

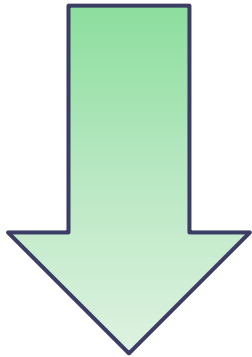
Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков

Подготовила: студент 1курса
Специальности: ПИМНО-102
Макатова Айгерим
Преподаватель: Кубиева В.А.

Человек – социальное существо

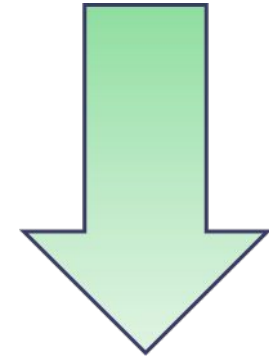


Факторы



Внутренние:

- Наследственные факторы
- Эндокринные факторы
- Нервные факторы



Внешние:

- Питание
- Болезни
- Экология
- Социальные условия жизни



Наследственность

Тут прежде всего имеет значение:

- состояние здоровья родителей;
- наличие у родителей и родственников хронических болезней;
- образ жизни обоих родителей.

Кроме того, наследственность влияет на другие факторы, такие как **рост и вес**. Считается, что существует два возрастных периода, когда наследственное влияние на рост и вес самое ощутимое:

- от 2 до 9;
- от 14 до 18.

Первый — период активного роста, а второй — пубертатный период. Особенно сильное влияние отмечается во втором периоде, как для девочек, так и для мальчиков. Тело ребенка очень быстро меняется и становится все больше похоже на тело родителей или родителя.

- Кроме физических качеств, ребенок часто перенимает психические и интеллектуальные.



Эндокринные факторы

Эндокринная система

-это совокупность желёз внутренней секреции, вырабатывающих гормоны.

Функции эндокринной системы:

- Принимает участие в гуморальной (химической) регуляции функций организма и координирует деятельность всех органов и систем.
- Обеспечивает сохранение гомеостаза организма при меняющихся условиях внешней среды.
- Совместно с нервной и иммунной системами регулирует
 - рост,
 - развитие организма,

Нервные факторы

В данном случае речь идет про нервные центры. Они могут оказывать очень сильное влияние на развитие. Этим вопросом занимается возрастная физиология ребенка. Влияние нервных центров может «включиться» абсолютно внезапно: в 2, 6, 12 лет. Дело в том, что нервная система ускоряет или замедляет свое развитие на разных этапах жизни детей. В самом начале идут морфологические изменения: увеличивается количество нервных окончаний, число аксонов, совершенствуется нервная проводимость.

Чем старше становится человек, тем сложнее действия нервной системы. Сегодня врачи научились «помогать» нервному развитию, корректируя его, если это необходимо. Данный процесс не всегда можно контролировать, ведь он начинается еще в период внутриутробного развития.

Внешние факторы



Эти факторы могут иметь очень серьезное влияние на развитие ребенка, особенно если их воздействие не контролируется. Внешние условия составляют важную часть личностного развития. Они определяют взгляд на:

- жизнь в целом;
- людей;
- отношения;
- социальные проблемы;
- нормы поведения.

*Конечно, на физиологию внешняя среда тоже влияет.

Гигиена

- Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы — от 3,5 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и других вредных микроорганизмов.

Питание



- Правильно организованное питание является важнейшим условием хорошего физического и умственного развития школьников. При беспорядочном питании нарушаются пищеварение и усвоение пищи, что может привести к заболеванию. Под режимом питания понимают его кратность в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи и правильное распределение суточного рациона.
- Для детей школьного возраста оптимальным является 4–5-разовое питание с 3,5–4-часовыми интервалами между приемами пищи.
- Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе школьников должно быть 1:1:4 или 1:1:5. Сут.потребление сахара-не больше 70-75 г.
- Правильно организованное питание школьника — необходимое условие нормальной деятельности, роста и развития молодого организма.

Физическое здоровье



- Необходимым условием гармоничного развития личность школьника является достаточная двигательная активность. В последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит движений в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника.
- Исследования гигиенистов свидетельствуют о том, что до 82—85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольные движения (ходьба, бег, игры) занимают только 16—19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1—3%.



...хотя продолжать можно бесконечно)

Конец