



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте



# ▶▶▶ Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

## План урока

1. Цель и задачи урока
2. Повторение домашнего задания
3. Понятие «Подростковый возраст»
4. Внешние показатели физического развития подростка
5. Функциональные расстройства в подростковом возрасте
6. Признаки физического и психологического перенапряжения
7. Домашнее задание



# ▶▶▶ Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Повторение домашнего задания

1. Что следует понимать под стрессом?
2. Что такое общий адаптационный синдром? Назовите его стадии.
3. Как влияет стресс на состояние здоровья человека?
4. Сформулируйте общие принципы борьбы со стрессом.



# ▶▶▶ Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

**Подростковый возраст** – период жизни человека с 12-13 до 18 лет, во время которого происходит биологическая, психическая и социальная перестройка организма, половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. В подростковом возрасте совершается перестройка деятельности всех органов и систем.



# ▶▶▶ Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

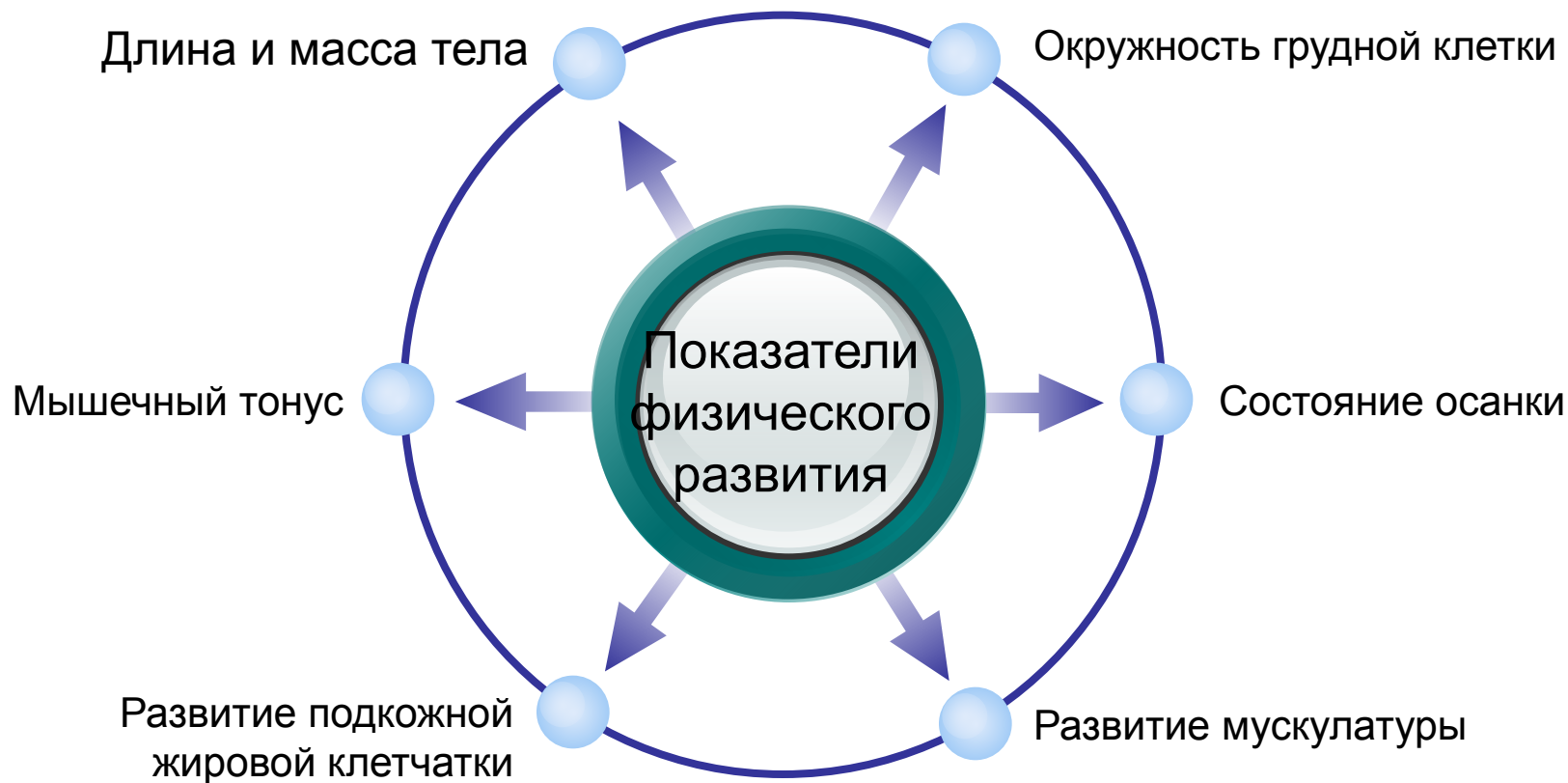
Под влиянием половых гормонов и гормона щитовидной железы происходит быстрый рост тела (особенно увеличение длины рук и ног), нарушается координация движений.

**Развитие организма** – это сложный биологический процесс, который характеризуется не только нарастанием массы тела, но и качественными структурными изменениями в органах и тканях.



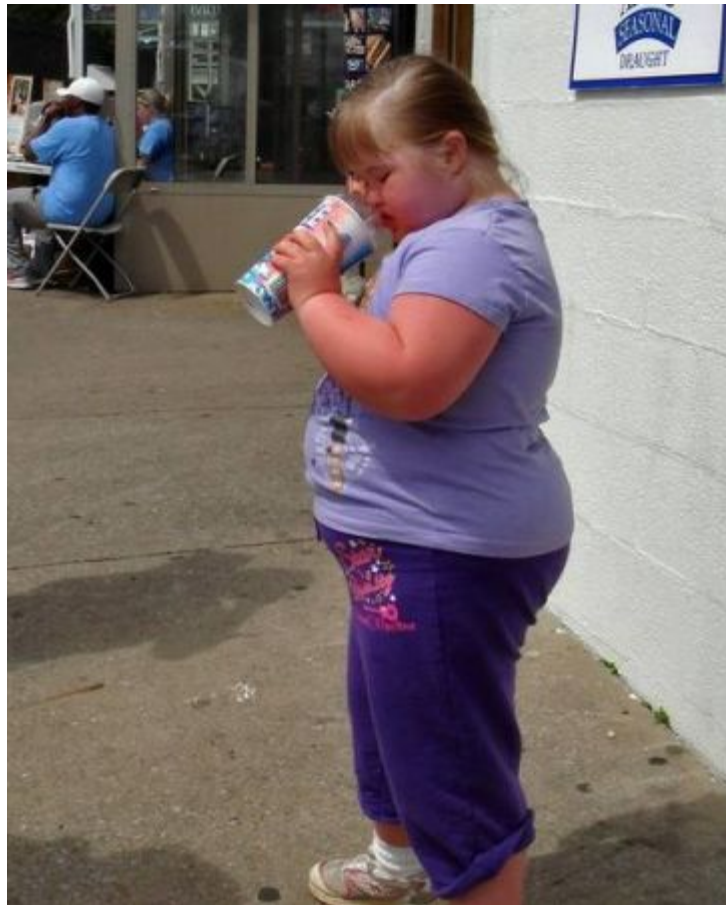
# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Основные внешние показатели физического развития подростка



# ▶▶▶ Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Сроки начала полового созревания и его завершения различны не только у детей разного пола (девочки созревают раньше), но и у детей одного пола (например, ожирение тормозит половое созревание).



# ▶▶▶ Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

В подростковом возрасте могут возникать функциональные расстройства органов:

- 1 Повышение артериального давления
- 2 Учащение сердцебиения, пульса
- 3 Появление одышки
- 4 Появление головной боли

В подростковом возрасте надо регулярно заниматься физической культурой и физическими упражнениями, но не допускать чрезмерных физических нагрузок, которые не соответствуют возрасту.



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Нарушение зрения  
(чтение, компьютер и т.п.)

Головокружение

Неприятные ощущения  
в области сердца, живота, в ногах



**Признаки физического  
и психического  
перенапряжения**

# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Факторы, оказывающие  
влияние на физическое  
развитие подростка

Наследственные  
факторы

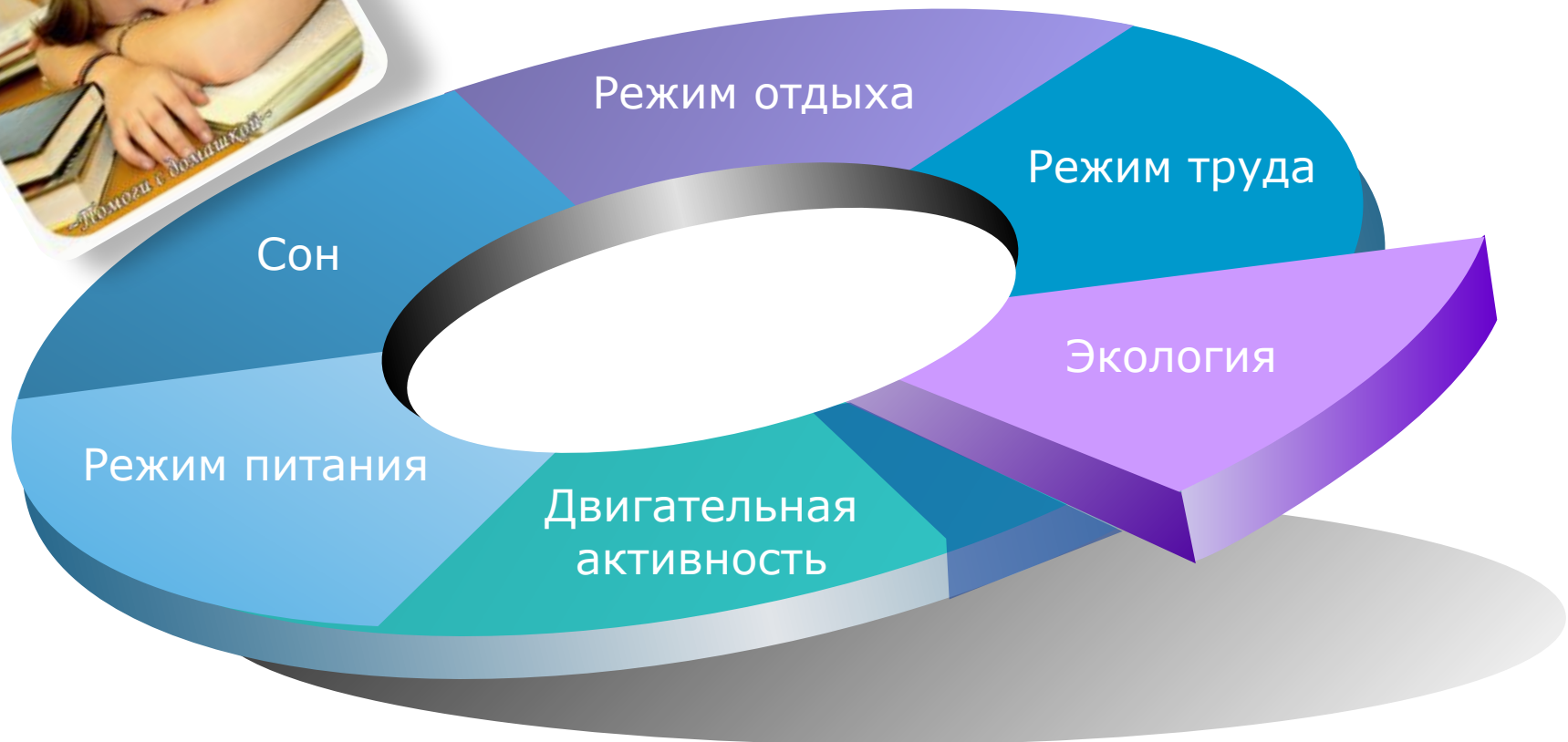
Внешние  
факторы





# 3-D Pie Chart

Внешние факторы



## ▶▶▶ **Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте**

Очень важно в подростковом возрасте соблюдать личную гигиену, т.к. усиливается функция сальных желез, появляются угри, появляются неприятные запахи и т.д. Поэтому необходимо регулярно мыться, ежедневно принимать душ.

В подростковом возрасте рекомендуется подмываться теплой водой с мылом утром и вечером (особенно девушкам).



## ▶▶▶ **Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте**

Девушкам не следует во время менструаций принимать ванны (альтернатива – душ), нельзя купаться в открытых водоемах, необходимо воздержаться от длительного хождения пешком, бега и прыжков.



# ▶▶▶ Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

## Вывод

Знание закономерностей своего организма в подростковом возрасте – основа для формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к полноценной взрослой жизни.

Необходимо учитывать не только физиологические, но и индивидуальные особенности организма! Этим обеспечивается гармоничное развитие личности.



# ▶▶▶ Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Параграф 6.3., стр. 156-158

Домашнее задание





# Спасибо за внимание!



Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

