Потребности человека в разные возрастные периоды. Рост и развитие.

Потребности человека - осознанные или неосознанные условия обеспечения жизнедеятельности человека или нужда его в объектах и явлениях, без которых он испытывает дискомфорт, ухудшающий состояние его здоровья.

Возраст - продолжительность периода от момента рождения живого организма до настоящего или любого другого определённого момента времени.

Хронологический возраст - это возраст отдельного человека, начиная с момента зачатия и до конца жизни.

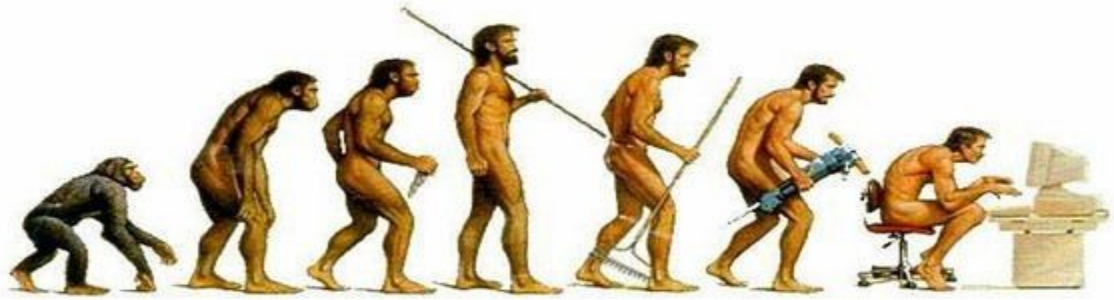
Биологический возраст - это фактически достигнутый уровень морфологического и функционального развития органов и систем человека (в том числе и психического развития).

Юридический возраст – возраст наступления уголовной ответственности.

Возрастные периоды - это те или иные сроки, временные промежутки, которые необходимы для завершения определенного этапа морфологического и функционального развития отдельных тканей, органов, систем организма и всего организма в целом.

Рост - это количественные изменения в организме, которые имеют меру измерения (кг, м, см).

Развитие - изменения, происходящие на протяжении жизненного цикла человека.



Физическое развитие как показатель здоровья

Физическое развитие – изменение форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.

3 группы методов оценки физического развития:

1) Антропометрические – измерение размеров тела и его частей при помощи специальных инструментов (рост, масса тела (вес), окружность грудной клетки, живота, шеи и т.д.).
2) Антропоскопические – описание тела в целом и отдельных его частей на основе визуального осмотра (тип телосложения, форма грудной клетки, спины, живота, волосяной покров, состояние кожных покровов и т.д.).
3) Физиометрические – признаки, которые определяют физиологическое состояние, функциональные возможности организма (ЖЁЛ (измеряется спирометром), мышечная масса (измеряется динамометром)).

Факторы, оказывающие воздействие на рост и развитие:

1. Желанность беременности и возраст родителей
2. Генетические факторы (наследственность)
3. Травмы
4. Природные факторы
5. Экологическая обстановка
6. Профессиональные вредности
7. Вредные привычки
8. Питание
9. Физические нагрузки (переутомление)
10. Приём лекарственных препаратов
11. Наличие заболеваний (соматических или инфекционных)

КАК УЛУЧШИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
10 советов

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!
5 000 шагов
И НЕ БУДЕТ БОЛЕЗНЕЙ
1 яблоко
И НЕ НУЖЕН ДОКТОР
1 веточка базилика
И НЕ БУДЕТ РАКА
1 цитрус
И НЕ БУДЕТ ЖИРА
1 ложка кунжута
И КОСТИ БУДУТ КРЕПКИМИ
2 литра воды
ПРОДЛЯТ МОЛОДОСТЬ
1 улыбка
И ЖИЗНЬ БУДЕТ ПРЕКРАСНА

Спасибо за внимание!

Будьте здоровы !