

# Формирование здоровья ребенка в старшем школьном возрасте.

Преподаватель - Лукина Л.Н.

# Характеристика подросткового периода

## Границы подросткового возраста:

- **Физиологические границы возраста от 10 до 15 лет.**
- **Юридические границы возраста:**  
**малолетние - до 14 лет,**  
**несовершеннолетние - от 14 до 18.**

*Подростковый возраст считают **переходным периодом**: подросток частично принадлежит к группе детей, а частично – к группе взрослых.*

## Изменения подросткового возраста:

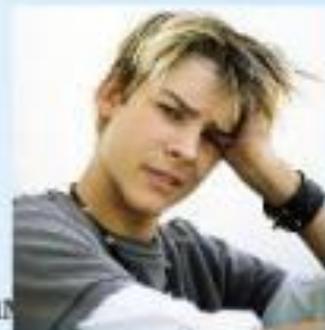
### Физиологические изменения:

- Процесс полового созревания.
- Увеличиваются рост и вес.
- Изменяются пропорции тела.
- Наблюдаются перепады сосудистого и мышечного тонуса.
- Формируется новый образ физического тела.



### Психологические изменения:

- Нарушение в деятельности нервной системы.
- Детям 11-15 лет характерен подростковый эгоцентризм.
- Растет интерес к лицам противоположного пола.
- Происходит формирование самости, убеждений, логики мышления, этот процесс связан с интеллектуальным развитием подростка.
- Возникает чувство взрослости, которое определяет модель поведения подростка.



# Новые тенденции в изучении отрочества ( Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович)

## Л.С. Выготский

подробно рассматривал проблему интересов в переходном возрасте. Он перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые вслед за А.Б. Залкиндом он назвал доминантами

«**эгоцентрическая доминанта**» – интерес подростка к собственной личности; «**доминанта дали**» - установка подростка на обширные большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие; «**доминанта усилия**» - тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета; «**доминанта романтики**» - стремление подростка к неизвестному рискованному, Приключениям, героизму.

## А.Н. Леонтьев:

«Личность рождается дважды: первый раз – когда у ребёнка проявляются в явных формах полимотивированность и соподчинённость его действий (феномен «горькой конфеты», потеря непосредственности и подобные им), второй раз – когда возникает его сознательная личность».

На этапе первоначального формирования личности ребёнок является всего лишь объектом влияния социальной среды и существующих в ней отношений. второй переворот состоит в том, что он становится их субъектом.

## Л.И. Божович.

В этом возрасте ломаются и перестраиваются прежние отношения ребёнка к миру и к самому себе, развиваются процессы самосознания и самоопределения, формируются убеждения и мировоззрение.

## Д.Б. Эльконин.

Особенности развития в переходном возрасте проявляются в следующих Симптомах:

вновь возникают трудности в отношениях со взрослыми (негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из школы, так как главное для ребёнка происходит теперь вне школы) появляются детские компании (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять); ребёнок начинает вести дневник

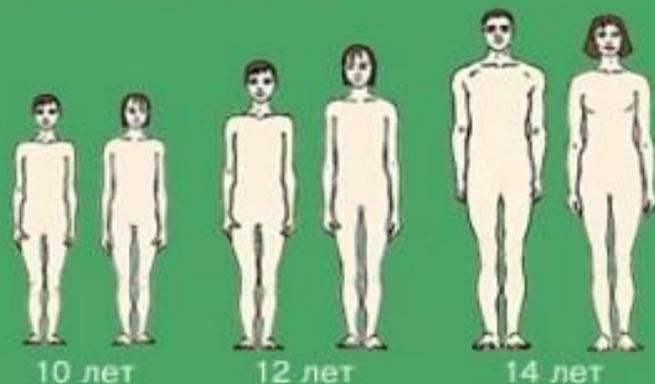
Он различал в развитии подростков **объективную и субъективную зрелость.**

Кроме чувства зрелости он выделял у подростков тенденцию к зрелости – стремление быть, казаться и считаться взрослым.

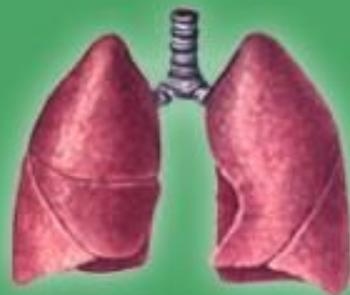
Велущим типом деятельности подростков Д. Б. Эльконин считал общение со сверстниками, новообразованиями – самосознание, контролирование своего поведения.

# ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

## УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТЕЛА



## УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



Мальчик:  $4500 \text{ см}^3$

Девочка:  $3800 \text{ см}^3$

## ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ



Вес сердца  
увеличивается в 2 раза

Объем сердца  
увеличивается в 2,5 раза

## РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



Подростковый возраст - это период кардинальной перестройки организма.

Рывок роста – тело ребенка «взрослеет»

Изменяется мышечная система, однако она отстает в развитии от костной

Наблюдаются диспропорции в работе сердечно-сосудистой системы

Нарушение зависимости между силой раздражителя и ответа на него в связи с повышением возбудимости нервной системы.

# Общие для обоих полов физиологические основы подросткового возраста

- Начинается половое созревание с повышения активности центральной нервной системы, вслед за которыми интенсифицируется деятельность эндокринных желез.
- Во время полового созревания благодаря активности мозгового придатка кожа грубеет, волосы на голове делаются более густыми и жёсткими, изменяется обмен веществ так, что вследствие этого усиливается белковое питание организма, а, следовательно, и рост
- Рост скелета опережает рост мышечной массы, что приводит к нарушениям осанки, некоторой непропорциональности и неуклюжести тела.
- В начале пубертата половые железы ещё недоразвиты, половые гормоны, которые влияют помимо всего прочего на вторичные половые признаки выделяются в малом количестве, со временем их выделяется всё больше, поэтому вторичные половые признаки появляются постепенно.



**Здоровьесберегающие медико-гигиенические технологии в старшем школьном возрасте – контроль здоровья подростков**

---

**Проведение профилактических медосмотров  
Контроль репродуктивного здоровья подростков**

**10 КЛАСС - работа с юношами-допризывниками**

**11 КЛАСС - медико-профессиональное консультирование юношей и девушек**

---

# Три ступени подросткового возраста



Старший подростковый возраст  
15-18 лет

Средний подростковый возраст  
13-15 лет

*14 лет – наиболее опасный*



Младший подростковый возраст  
10-13 лет

# Средний школьный возраст

Средний школьный возраст ребенка ограничивается пятью годами – с 11 до 15 лет.

Средний школьный возраст – переходный от детства к юности. Он характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма.



# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ НОРМА СУТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

(А.Г.Сухарев)

ВОЗРАСТ	ЛОКОМОЦИИ (ТЫС.ШАГОВ)	ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ (В ЧАСАХ)	ЭНЕРГОЗАТРА (ККАЛ/СУТ)
5-10 ЛЕТ (ОБА ПОЛА)	15-20	4-5	2500-3000
11-14 ЛЕТ (ОБА ПОЛА)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 ЛЕТ (ЮНОШИ)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 (ДЕВУШКИ)	20-25	3,0-4,5	3000-4000

## Физиологические изменения у мальчиков



Половое созревание ребенка призвано подготовить его ко взрослой жизни и нагрузкам. Также окончательное развитие в этот период получают все внутренние органы и системы.

У мальчиков начало и скорость полового созревания колеблются в довольно широких пределах. Чаще начало полового созревания приходится на 12–14 лет.

Физиологические изменения:

– в 10–13 лет отмечается первые признаки взросления, меняется характер, появляется скрытность, большая стеснительность по отношению к родителям и сверстникам

– в 13–14 лет начинается деформация голоса, появляются волосы в подмышечной области, на верхней губе, происходит развитие мускулатуры.

Этот возраст считается периодом выраженного увеличения сексуальных желаний и сексуальной энергии, особенно у мальчиков.

## **Школьные факторы риска, влияющие на состояние здоровья учащихся:**

- ! негативное влияние внутришкольной среды на здоровье ребёнка;
- ! интенсификация учебного процесса;
- ! несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- ! нерациональная организация учебной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной работы;
- ! стрессовая педагогическая тактика (или тактика педагогических воздействий);
- ! низкая функциональная грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья, как своего, так и детей.

# Питание школьников и подростков

У детей в период школьного и подросткового возраста формируется половое развитие, они быстро растут, прибавляя в весе и мышечной силе. Занятия спортом и физическим трудом ведут к резкому возрастанию энергозатрат. Нервная система детей этого возраста находится в состоянии значительного напряжения под влиянием интенсивной познавательной информации, сложности школьного обучения. Вот почему так важно обеспечить школьников и подростков полноценной пищей, правильно организовать режим питания

1. Желательно включать в рацион сливочное диетическое масло, сметану.
2. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, хлеб школьники должны получать ежедневно.
3. Утром можно дать закуску (салат или сыр, колбасу), затем мясное или рыбное блюдо с гарниром или кашу, творожные или яичные блюда, чай, молоко, кофе, хлеб с маслом.
4. На обед – салат или винегрет, суп, мясо или рыбу с гарниром, компот или сок.
5. В полдник – молоко, кефир, выпечку, фрукты.
6. На ужин – блюда из творога, овощей, яиц и питье.
7. **В этом возрасте, к сожалению, дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти пагубные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. К режиму питания родители должны приучать детей с раннего детства!**

[К оглавлению](#)

## Особенности старшего школьного возраста:

- Период полового созревания
- Период формирования характера и личности
- Характерны функциональные расстройства нервной, сердечнососудистой систем, дисфункция эндокринной системы
- Обостряются ранее перенесённые заболевания (аллергические, хронические, инфекционные и др.)

# ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ИСПОЛЬЗУЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

- 1) **соматометрические** - длина тела, рост, вес, окружность грудной клетки...
- 2) **соматоскопические** - состояние кожных покровов и видимых слизистых оболочек, степень развития подкожно-жировой клетчатки, состояние опорно-двигательного аппарата, степень полового созревания.
- 3) **физиометрия** - жизненная емкость легких, мышечная сила, частота пульса, величина АД,
- 4) **СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**

# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения, которые осуществляются на протяжении всего периода 10-15 лет.
- Периодом самых значительных изменений в физическом развитии девочек является возраст 11-13 лет, у мальчиков самые значительные изменения наблюдаются в 13 и 14 лет. Отличия в темпах созревания влияют на самооценку, самочувствие и общее психосоциальное развитие.
- Усиленный рост и непропорциональность развития заставляет подростков чувствовать себя неловко, дискомфортно. И у мальчиков, и у девочек появляется тревога, озабоченность по поводу происходящих изменений. Они постоянно исследуют физические изменения, сравнивая свои характеристики с характеристиками сверстников.
- Родители и педагоги могут ожидать, что подростки испытывают серьезные, зачастую дискомфортные физические изменения. Подросткам характерны тревожность, эмоциональная напряженность как результат переживаний физических изменений, что влияет на внимание, мотивацию и способность сосредотачиваться на учебной деятельности.

## Особенности психологического облика детей старшего дошкольного возраста

- разрозненный неорганизованный опыт общения с искусством;
- преобладание роли зрелищно–событийных ощущений по отношению к слуху;
- склонность к гедонистически окрашенным чувствованиям (гедонизм с греч. – наслаждение);
- потребность к смене эмоциональных состояний;
- склонность к непосредственному сопереживанию, эмоциональной идентификации в ситуации общения (с персонажами произведений искусства);
- регуляция деятельности, общения в опоре на чувственные ощущения и образы.

# Анатомо-физиологические особенности детей 15-17 лет

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или «костный» возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее – шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвоночника, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки.

# Характерные особенности детей старшего школьного возраста

- Этический максимализм.
- Внутренняя свобода.
- Эстетический и этический идеализм.
- Художественный, творческий характер восприятия действительности.
- Бескорыстие в увлечениях.
- Стремление познать и переделать реальность.
- Благородство и доверчивость.





**Младший школьный  
возраст  
(7-11 лет)**

**Подростковый  
возраст  
( 11-15 лет)**



***Ведущая деятельность***

***(деятельность, которая вносит  
наибольший вклад в развитие)***



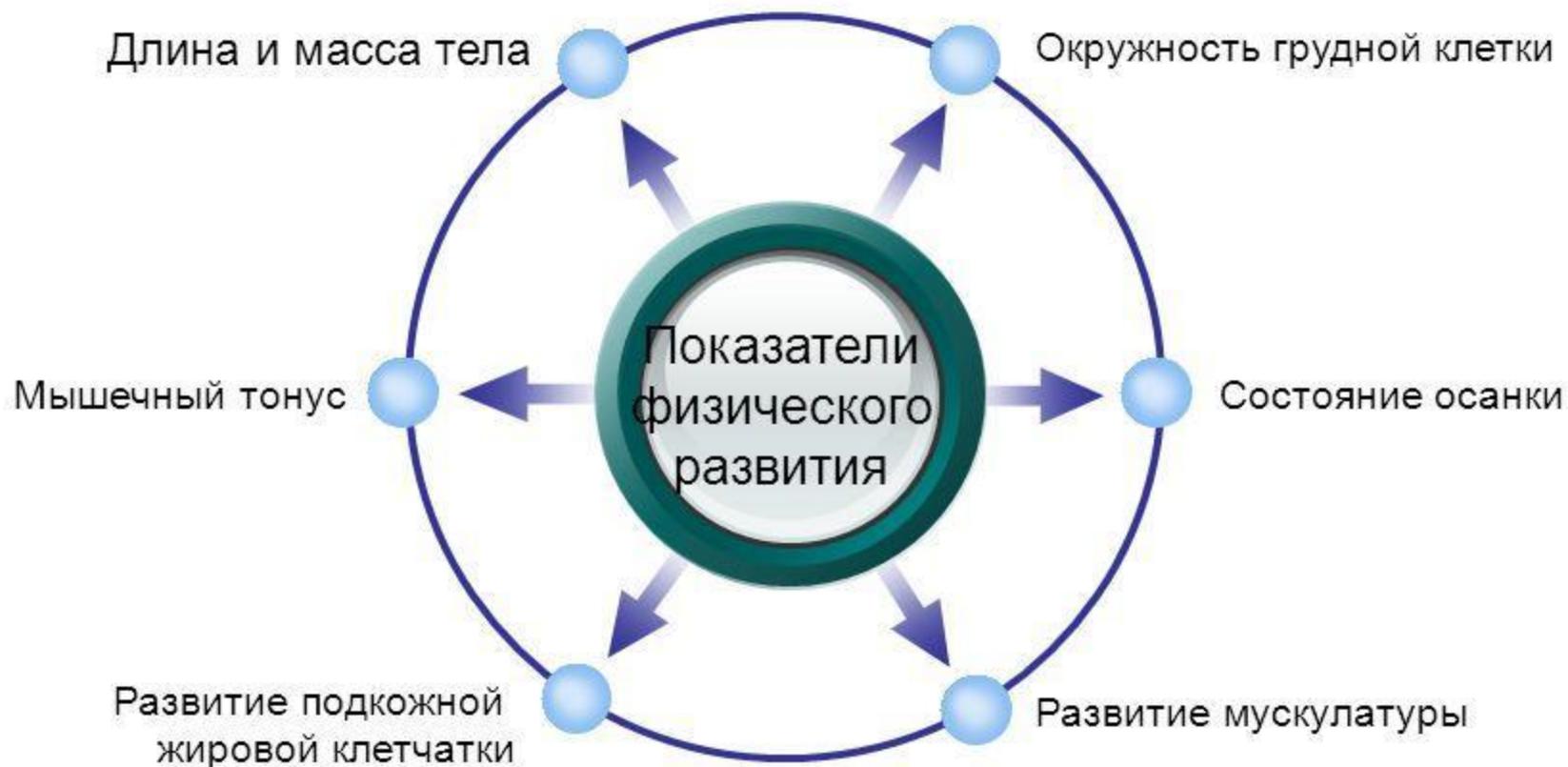
**Развитие ребёнка  
происходит в учебной  
деятельности. Школа  
является важнейшим  
социальным  
пространством.**

**Развитие происходит  
в процессе общения со  
сверстниками.  
Появляется  
способность  
переходить от одного  
вида деятельности к  
другому.**



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Основные внешние показатели физического развития подростка



# анатомо-физиологические и психологические особенности детей 7-12 лет

продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост

увеличивается окружность грудной клетки

дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно

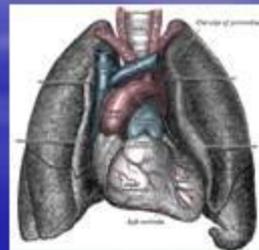
масса сердца приближается к норме взрослого человека

пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту

легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями

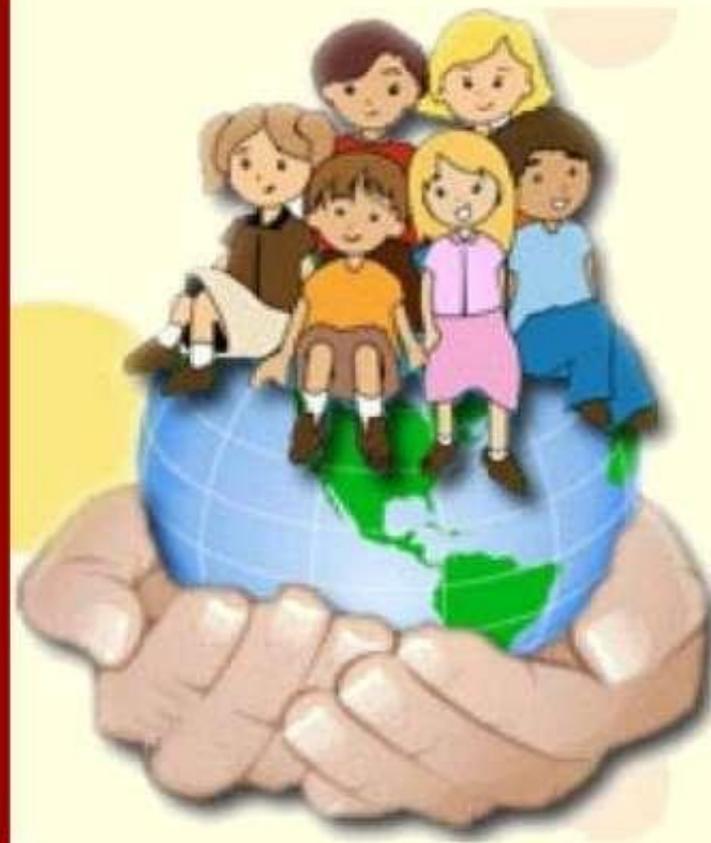
относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

мышцы спины не способны длительно поддерживать тело в правильном положении



# Здоровьесберегающие технологии

- это система психолого- педагогических технологий, программ, методов, которые направлены на организацию здоровьесберегающего образовательного процесса, воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, мотивацию на ведение здорового образа жизни



# ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ

