

**АНАТОМНО-  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ОСОБЕННОСТИ  
ЧЕЛОВЕКА В  
ПОДРОСТКОВОМ  
ВОЗРАСТЕ.**

Крупнова. Е.А. учитель ОБЖ ГБОУ ШИ №576

# Этапы жизни человека

*Младенчество*

*детство*

*юность*

*зрелость*

*пожилой человек*

*старость*



# Подростковый возраст-

период жизни человека с 12 до 18 лет ,  
возраст , при котором происходит  
биологическая психологическая и  
социальная перестройка организма ,  
ведущая к зрелости



*В подростковом возрасте происходит половое созревание человека , которое сопровождается ускоренным физическим развитием*

- Происходит быстрый рост тела , всех органов , причём темпы роста разных частей тела неодинаковы.  
( быстрее происходит увеличение длины рук и ног.)
- Происходит временное нарушение координации
- Появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

# Основные показатели физического развития подростков

- длина
- масса тела
- окружность грудной клетки

Большое значение имеют:

- состояние осанки
- Степень развития мускулатуры
- Мышечный тонус
- Развитие подкожной жировой клетчатки



# Индивидуальные особенности пропорции тела :

мальчики



- Проявляются контуры мускулатуры
- Исчезает округлость контуров
- Уменьшается количество подкожного жира усиливается мышечная масса, происходит развитие мышц туловища и конечностей

девочки



- Рост и развитие мышечной системы
- Равномерно увеличивается подкожный жировой слой, отчего девочки становятся более «округлыми»
- Наиболее заметно увеличивается верхняя часть туловища

# Функциональные расстройства органов в подростковом возрасте

- Повышение давления
  - Учащения пульса
  - Иногда отдышка
  - Головная боль
- Возникают проблемы со зрением
- (при интенсивном чтении , работе с компьютером и большой умственной нагрузке)

(это происходит с подростков у которых низкая или чрезмерно большая физическая нагрузка)



# Что влияет на физическое развитие в подростковом возрасте ?



наследственность

Двигательная  
активность

экология

Физическое  
развитие  
подростка

Чередование  
умственного и  
физического  
труда

Режим  
питания

Режим  
труда и отдыха






# Подростковые угри

- Усиление функций сальных желез, что ведёт к закупориванию их протоков и образованию угрей



- Правила личной гигиены (душ, регулярные водные процедуры и воздушные ванны) помогут избавиться от угрей



# Чтобы обеспечить гармоническое развитие своего организма нужно:

1. Знать закономерности развитие своего организма в подростковом возрасте.
2. Сохранение и укрепления своего здоровья.
3. Подготовка к полноценной взрослой жизни.