

## **Инструкции к уроку 31.**

- 1) Со слайда 2 перечерти таблицу для игры в крестики-нолики в тетрадь
- 2) Сыграй, читая утверждения со слайда 3 и оценивая Х-верно, О-неверно (9б)
- 3) Запиши тему в тетрадь **«Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте» (параграф 7.3) 180-182 (1б)**
- 4) **Выпишите текст слайдов 12,13, 14 в тетрадь, сохраняя названия подзаголовков (слайд 11, стр.181) «Основные изменения в организме человека» ( мальчики, девочки) и «функциональные расстройства органов».(12б)**
- 5) отдохни- сделай несколько физических упражнений.
- 6) Реши ребусы 6 запиши в тетрадь. (6 б)
- 7) **7.3, стр.182 , вопрос 3 ( письменно в тетради)**

**Итого 15(2е+6е) и 13(3е+4а) баллов , т.е. 2 оценки за урок**  
**1я оценка 7-10-13 («3,4,5»)**  
**2я оценка 6-9-11 («3,4,5»)**

**7б не позднее 16.00 23.04**

**7а не позднее 16.00 24.04**



Угадай-ка



# «КРЕСТИКИ-НОЛИКИ»

## ВЫСКАЗЫВАНИЯ О СТРЕССЕ

**ВЕРНО- «Х»**  
**НЕВЕРНО «О»**

1	2	3
4	5	6
7	8	9



- ❑ **1.Сильный и длительный не может причинить реального вреда здоровью.**
- ❑ **2. Стресс не всегда приносит вред.**
- ❑ **3.От стресса страдают только слабые люди.**
- ❑ **4. Я всегда знаю, когда испытываю чрезмерный стресс.**
- ❑ **5.Все люди реагируют на стресс одинаково.**
- ❑ **6.Счастливая жизнь должна быть свободна от стрессов.**
- ❑ **7.От стресса страдают только взрослые.**
- ❑ **8.Физические упражнения расходуют энергию, поэтому при стрессе нельзя выполнять физические упражнения.**
- ❑ **9.Здоровый образ жизни помогает выйти из состояния сильного стресса**

**«3»**

**7-8 баллов-**

**«4»**

**9 баллов- «5»**

---



# **Тема: Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.**



**цель: рассмотреть в чём заключаются особенности развития человека в подростковом возрасте, каково значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья.**

Грани перехода от детства к зрелости условны.

Так, древнерусское слово «отрок» обозначало и дитя, и подростка, и юношу. **«Отрок» в буквальном смысле означало**

**«не имеющий права говорить».**

В словаре В. Даля **«ПОДРОСТОК»** определяется как **«дитя на подростке» — около 14—15 лет**, а юноша — как «молодой», «





# **Подростковый возраст** – период

жизни человека с 12—13 до 18 лет.

Это возраст, когда происходит **биологическая, психическая** и **социальная перестройка** организма, ведущая к зрелости.



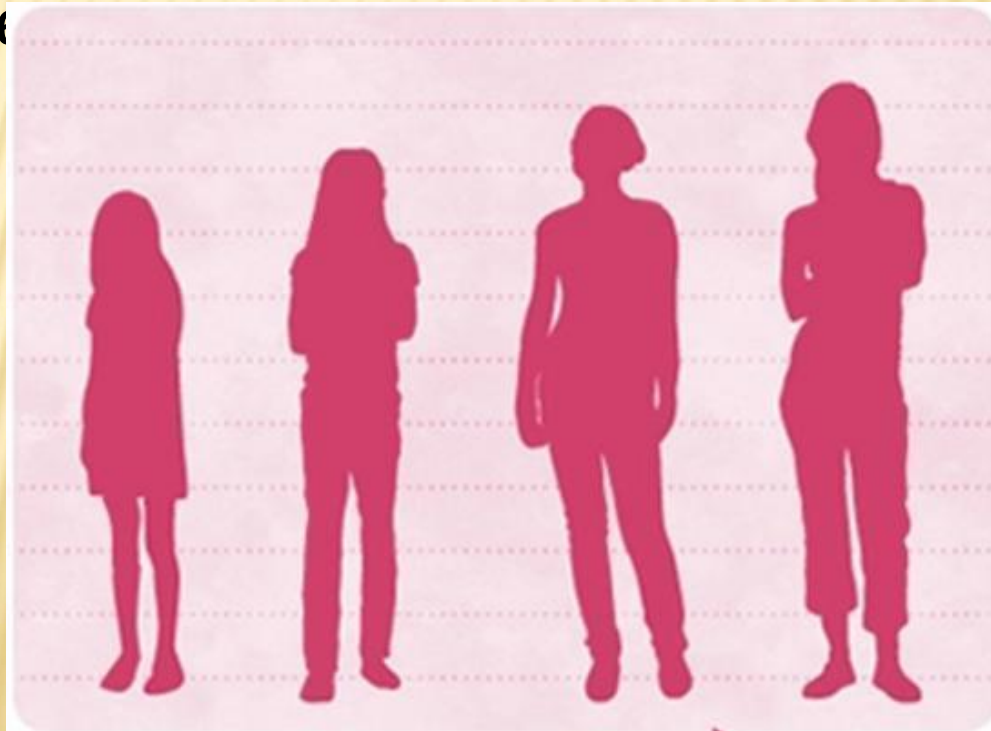


В это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем.

Происходит быстрый рост тела, всех органов и тканей, что обусловлено главным образом влиянием половых гормонов и гормона щитовидной железы.

Однако темпы роста разных частей тела неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает *временное нарушение координации движений* — появляется неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

После 15—16



т.



# Основные внешние показатели физического развития подростка





# **РАБОТА с текстом параграфа 7.3**

---

**«Основные изменения в организме человека»**

**1) Особенности пропорций тела и внешнего облика в подростковом периоде у мальчиков**

**2) Особенности пропорций тела и внешнего облика в подростковом периоде у девочек**

**3) Функциональные расстройства органов и систем органов в подростковом периоде**

**В этот период у мальчиков 1.**

**начинают проявляться**

**контуры мускулатуры**

**спины и груди;**

**2.исчезает округлость**

**контуров, присущая ребенку;**

**3. уменьшается количество**

**подкожного жирового слоя;**

**4.увеличивается мышечная**

**масса в связи с усиленным**

**развитием мышц туловища и**

**конечностей.**





## **У девочек**

- 1. Растет и развивается мышечная система;**
- 2. Нарастает, подкожный жировой слой;**
- 3. Увеличивается верхняя часть туловища; шире становятся бёдра**
- 4. Фигура девочек выглядит более округлой**





В подростковом возрасте могут возникать функциональные расстройства органов:

1

Повышение артериального давления

2

Учащение сердцебиения, пульса

3

Появление одышки

4

Появление головной боли





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

**Головокружение**

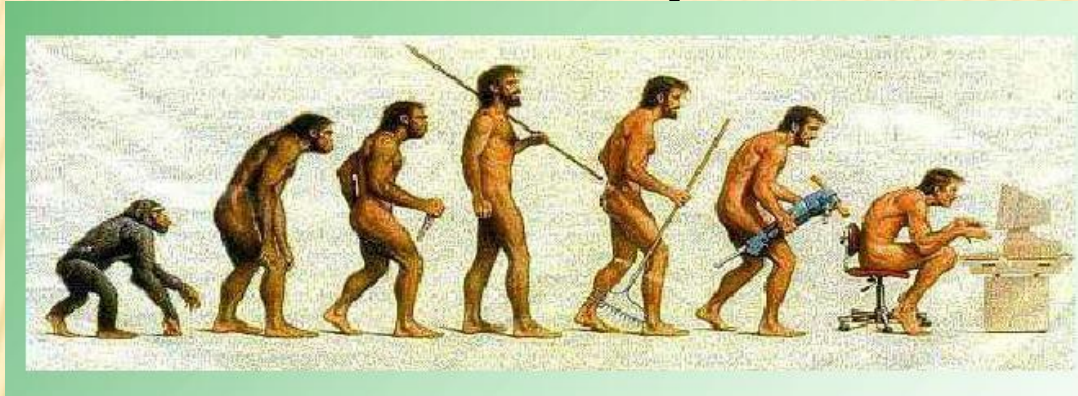
**Неприятные ощущения  
в области сердца, живота, в ногах**

**Признаки физического и  
психического  
перенапряжения**

---

# □ ФИЗМИНУТКА

**Развитие организма** — сложный биологический процесс, он характеризуется не только количественным нарастанием массы тела, но и качественными структурными изменениями во многих органах и тканях.



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





ø A



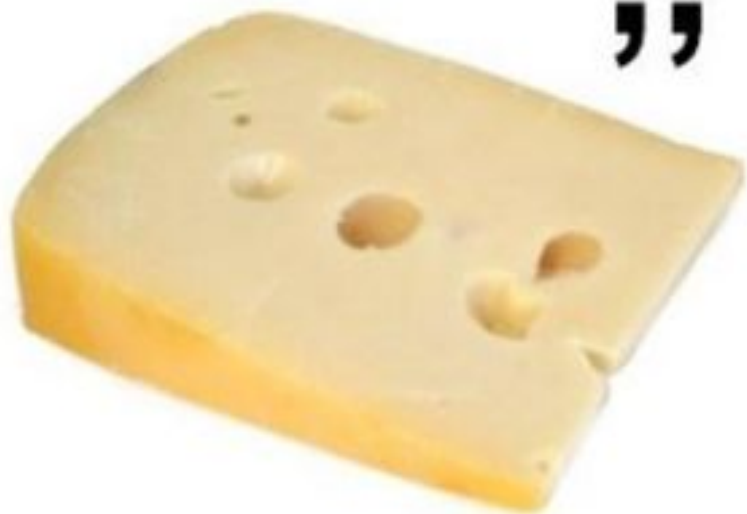
**IE**

**K**



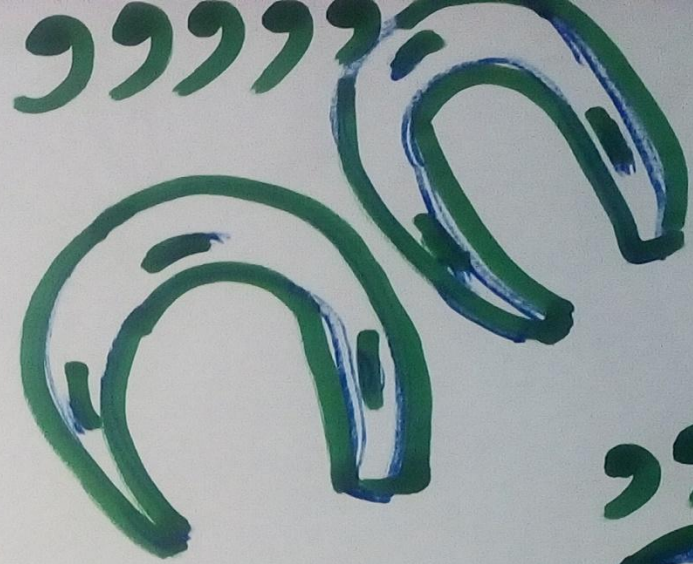
**HIIE**







ПРИ



””





**ВЫВОД:** знание закономерностей своего развития в подростковом возрасте является основой для формирования системы здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к полноценной взрослой жизни.

При этом систему здорового образа жизни нужно строить *с учётом не только общих физиологических, но и индивидуальных особенностей.*



- 
- **Домашнее задание**  
**параграф 7.3, стр.182**  
**,**
  - **вопрос 3 ( в тетради)**