

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ,  
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ  
ВНЕШНЕГО ОБЛИКА В  
ПОДРОСТКОВЫЙ ПЕРИОД. РАЗЛИЧИЯ  
В РАЗВИТИИ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК.**





## **Сегодня мы познакомимся:**

- ▶ с особенностями развития подросткового организма.
- ▶ с основными показателями физического развития подростка.
- ▶ с функциональными расстройствами органов в подростковом возрасте.
- ▶ с правилами ухода за организмом ,с целью сохранения здоровья.

# ЭТАПЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Младенчество

детство

юность

зрелость

пожилой человек

старость

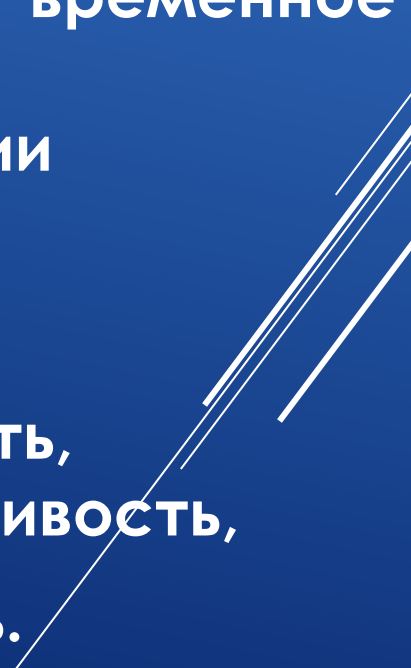


**Подростковый возраст** – период жизни человека с 12-13 до 18 лет, во время которого происходит биологическая, психическая и социальная перестройка организма, половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. В подростковом возрасте совершается перестройка деятельности всех органов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



**Внимание!  
ПОДРОСТОК**

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
- (это происходит с подростков у которых низкая или чрезмерно большая физическая нагрузка)
- ▶ Возникают проблемы со зрением  
(при интенсивном чтении ,работе с компьютером и большой умственной нагрузке)





# *ЧТО ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ?*




# 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.**
- 

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Прочитать параграф  
в учебнике **7.3.**,  
стр. **180-182**

Ответить на вопросы  
(письменно)  
на стр. **182**

