

Характеристика перехідного віку. Особливості розвитку.

Гігієна праці, тіла, одягу
Раціональний режим дня

Презентацію виконала
Учениця ЧПЛП групи 05 ПМ-13
Лучка Катерина Ігорівна

Перехідний вік – це такий проміжок часу у підлітка, коли у нього відбувається статеве дозрівання, поєднане з прискореним ростом та фізичним розвитком. У цей час відбувається інтенсивний процес вироблення цілого ряду гормонів, що є запорукою всіх фізіологічних змін.

Перехідний вік у підлітків проявляються по-різному. Адже у кожного організму є свої індивідуальні ритми і особливості процесів, що відбуваються. Тому неможливо сказати точно, скільки триває перехідний вік. Але в основному медики та психологи називають період з 10-11 років до 15-17 років.



Ознаками перехідного віку у хлопчиків є наступні фізіологічні зміни:

приблизно в 10-11 років починають збільшуватися в розмірах яєчка і статевий член;

в 11-12 років починається ріст волосся на лобку, з'являється пігментація мошонки;

в 12-13 років відбувається подальше зростання статевого члена і яєчок, а волосся на лобку стають довшими і густіше;

перехідний вік 14 років приносить «ломку» голос. Ломка голосу відбувається через збільшення розмірів голосових зв'язок і розвитку мускулатури і хрящів горла. Голос грубіє, стає більш «мужнім».

Остаточне становлення голосу відбувається приблизно за два роки; з'являється волосся в пахвових областях, над верхньою губою з'являється перший пушок. Поступово волоссям покриваються руки, ноги, пах.. Остаточний волоссяний покрив сформується до часу, коли перехідний вік закінчиться;

в цьому ж віці – в 13-14 років – починає бурхливо розвиватися мускулатура. Плечі хлопчиків стають ширшими, та й самі вони стають вище і сильніше.

Практично у кожного хлопчика-підлітка з'являються поліюції – так називається мимовільне сім'явивергання під час сну. Це абсолютно нормальне явище, а з'являється воно зазвичай в період від 10 до 14-16 років.

Фізіологічними ознаками перехідного віку у дівчаток стають такі вікові зміни, як:

в 8-10 років починають розширюватися кістки тазу, помітно округлюються стегна і сідниці;

в 9-10 років посилюється пігментація навколососкового гуртка, він припухає і починає виступати;

в 10-11 років на лобку і в пахвових западинах з'являються перші волосся.

Молочні залози продовжують рости і розвиватися;

вже в 11-12 років може наступити менструація, хоча частіше вона починається пізніше, в 13-14 років;

в 15-16 років менструальний цикл вже стабілізується, місячні стають постійними і регулярними. Триває ріст волосся на лобку і під пахвами.



Ці — галузь гігієни, що вивчає

вплив на організм людини трудових процесів і навколишнього виробничого середовища.

Розробляє гігієнічні нормативи і заходи для забезпечення нормальних умов праці та запобігання професійним хворобам.

Інститути гігієни праці та професійних захворювань є у Донецьку, Києві, Харкові.

У Польщі, Німеччині, Чехії, Угорщині, Фінляндії, Швеції та ін. країнах є комплексні НДІ, що працюють над проблемами Г.п. і професійної патології.

Гігієна тіла

У Гігієна тіла, забезпечення його частоти, догляд за шкірою і волоссям є обов'язковими елементами особистої гігієни. Систематичне прийняття водних процедур забезпечує чистоту і нормальне функціонування шкіри, ефективно виконання ряду життєво важливих функцій:

- захист організму від шкідливих чинників довкілля (різких коливань температури повітря, інших фізичних і хімічних подразників);
- захист від проникнення в організм мікроорганізмів;
- бактерицидність (наявність лізоциму);
- підтримання необхідного рівня терморегуляції і виділення з організму шкідливих продуктів обміну (пропанол, оцтова кислота, ацетон, метанол, органічна та неорганічні солі, ферменти).

Предметом гігієни праці є:

1. Вивчення трудових процесів і фізіологічних змін, що ними зумовлені й виникають в організмі особи, яка працює; вивчення працездатності людини і розробка фізіологічних основ раціонального режиму праці та відпочинку.
2. Вивчення впливу фізичних та хімічних факторів виробничого середовища, а також виробничих процесів, устаткування і матеріалів на організм працівників з метою розробки гігієнічних заходів щодо усунення несприятливих наслідків на стан здоров'я.
3. Вивчення стану здоров'я і захворюваності працівників, які в умовах своєї професійно-виробничої діяльності зустрічаються з різними несприятливими факторами, для профілактики професійних захворювань.

ННЯ (ratio — розумний) — достатнє в

кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів.

Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до:

- 1. харчового раціону;*
- 2. режиму харчування;*
- 3. умов прийому їжі.*

Основа раціонального харчування — збалансованість, тобто оптимальне співвідношення компонентів їжі. За такого харчування до організму надходять різноманітні поживні речовини в кількостях, необхідних для нормальної життєдіяльності людини.

Режим харчування включає час і кількість прийомів їжі, інтервали між ними, розподіл харчового раціону за енергоємністю, хімічним складом і масою по прийомах їжі.

