**Биологический возраст ребенка: как его определить**

Родители, воспитатели должны знать, что каждый ребенок в своем развитии проходит одни и те же этапы, но темпы роста и развития зависят от множества причин, в том числе от наследственности, условий жизни, качества питания, экологических условий, занятий спортом и др.

Некоторые дети растут и развиваются быстрее сверстников, даже находящихся в равных условиях. Поэтому часто недостаточно знать, сколько времени прошло от рождения ребенка, т.е. его паспортный возраст.

**Помните:** для определения темпов роста и развития вашего малыша необходимо оценивать биологический возраст — реально достигнутый к этому времени уровень созревания детского организма.

Биологически более зрелый ребенок легче справляется с физическими и умственными нагрузками, легче адаптируется к новым условиям, в том числе к школе, менее чувствителен к стрессу, к возбудителям детских инфекций и т.д.

В практических целях специалистами выработаны простые способы, определяющие биологический возраст ребенка.

Для этого используются показатели, характеризующие **пропорции его тела, темпы роста,** так называемый **костный возраст** и **зубной возраст.**

Следите за показателями изменения пропорций тела ребенка в периоды так называемых ростовых скачков, так как по ним определяется степень биологического созревания его организма.

Так, в дошкольном возрасте (в 5-6 лет) дети переживают полуростовой скачок, который является существенным показателем зрелости организма.

Для того чтобы узнать, прошел ли ребенок этот важный этап, пользуйтесь так называемым *филиппинским* тестом: попросите ребенка достать правой рукой левое ухо, проводя руку над головой.

Этот тест покажет уровень созревания нервной системы, способность головного мозга воспринимать и перерабатывать информацию.

Не случайно этот тест рассматривается как один из критериев «школьной зрелости», т.е. готовности ребенка к школьному обучению.

Физиологами и гигиенистами твердо установлено: если ребенок начинает посещать школу до того, как у него прошел полуростовой скачок, это резко отрицательно сказывается на его здоровье, особенно на психическом, и редко приносит успехи в обучении. Если ребенка заставлять заниматься тем, к чему организм еще не готов, можно нанести малышу непоправимый ущерб.

Следите за показателями **костного (скелетного) возраста** ребенка, так как его исследование дает более точное определение степени биологического созревания организма

Окостенение проходит через ряд последовательных стадий. Эти этапы специалист видит на рентгенограмме кисти и запястья руки (обычно левой). Сравнение полученной рентгенограммы со стандартами и оценка степени развития кисти позволяют определить костный возраст ребенка.

Проследите за появлением у ребенка молочных, а затем постоянных зубов, которые появляются у человека в определенном порядке и в строго определенные сроки.

Подсчитав количество прорезавшихся (или сменившихся) зубов и сопоставив это число со стандартом, вы оцените так называемый **зубной возраст** вашего ребенка.

**Помните:** биологический возраст ребенка не всегда совпадает с его паспортным возрастом.