



Физические изменения у подростков

Что происходит с подростком?

Интенсивный рост
тела

Процесс
окостенения
скелета

Расстройства
кровообращения

Повышение
возбудимости



раздражительност
ь

Быстрая
утомляемость

Головокружения и
сердцебиения

различия



девочки

- Девочки растут быстрее всего в 12- летнем возрасте;
- В детстве девочки обычно бывают меньше ростом и весят меньше;
- С 10 лет обгоняют мальчиков по весу, а с 12 лет – по росту



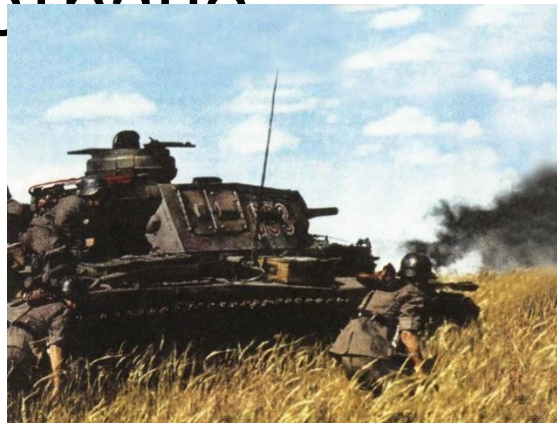
мальчики

- Максимальная скорость увеличения роста и веса приходится примерно на 14 лет;

До 14 лет

Что влияет на рост человека?

- Правильный режим жизни;
- Качество питания;
- Политическая и экономическая ситуация в стране



Как внешний облик влияет на самооценку?



Типы телосложения человека

- Высокая, худая, костлявая фигура, напоминающая тело баскетболиста
- Плотное, крепкое мускулистое тело. Широкие плечи и конечности средней длины, телосложение выносливого и сильного атлета
- Круглые. Рыхлые, толстые и тяжелые туловище и конечности, телосложение борца



Как неравномерность развития влияет на жизнь подростков?



Домашнее задание

- ❖ Параграф 4,
- ❖ Задания в конце параграфа