



# 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



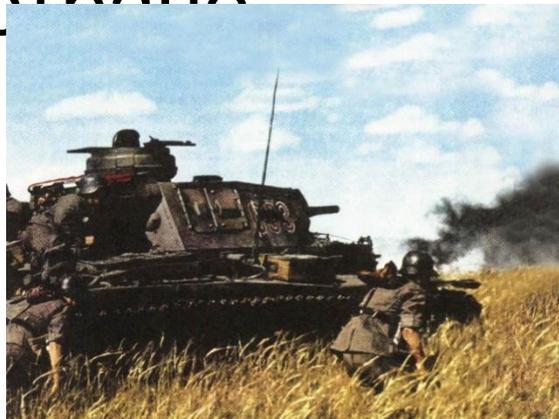
## мальчики

- 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