

# Физические изменения у подростков



# Что происходит с подростком?



# Рост



# ДЕВОЧКИ

- Девочки растут быстрее всего в 12- летнем возрасте;
- В детстве обычно меньше ростом и весом;
- 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;



**Современные дети и подростки раньше вступают в период быстрого роста и прекращают расти раньше, чем дети и подростки 60 или 70 лет назад**



**Нормальная  
здоровая девочка  
на 1,3—2,5 см  
выше ростом, чем  
ее мать.**

**На  
рубеже XIX—XX ве  
ков девочки  
прекращали расти  
к 18—19 годам, а  
сегодня — к 16  
годам.**



**За последние сто лет  
рост взрослого  
мужчины увеличился  
на 6—9 см.**

**В 1880 году мужчины  
достигали своего  
окончательного роста  
только в возрасте  
23—25 лет.**



**В настоящее время они  
достигают его уже к 18  
годам.**

**Современный  
среднестатистический  
мужчина носит обувь  
42—43 размера, а его  
дедушка носил 39  
размер.**





# Что влияет на рост человека?

**Правильный режим  
жизни**

**Качество питания**

**Политическая и  
экономическая  
ситуация в стране**



# Как внешний облик влияет на самооценку?

**Изменение роста и веса  
влечет за собой изменения  
пропорций тела.**

**При этом рост скелета  
опережает развитие  
мускулатуры**

**Отсюда и появление  
"угловатости" фигуры,  
что вызывает внутреннее  
чувство неловкости у  
подростка.**



**У девочек между 5-6  
классом зачастую вес резко  
возрастает.**



**Девочки начинают  
выглядеть несколько  
"округловато", и многим из  
них это причиняет  
дискомфорт.**



<http://www.bankreceptov.ru/pediatric/medsovet-0024.shtml>

<http://www.rastut-goda.ru/teenager.html>

[http://www.wday.ru/seks-otnosheniya/novosty/\\_article/trudnye-podrostki-poluchili-shans-na-schastlivuyu/](http://www.wday.ru/seks-otnosheniya/novosty/_article/trudnye-podrostki-poluchili-shans-na-schastlivuyu/)

<http://www.novostioede.ru/article/podrostkovaya-dieta-dlya-velicheniya-rosta/>

<http://www.arhcity.ru/?page=0/22172>

<http://russiafaq.ru/questions/Kto-samyy-vysokiy-i-samyy-malenkiy-.html>

<http://2krota2.ru/pictures/10880-bolshoj-razmer-nogi-3-foto.html>

<http://raut.ru/news/sreda-obitaniya-okazivaet-vliyanie-na-detskoe-ozhirenie.html>

<http://www.news.com.au/national-old/obesity-to-blame-for-puberty-in-girls-aged-5/story-e6frfkvr-1226396967685>