

# Физические изменения у подростков



# Рост

- Одним из первых и наиболее заметных телесных изменений является резкое ускорение роста.



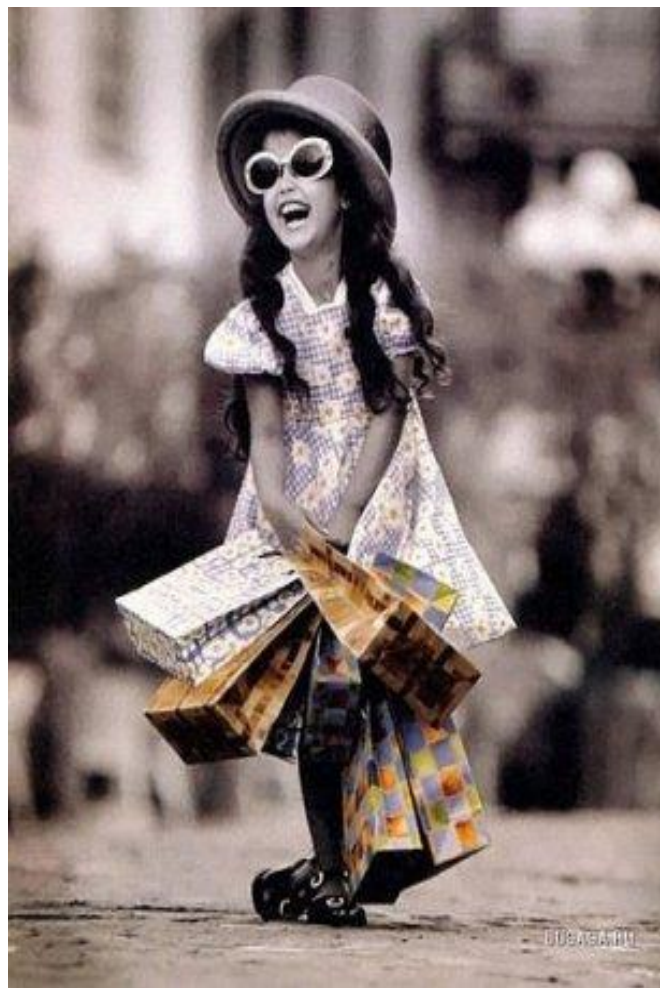
- Статистика разных лет указывает, что дети в настоящее время выше ростом, чем их предки. Скорее всего, это происходит благодаря хорошему питанию, медицинскому обслуживанию, физическим упражнениям, отдыху .



- При этом изменение роста происходит по-разному у мальчиков и девочек.



- Девочки растут быстрее всего примерно в 12-летнем возрасте.



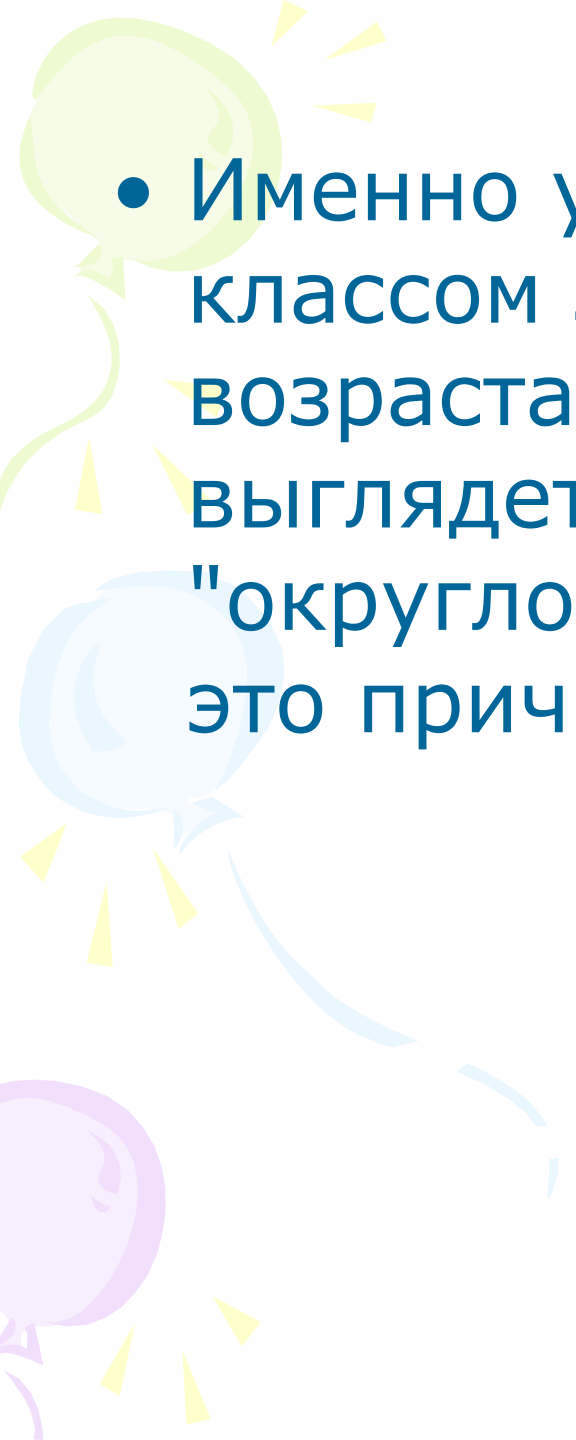
- У мальчиков максимальная скорость увеличения роста и веса приходит ся примерно на 14 лет.



# Пропорции тела

- 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.



- 
- Именно у девочек между 5-6 классом зачастую вес резко возрастает. Девочки начинают выглядеть несколько "округловато", и многим из них это причиняет дискомфорт.



- Могут проявиться нарушения функций сердца, легких, кровоснабжения. В этот период многие подростки жалуются на частые головные боли, которые родителями воспринимаются, как выдуманные.



- В период физиологических изменений у подростка возникает новый образ своего физического "Я". И вот тут-то часто проявляются подводные камни. Внешняя непривлекательность приводят к чувству неполноценности.







# Материалы:

- [images.yandex.ru](https://images.yandex.ru)
- [wikipedia.ru](https://wikipedia.ru)

