Физические изменения у подростков

Что происходит с подростком?

Интенсивный рост тела

Процесс окостенения скелета

Расстройства кровообращения

Повышение возбудимости

раздражительность

Быстрая утомляемость

Головокружения и сердцебиения

различия

девочки	**мальчики**
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	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