

**Презентация по ОБЖ на тему:  
"Физиологическое и психологическое развитие  
подростков"**



Подготовил: Преподаватель –организатор ОБЖ  
МБУ «Школа №47» г.о. Тольятти  
Черкасов К.П.

# ЦЕЛИ РАБОТЫ

- Определить особенности подросткового периода
- Понять особенности физиологического и психологического развития подростка
- Выяснить, как построить отношения между ребенком и родителями в возрасте 12-16 лет
- Выяснить, как справиться с повышенной нервной возбудимостью



## Подросток. Сложности в общении

**Трудный, переходный возраст**- это психологически сложный период, когда ребенок 12-16 лет переходит из детства во взрослую жизнь.

У большинства детей на этом этапе меняется поведение, настроение. Подросток из ласкового и понимающего превращается в резкого и агрессивного.



## Особенности подросткового возраста

1. Так, этот возраст рассматривается в границах: от 12 до 17 лет
2. Основная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития
3. Физиологические изменения
4. Психологические изменения
5. Ведущая деятельность подростка: общение со сверстниками
6. Интеллектуальное развитие



## Физиологические изменения ребенка

В период 12-16 лет сложно не заметить, что **ребенок начинает активно расти**. Так, некоторые дети вырастают за год на 3-7 см. Активнее всего растут трубчатые кости, формируется грудная клетка, руки и ноги, подросток становится непропорциональным.

Помимо роста скелета перестраивают свою работу и внутренние органы: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ.

Более активно начинают работать половые и щитовидная железы, растет сердце, увеличивается объем легких.



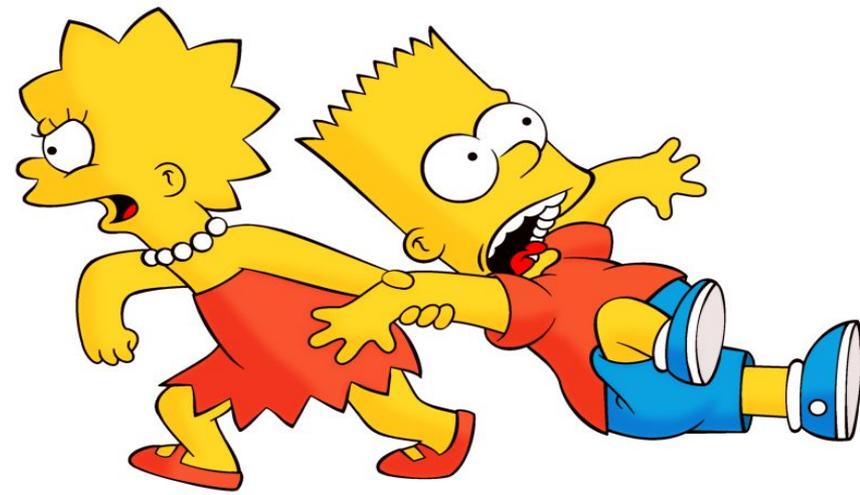
# Максимально активны половые гормоны, благодаря чему у подростков усиливаются вторичные половые признаки

## Девочки

- увеличение груди
- появление менструации
- появление на теле волос
- тело приобретает женственные формы
- появление прыщей, угрей на лице
- девочки в возрасте 12-15 лет растут быстрее мальчиков. В 16-18 лет прекращается рост скелета

## Мальчики

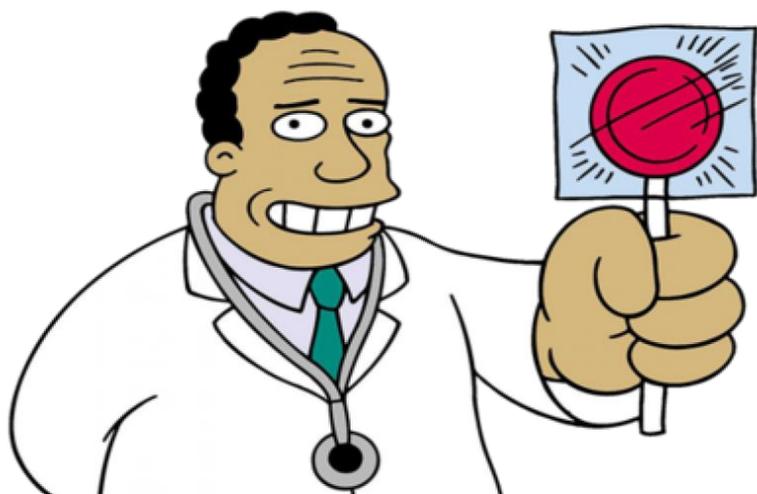
- мутация голоса
- появление кадыка
- рост волос на лице, теле
- возникает поллюция
- появление прыщей, угрей на лице



## Проблемы со здоровьем

В результате всех кардинальных физиологических изменений у подростка могут возникнуть **проблемы со здоровьем**:

- .частые головные боли
- .бессонница
- .повышенная утомляемость
- .сложности с аппетитом
- .нестабильное давление
- .снижение внимательности
- .отсутствие концентрации и тд.



## Психологические изменения ребенка

Конечно, все вышперечисленные физиологические изменения оказывают влияние на психологическое состояние подростка.

Перед ребенком возникает немало новых задач и трудностей, с которыми приходится столкнуться. Он пытается начать жить и общаться по-новому, как взрослый, но не всегда успешно это делает.



## Отношение подростка к самому себе

Из-за внешних изменений тела, к которым ребенку еще необходимо привыкнуть, у него может возникнуть двойственное отношение к себе:

- смешения чувства гордости и брезгливости стыда и радости, неприятия и восхищения
- подростки могут или стать излишне неряшливыми, проявляя протест против своего нового тела или, наоборот, уделять себе гораздо больше внимания
- в этот период у ребенка замечают снижение или повышение самооценки
- неуверенность в компании сверстников
- проблемы в школе
- требования самостоятельности, независимости от родителей

## Подросток и отношения с родителями

Безусловно, резкость, агрессия, циничность, грубость и другие негативные реакции в поведении ребенка часто вызывают ответную реакцию родителей: в ход идут крики, нотации, шантаж различные ограничения.

Переходный возраст – это проверка и для родителей. Именно сейчас им необходимо перестроить свои отношения с ребенком, перейдя с авторитарно-указывающего стиля общения на демократичный, дружеский, понимающий.

Важно принять перемены, происходящие в ребенке, ослабить внутренний родительский контроль, перестать отслеживать каждый его шаг, понять, что ребенок взрослеет.



# Правила общения между родителями и ребенком

## Родителям

- Необходимо с пониманием относиться к ребенку
- Построить дружеские отношения с ребенком
- Дать свободу, но, конечно, не переставать за ним следить
- Больше общаться с подростком
- Воспитывать в ребенке нравственность, любовь к самому себе и тд.

## Ребенку

- Говорить с родителями о проблемах
- Не закрываться от родителей
- Не создавать конфликтных ситуаций
- С пониманием относиться к действиям родителей в свою сторону



## Нервная возбудимость у подростков. Причины

Как правило, в 80% случаев страдают от этого расстройства жители мегаполисов.

В основном подвержены этому заболеванию дети, так как их нервная система еще недостаточно устойчива и не может справиться с огромным количеством получаемой информации.

Усугубляют заболевание:

- непомерные нагрузки в учебных заведениях;
- беспокойная обстановка внутри семьи;
- многочасовое просиживание перед телевизором и у компьютера.



# Как справиться с повышенной нервной возбудимостью

- Воспитывайте в себе выдержку и волю;
- Научитесь анализировать ситуацию;
- Консультация с врачом;
- Принятие медикаментов (по совету врача);
- Распределение нагрузки;
- Отрегулировать режим сна;
- Избежание стрессов;
- Снизить время проводимое за компьютером;
- Регулярно устраивать прогулки на природе.

Повышенная нервная возбудимость это не тот диагноз, который требует серьезнейшего медицинского лечения. Это лишь небольшое расстройство требующее коррекции

# Выводы по проделанной работе

Переходный возраст- это психологически сложный период, когда ребенок 12-16 лет переходит из детства во взрослую жизнь.

Переходный возраст сопровождается рядом изменений:

- Физиологических (внешних изменений)
- Психологических (изменение поведения, отношения к себе и окружающим)

•В ходе работы были найдены и освещены особенности как физиологического, так и психического развития ребенка.

•Также были приведены последствия развития ребенка: проблемы со здоровьем в ходе роста ребенка, нервная возбудимость.



## Ресурсы

.nervzdorov.ru

• <http://www.uaua.info>

• <https://prezi.com>

• Google pics

