

Физические изменения у подростков



« Структура личности подростка...

**В ней нет ничего устойчивого,
окончательного и неподвижного.**

Все в ней – переход, все течет»

Л.С. Выготский

М

Ж



1-4



4-7



7-12



12-16

krota.ru

**Подростковый возраст –
период активного и
неравномерного роста и
развития организма,
когда происходит:**

- **Интенсивный рост тела;**
- **Совершенствование мускульного аппарата;**
- **Процесс окостенения скелета.**

- **Активное развитие сердца и сосудов;**
- **Усиление деятельности желез внутренней секреции.**



Такие бурные изменения в организме часто приводят к

- **Расстройствам кровообращения;**
- **Повышению кровяного давления;**
- **Напряжению сердечной деятельности;**
- **Быстрой утомляемости;**
- **Головокружениям частому сердцебиению**



Средний возраст созревания приблизился к 13 годам

№	Девочки	Мальчики
1.	Растут быстрее всего в 12-летнем возрасте	Максимальная скорость увеличения роста и веса приходится на 14-15 лет
2.	К 10 годам обгоняют мальчиков по весу, а в 12 по росту.	В детстве бывают обычно больше ростом и весят больше

**На рост и развитие человека
влияют несколько факторов:**

- **Правильный режим жизни;**
- **Правильное, качественное питание;**
- **Режим труда и отдыха;**
- **Физические занятия и спорт;**
- **Полноценный сон**

Секреты здоровья

Врач – диетолог выделяют 5 самых вредных продуктов для человека:

- Сладкие газированные напитки. Они созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти ложек.



Секреты здоровья

- Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты – продукты со скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, при помощи вкусовых добавок.



Секреты здоровья

- Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.



Секреты здоровья

- Жирные сорта мяса в **жаренном** виде



Секреты здоровья

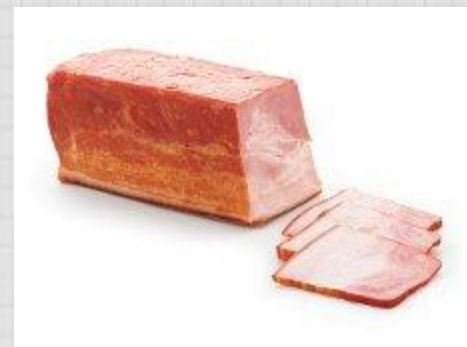
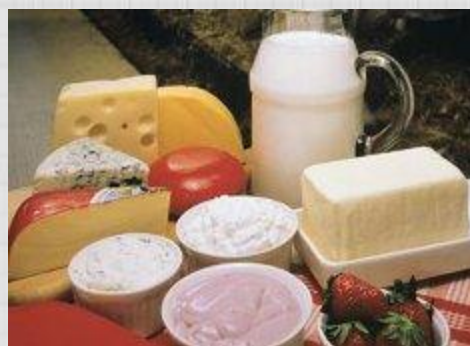
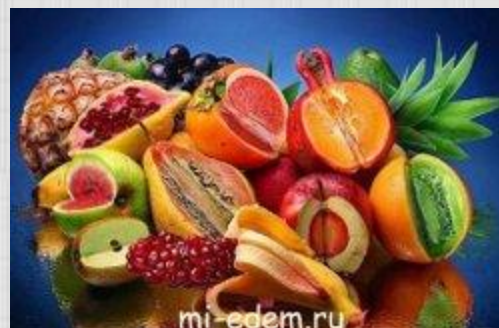
- **Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные пищевые добавки.**



- **Старайтесь избегать этих продуктов! Когда вы употребляете их в пищу, то при этом удовлетворяет потребность в еде только.... РОТ! Весь же организм при этом испытывает СТРЕСС!**



Полезные продукты



Самооценка -

Оценка человеком самого себя, своего внешнего вида и внутреннего мира.

- **Комплекс неполноценности – устойчивое ощущение своей ущербности в чем-либо или неспособности к чему-либо (отважным поступкам, занятиям музыкой, участием в олимпиадах и т.д.) которое превратилось в навязчивую идею.**