

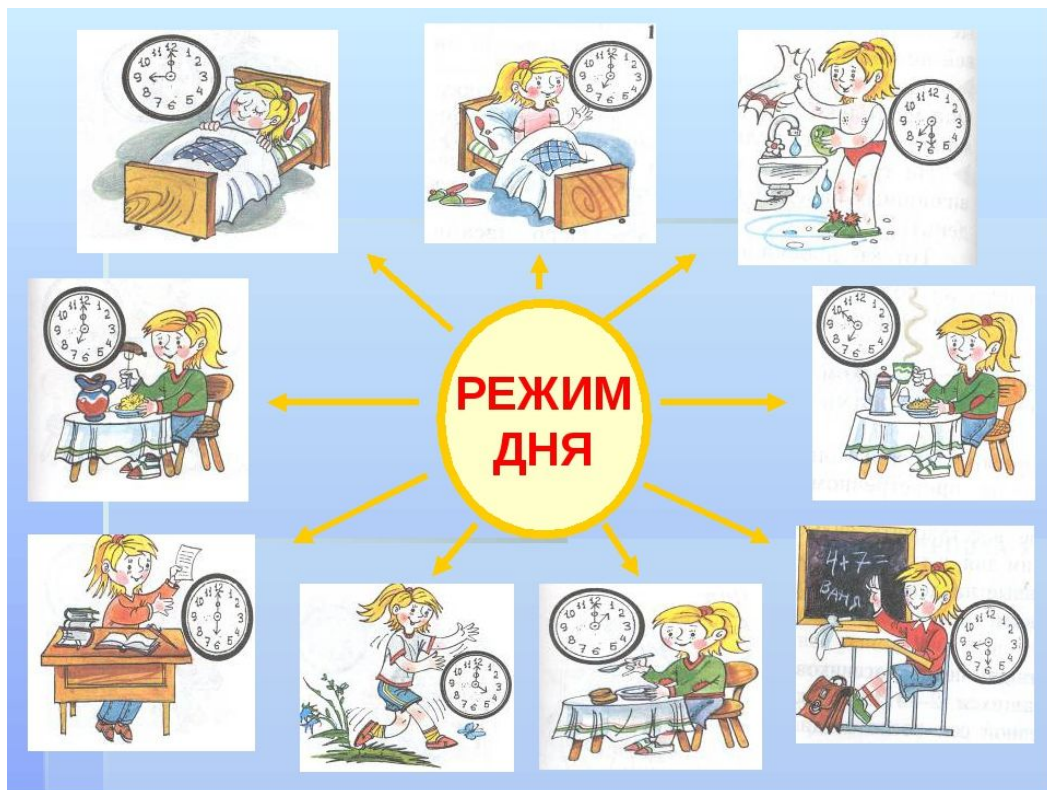
Психологические и  
физиологические  
особенности  
семиклассников

# Основные характеристики подростков

- \* Бурное физическое развитие и половое созревание.
- \* Происходят изменения в эндокринной системе.
- \* Возбудимость нервной системы.
- \* Пропорции тела подростка приближаются к облику тела взрослого человека.
- \* Повышенный темп физического развития.
- \* Подростковый возраст – это период нестабильного развития, характеризуется кризисом.

# Рекомендации родителям

- \* 1. Следить за соблюдением режима дня и не позволять злоупотреблять острой пищей, пить много кофе, есть много шоколада.



- \* 2. Разговаривайте с подростком каждый день, обсуждайте, что интересного произошло в течение дня.



3. Старайтесь не ругать подростка в случае неудачи. Помогите ему разобраться в причинах случившегося.



- \* 4. Чаше хвалите ребенка и проявляйте любовь, не забывайте о тактильном контакте (обнимайте, целуйте).





\* 5. Расширяя обязанности подростка, не забывайте расширять его права.



\* 6. Приучайте подростка к систематическому труду. У него обязательно должны быть обязанности по дому.





\* 7. Создайте дома обстановку нетерпимости к курению и употреблению алкоголя, тогда и у ребенка не появятся подобные вредные привычки.



- \* 8. Обязательно организуйте систематические занятия спортом. Следите за тем, чтобы ребенок посещал уроки физкультуры, помогите ему выбрать спортивную секцию.

