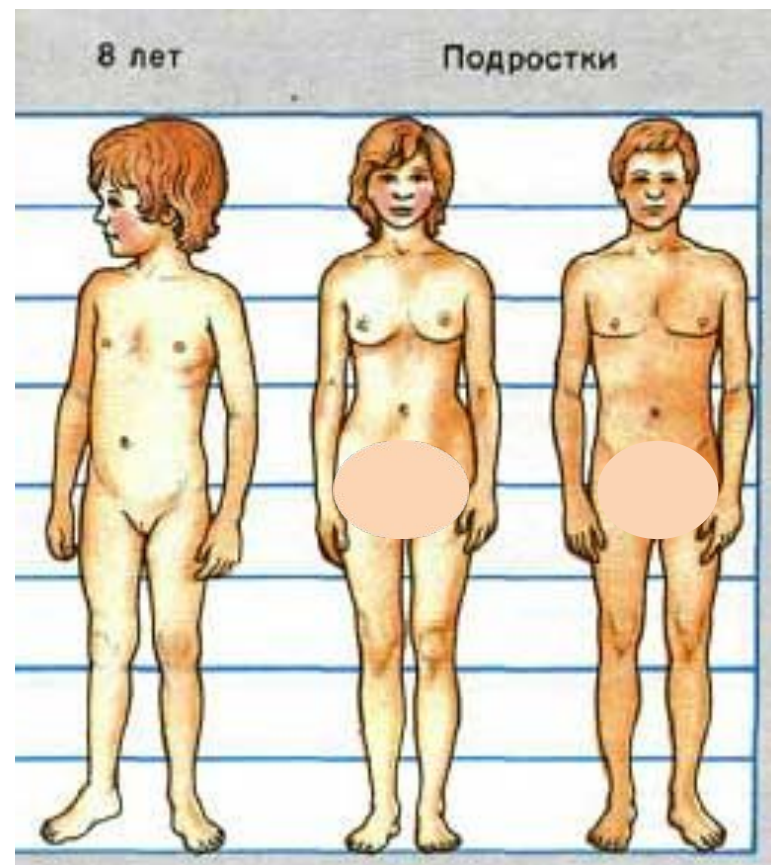


Физические изменения у подростков



Что происходит с подростком?



Рост



ДЕВОЧКИ

- Девочки растут быстрее всего в 12- летнем возрасте;
- В детстве обычно меньше ростом и весом;
- С 10 лет обгоняют мальчиков по весу, а с 12 лет – по росту

МАЛЬЧИКИ

- Максимальная скорость увеличения роста и веса приходится примерно на 14 лет;



Современные дети и подростки раньше вступают в период быстрого роста и прекращают расти раньше, чем дети и подростки 60 или 70 лет назад



**Нормальная
здоровая девочка
на 1,3—2,5 см
выше ростом, чем
ее мать.**

**На
рубеже XIX—XX ве
ков девочки
прекращали расти
к 18—19 годам, а
сегодня — к 16
годам.**



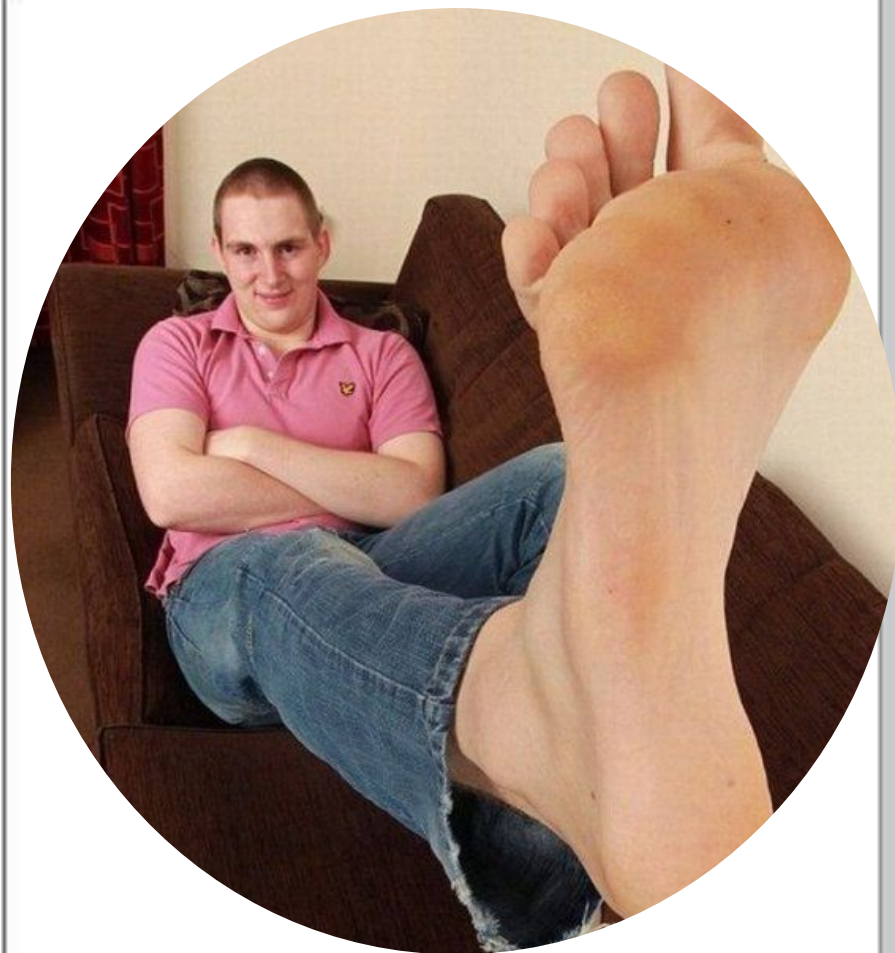
**За последние сто лет
рост взрослого
мужчины увеличился
на 6—9 см.**

**В 1880 году мужчины
достигали своего
окончательного роста
только в возрасте
23—25 лет.**



**В настоящее время они
достигают его уже к 18
годам.**

**Современный
среднестатистический
мужчина носит обувь
42—43 размера, а его
дедушка носил 39
размер.**



Что влияет на рост человека?

**Правильный режим
жизни**

Качество питания

**Политическая и
экономическая
ситуация в стране**



Как внешний облик влияет на самооценку?

**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.**



**У девочек между 5-6
классом зачастую вес резко
возрастает.**



**Девочки начинают
выглядеть несколько
"округловато", и многим из
них это причиняет
дискомфорт.**

