

**Физиологическое и
психологическое
развитие подростков**

План урока

1. Изучить презентацию и текст по теме .
2. Письменно ответить на вопросы (последний слайд презентации)
3. Прислать мне ответы до 22.00 21.04

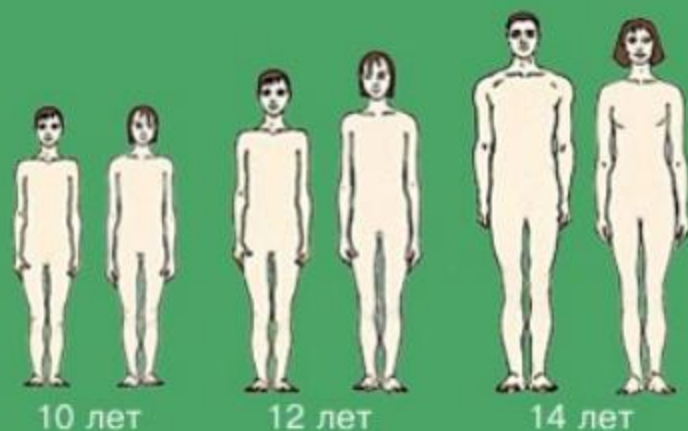
Особенности подросткового возраста:

- 1) Психологические изменения;
- 2) Физиологические изменения;
- 3) Развитие мышления;
- 4) Формирование самосознания;
- 5) Формирование мировоззрения;
- 6) Полярность мнений и поведения;
- 7) Чувство взрослости.



ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

УВЕЛИЧЕНИЕ РАЗМЕРОВ ТЕЛА



УВЕЛИЧЕНИЕ ОБЪЕМА ЛЕГКИХ



Мальчик: 4500 см³

Девочка: 3800 см³

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНОВ И СИСТЕМ



Вес сердца
увеличивается в 2 раза

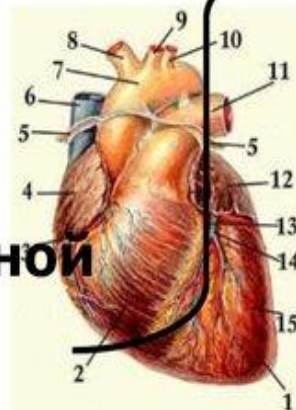
Объем сердца
увеличивается в 2,5 раза

РАЗВИТИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, ЕЁ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ



Особенности сердечно – сосудистой системы в подростковом периоде

1. Чем быстрее растет подросток, тем больше нагрузка на сердце.
2. Размеры сердца опережают просвет сосудов.
3. Высокий объем кровотока.
4. Нарушения вегетативной регуляции.



- АД скачет
- Шумы в сердце
- Неприятные ощущения в области сердца
- Носовые кровотечения
- Головокружения

Физическая нагрузка должна быть регулярной и дозированной!

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

- Подростковый возраст охватывает период от 11-12 лет до 14-15 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

- Для подросткового возраста характерны следующие особенности:
- - половое созревание и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения;
- - изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости;
- - смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет интимно-личностное общение со сверстниками;
- - открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений;
- - познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире;
- - появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

Особенности подросткового возраста



Положительные изменения, происходящие с подростком:

- * проявление чувства взрослости;
- * рост самосознания, самооценки, саморегуляции;
- * повышенное внимание к своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда);
- * проявление самостоятельности в приобретении знаний и навыков;
- * появление познавательной мотивации;
- * желание быть не хуже, а лучше других.

Негативные изменения, происходящие с подростком:

- * ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность;
- * проявления эгоцентризма;
- * намеренная манипуляция взрослыми;
- * внутренний конфликт с самим собой и окружающими;
- * повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым;
- * страх одиночества (мысли о суициде).



Психологические особенности подросткового возраста получили название **"подросткового комплекса"**.

+ чувствительность к оценке
посторонних своей внешности,
способностей

+ тонкая чувствительность

+ болезненная застенчивость

+ романтическое настроение

+ потребность в общении

+ крайняя самонадеянность и
безапелляционные суждения в
отношении окружающих

+ желание быть признанным и
оцененным другими,

+ борьба с авторитетами,
общепринятыми правилами и
распространенными идеалами

+ чувственное фантазирование

+ нежность, ласковость

- излишняя самоуверенность,
критичность и пренебрежение к
суждениям взрослых

- поразительная черствость

- развязность

- цинизм, расчетливость

- желание уединиться

- ранимость и неуверенность в себе

- бравирование, независимость,

- обожествление случайных кумиров,
слепое подражание моде

- сухое мудрствование

- недетская жестокость



ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ - ЭТО

- Ведущий вид деятельности подростков
- Важный канал информации
- Вид межличностных отношений
- Вид эмоционального контакта





Как справиться с повышенной нервной возбудимостью в подростковом возрасте?

- воспитывайте выдержку и волю;
 - научитесь анализировать ситуацию: чем она вызвана, какие могут быть последствия, что зависит от вас для её успешного разрешения; практика показывает, что не бывает безвыходных положений; если вы не в состоянии справиться с конфликтной ситуацией, обратитесь за помощью к родителям или друзьям;
 - не давайте выхода отрицательным эмоциям и не выплёскивайте их на окружающих, найдите способ снять стресс юмористическим подходом к проблеме, доверительной беседой с близким человеком;
 - не совершайте импульсивных, непродуманных действий — это только усложнит ситуацию, а не поможет её разрешить; будьте объективны в оценках поступков других людей; прежде чем вынести кому-либо приговор, поставьте на их место себя и подумайте, как бы вы поступили;
 - постарайтесь всегда быть в хорошем настроении — оно служит залогом успеха и крепкого здоровья, облегчает контакты с окружающими.

Вопросы и задания

1. Чем может быть вызвана слабость и быстрая утомляемость в подростковом возрасте?
2. Почему подростковый возраст характеризуется конфликтностью?
3. Перечислите мероприятия, которые помогут вам управлять своими чувствами и эмоциями.