

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.**



<http://www.bankreceptov.ru/pediatric/medsovet-0024.shtml>

<http://www.rastut-goda.ru/teenager.html>

http://www.wday.ru/seks-otnosheniya/novosty/_article/trudnye-podrostki-poluchili-shans-na-schastlivuyu/

<http://www.novostioede.ru/article/podrostkovaya-dieta-dlya-uvelicheniya-rosta/>

<http://www.arhcity.ru/?page=0/22172>

<http://russiafaq.ru/questions/Kto-samyy-vysokiy-i-samyy-malenkiy-.html>

<http://2krota2.ru/pictures/10880-bolshoj-razmer-nogi-3-foto.html>

<http://raut.ru/news/sreda-obitaniya-okazivaet-vliyanie-na-detskoe-ozhirenie.html>

<http://www.news.com.au/national-old/obesity-to-blame-for-puberty-in-girls-aged-5/story-e6frfkvr-1226396967685>