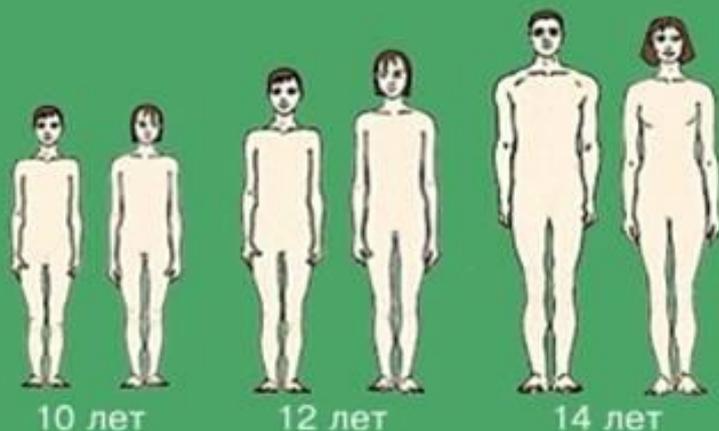


**Мини-проект на тему:
«Физиологические и
психологические
особенности развития
организма подростка»**

Выполнили ученики 9В класса, группа №3
Колкова Ирина, Колпаков Андрей, Королева
Валерия, Логуа Тимур, Лысанов Андрей.

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



Физиологическое развитие подростка.

Динамика развития роста подростков
(12-17 лет)

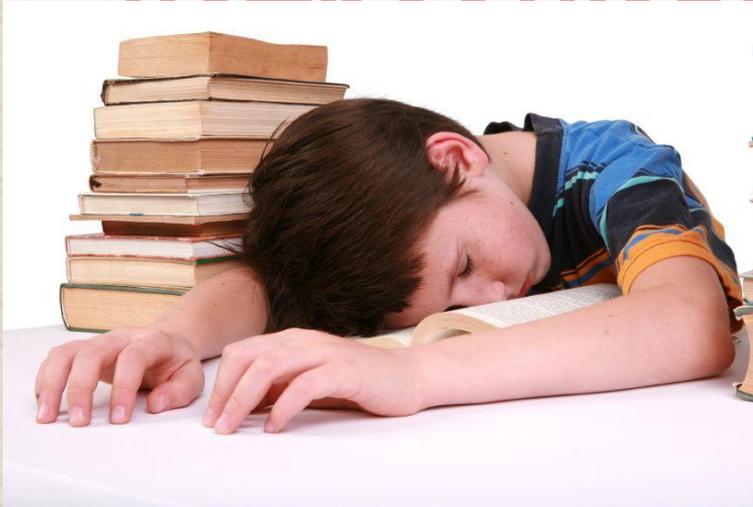
| Возраст в годах | Рост, в сантиметрах | |
|-----------------|---------------------|---------|
| | мальчики | девочки |
| 12 | 143-158 | 146-160 |
| 13 | 149-165 | 151-163 |
| 14 | 155-170 | 154-167 |
| 15 | 159-175 | 156-167 |
| 16 | 168-179 | 157-167 |
| 17 | 171-183 | 156-169 |

Динамика изменения веса подростков
(12 — 15 лет)

| Возраст в годах | Вес тела, в килограммах | |
|-----------------|-------------------------|-----------|
| | мальчики | девочки |
| 12 | 33,9-48,6 | 36,6-51,5 |
| 13 | 37,6-54,1 | 40,5-56,9 |
| 14 | 43,8-58,5 | 44,0-58,6 |
| 15 | 47,9-64,8 | 47,0-62,3 |
| 16 | 54,5-69,9 | 48,8-62,6 |
| 17 | 58,0-75,5 | 49,2-63,5 |

- Масса тела девочек и мальчиков также быстро растёт. Девочки прибавляют 4-8 кг в год, а мальчики - 7-8 кг в год.

Психологическое развитие ПОДРОСТКОВ.



Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях.

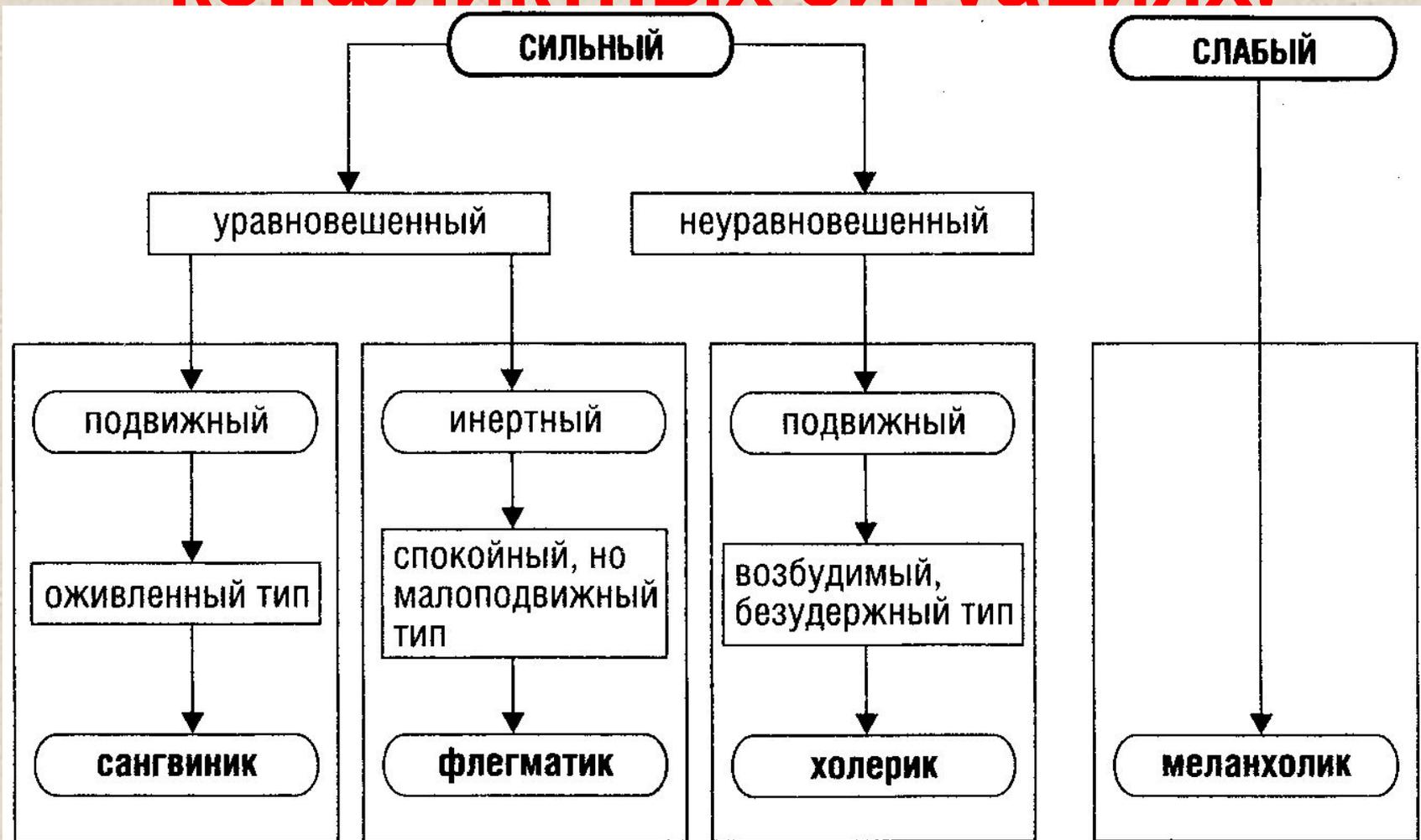


Рис. 41. Характеристики типов нервной системы

ТИПЫ
ТЕМПЕРАМЕНТА



Холерик



Флегматик



Меланхолик



Сангвиник

Учимся уравновешенности.



- ❖ **Медитация**- суть упражнения заключается в том, чтобы не думать. Все мысли, которые будут посещать вашу голову должны пролетать мимо вас!
- ❖ **«Воскресный вечер» (а точнее день)**- суть упражнения в том, что бы в воскресенье (или любой др. день) вы никому ничего не должны. Вы должны сделать этот день только своим, делать то, что хотите вы.



Управление эмоциями и

чувствами.

□ Эмоции- главный регулятор психической жизни и возникают в процессе любой активности человека.



□ Чувства- устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром.

Пять шагов управления эмоциями:

1. Осознавать эмоции. Нельзя управлять тем, чего не замечаешь.
2. Выбирать эмоции для подходящих ситуаций.
3. Управлять интенсивностью эмоции.
4. Трансформировать эмоцию.
5. Проявлять или выражать эмоцию.





Подростковый
СУИЦИД
гуляет
на свободе

Средства профилактики суицида:

- Родители служат примером для своего ребенка.
- Заниматься спортом.
- Читать много литературы, смотреть мультфильмы, кино.
- Необходимо быть внимательными слушателями.
- Строго соблюдать режим дня.



8·800·2000·122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ