

Підлітковий вік

Підготували учениці

Українського гуманітарного ліцею

КНУ імені Т. Шевченка

Тотьмяніна Анна

Ефрос Ксенія

План

1. Поняття про підлітковий вік, таблиця нормативів,
2. Зміни в організмі
3. Підлітковий вік у дівчат
4. Підлітковий вік у хлопців
5. Психологія підлітка

Підлітковий вік – період суттєвих психологічних змін, розвитку інтелектуальної та емоційної сфер, появи нових потреб і можливостей, формування характеру і особливої системи цінностей. Цей період досить відповідальний. Від того, як людина впорається з його проблемами, великою мірою залежить її подальша доля, життя і здоров'я її майбутніх дітей. Дітей віком від 11 до 18 років називають підлітками.



Таблиця нормативів

Вік	Дівчата		Хлопці	
	Зріст, см	Маса, кг	Зріст, см	Маса, кг
10	122–157	22–46	127–154	23–51
11	130–160	25–52	128–161	26–55
12	134–171	26–64	130–173	29–61

Зміни в організмі

Статеве дозрівання є складовою біологічного дозрівання. Воно починається із виробленням в організмі статевих гормонів. У статевому дозріванні дівчинки вирішальну роль відіграють гормони естроген і прогестерон; хлопця — тестостерон. Першою фізичною ознакою статевого дозрівання є швидкий ріст, який називають «стрибком росту». Дитина, яка до цього щорічно виростала на кілька сантиметрів, тепер за рік витягується на кільканадцять. Першими починають видовжуватися кістки: спочатку в долонях і стопах, а згодом у кінцівках. Цим пояснюється деяка незграбність, з якою підлітки тримають предмети, а також їхня «журавлина» хода й те, що вони нерідко перечіпляються за свої ноги.

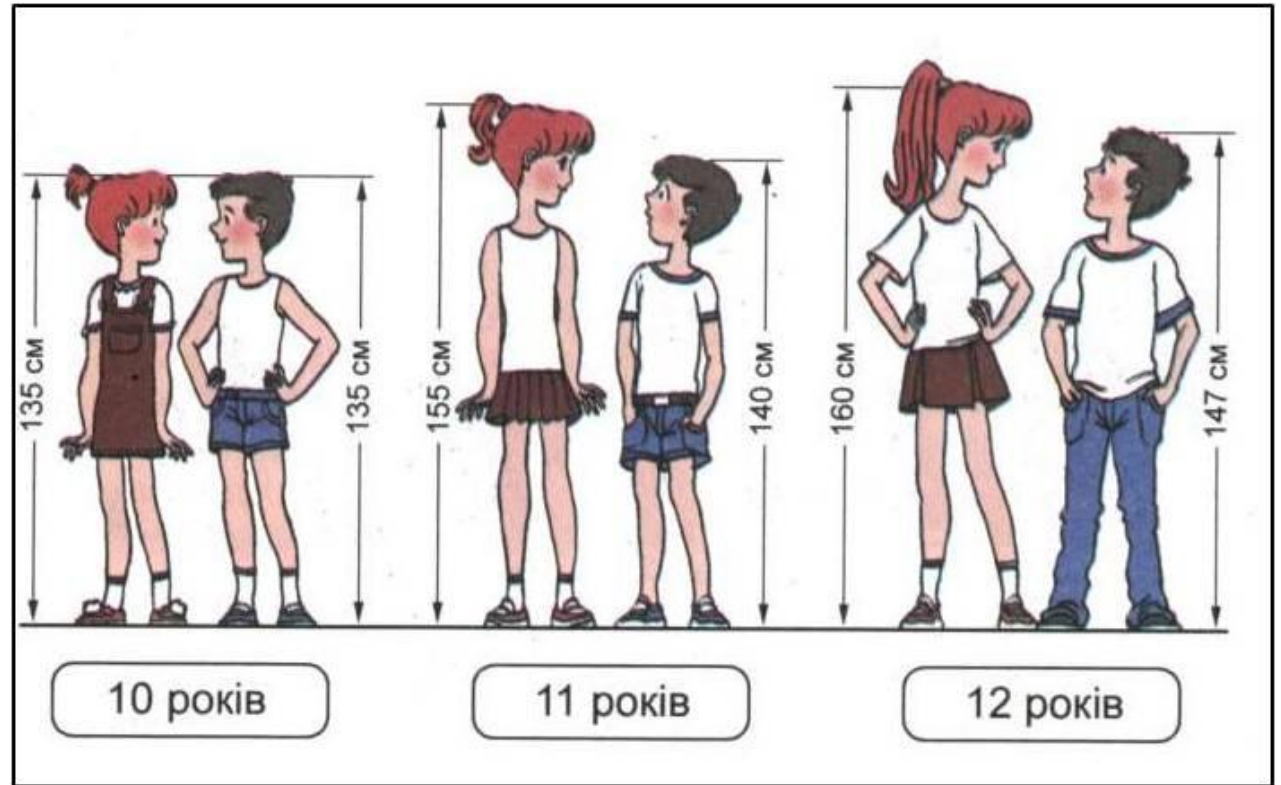


У 10-річному віці фізичний розвиток хлопчиків і дівчаток приблизно однаково, в 11 років дівчатка випереджають своїх однолітків за зростом

У 12 років дівчатка випереджають хлопчиків за всіма показниками.

У 13 років ця різниця ще збільшується.

у 14 років всі показники фізичного розвитку стають вище у хлопчиків. Ці відмінності пов'язані з тим, що дівчатка на 2 роки раніше хлопчиків вступають в підлітковий вік



Підлітковий вік у хлопців

У хлопців ширшають плечі, грубшає голос — настає мутація, коли кажуть, що голос «ламається», на шиї з'являється кадик, починає рости волосся на обличчі та по всьому тілу.

Треба знати, що статевий розвиток у хлопчиків у середньому починається не в 10, а в 12 років. У цей період швидкість їх росту збільшується в два рази в порівнянні з попередніми роками. Швидко ростуть статеві органи. Голос ламається і стає нижче.

В кінці періоду статевого дозрівання пропорції тіла юнака майже не відрізняються від тіла дорослого чоловіка.



Підлітковий вік у дівчат

Такий період припадає на 11 або 12 років, у них починає активно працювати щитовидна залоза, гіпофіз починає виділяти гормони в дівочий організм. Через це дитина починає швидко рости, у неї з'являються зовнішні зміни.

При цьому може з'являтися перша менструація, ростуть молочні залози, це все відбивається на психіці і настрої дівчинки.

З 8 до 10 років розширюються кістки тазу, округлюють стегна і сідниці.



Психологія

Усвідомленням свого «Я» відбувається як осмислення свого місця в житті батьків, друзів, що оточує соціуму.

Підлітки сприйнятливі до негативних оцінок .

В основному різко погіршуються відносини з батьками.

Для багатьох тінейджерів «добре» і «правильне» тільки те, що їм подобається.



Дякуємо за
увагу!

