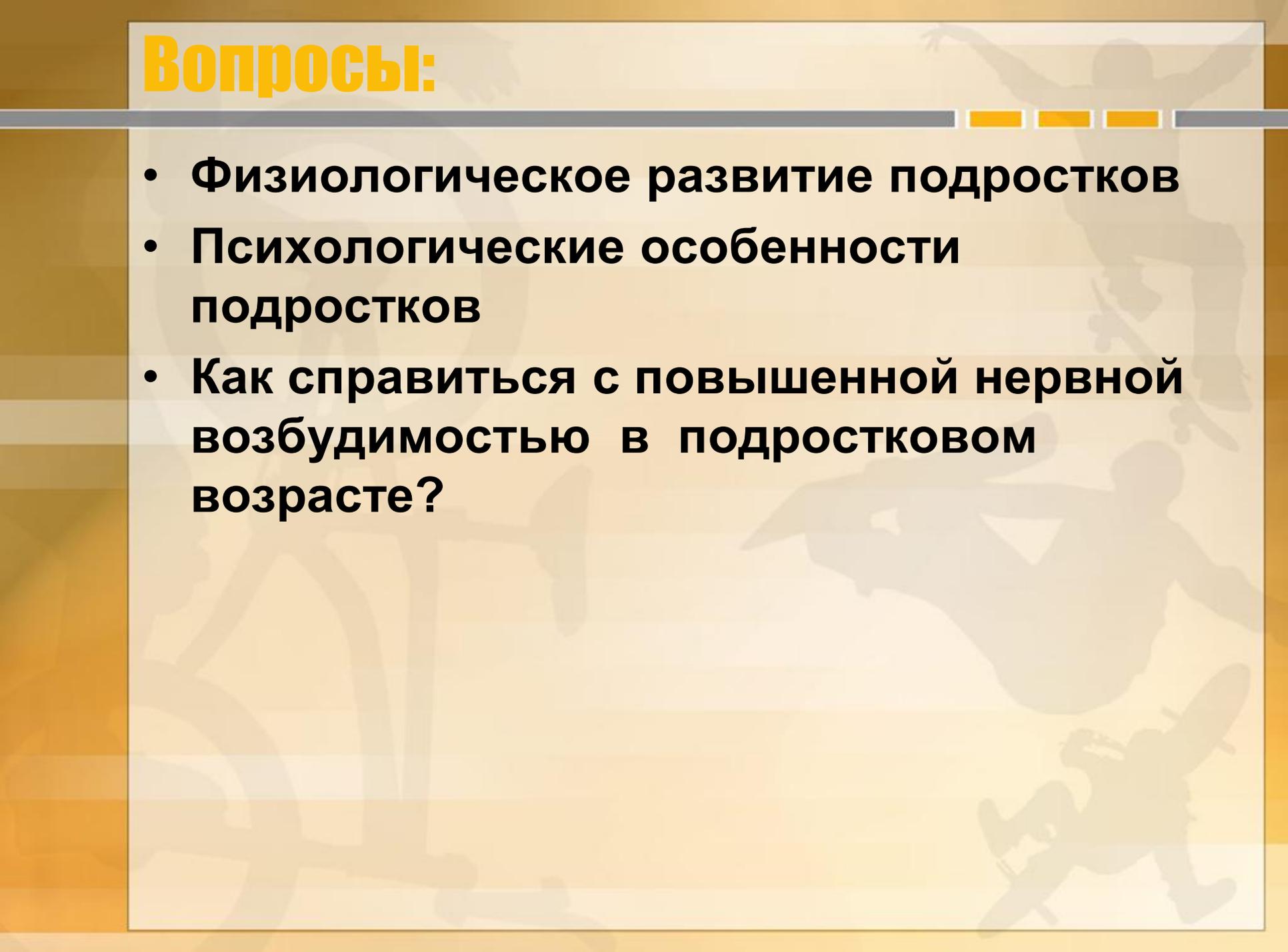


# Физиологические и психологические особенности подростка

Подготовила:

Семагина Лариса Васильевна

# Вопросы:



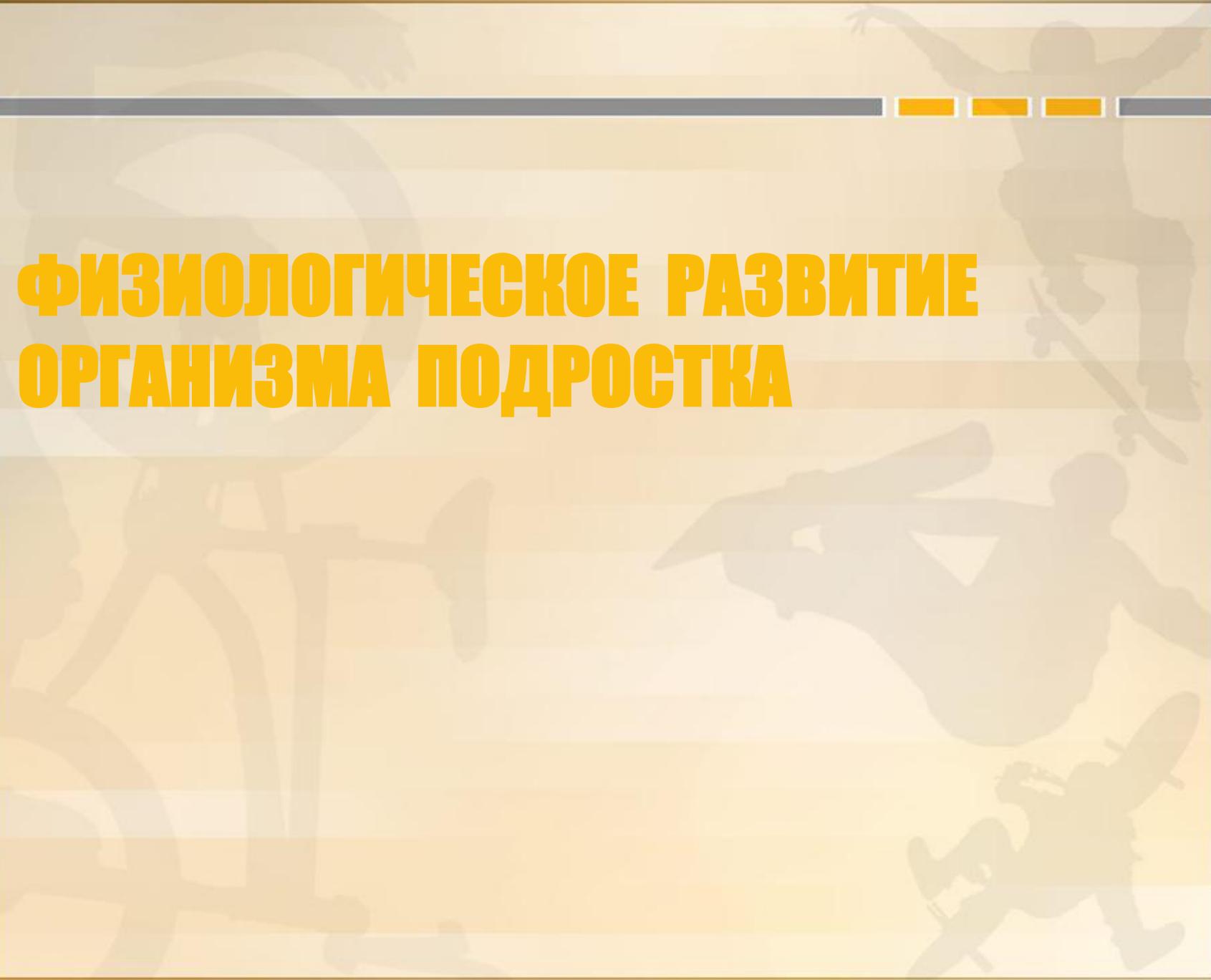
- **Физиологическое развитие подростков**
- **Психологические особенности подростков**
- **Как справиться с повышенной нервной возбудимостью в подростковом возрасте?**

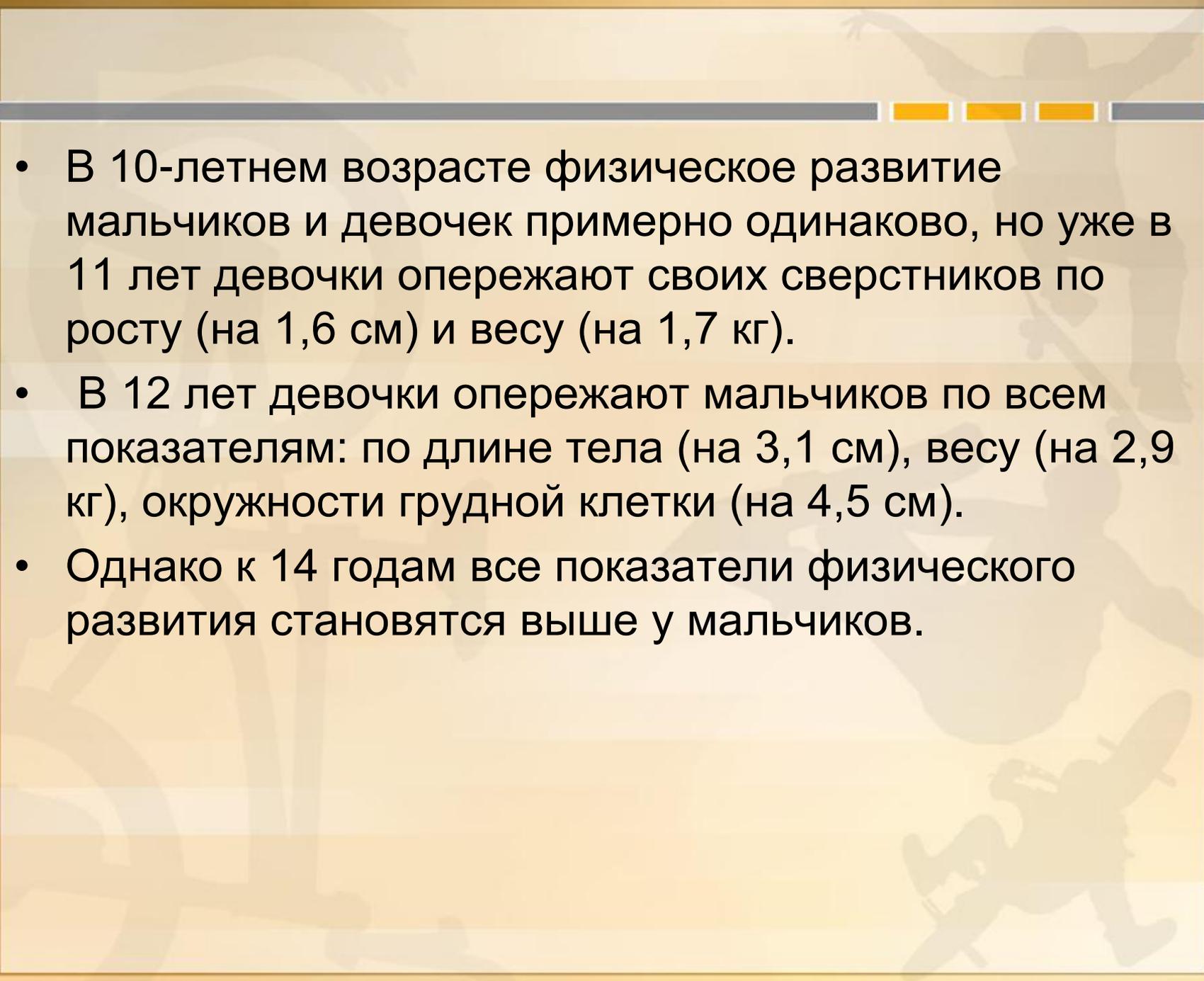
# Подростковый и юношеский возраст

## Завершается он :

- у мальчиков к 18—19
- у девочек к 16—17.
- К этому времени полностью формируются пропорции тела, заканчиваются окостенение скелета и рос тела в длину.

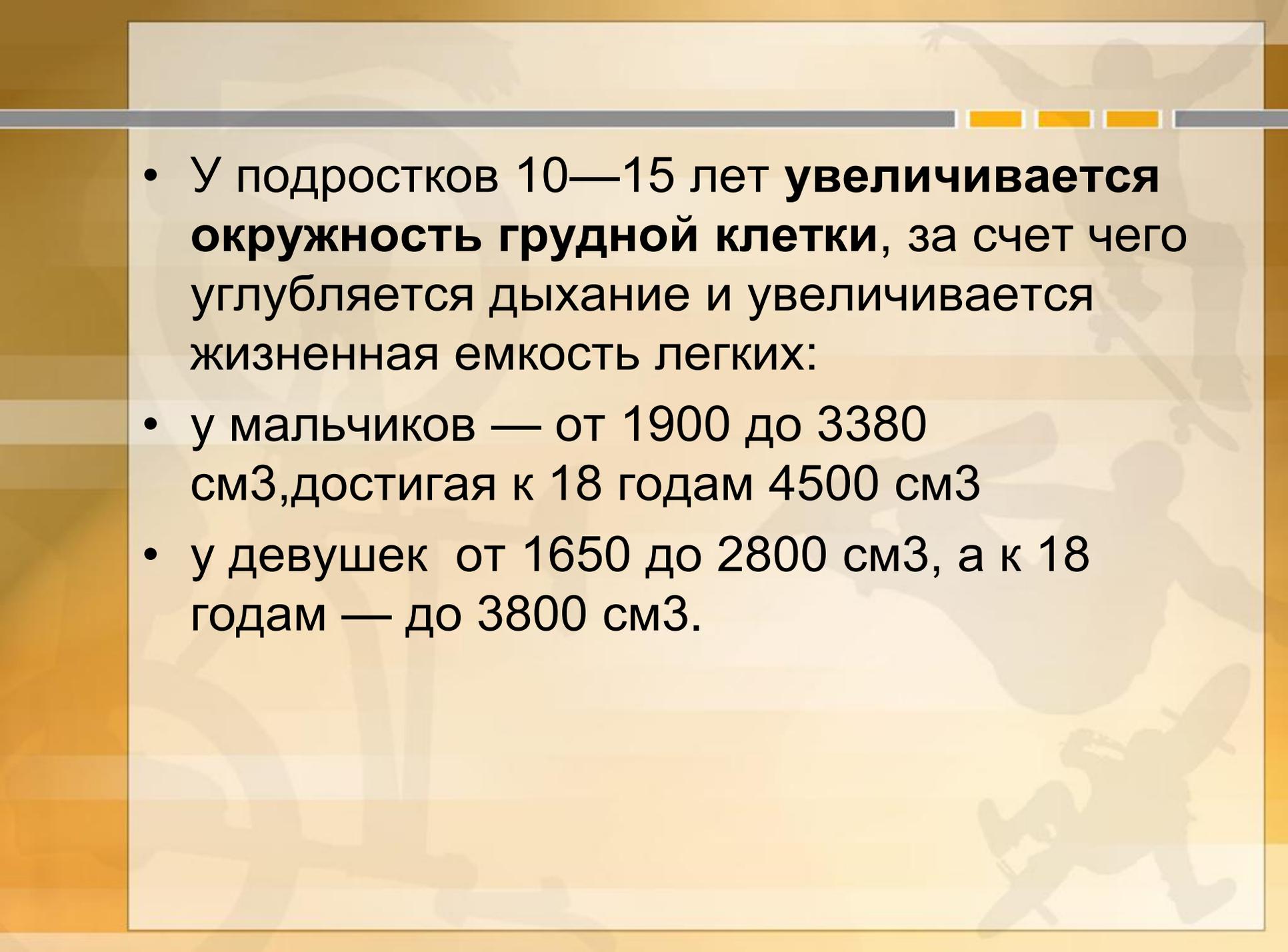
# **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКА**



- 
- В 10-летнем возрасте физическое развитие мальчиков и девочек примерно одинаково, но уже в 11 лет девочки опережают своих сверстников по росту (на 1,6 см) и весу (на 1,7 кг).
  - В 12 лет девочки опережают мальчиков по всем показателям: по длине тела (на 3,1 см), весу (на 2,9 кг), окружности грудной клетки (на 4,5 см).
  - Однако к 14 годам все показатели физического развития становятся выше у мальчиков.
- 

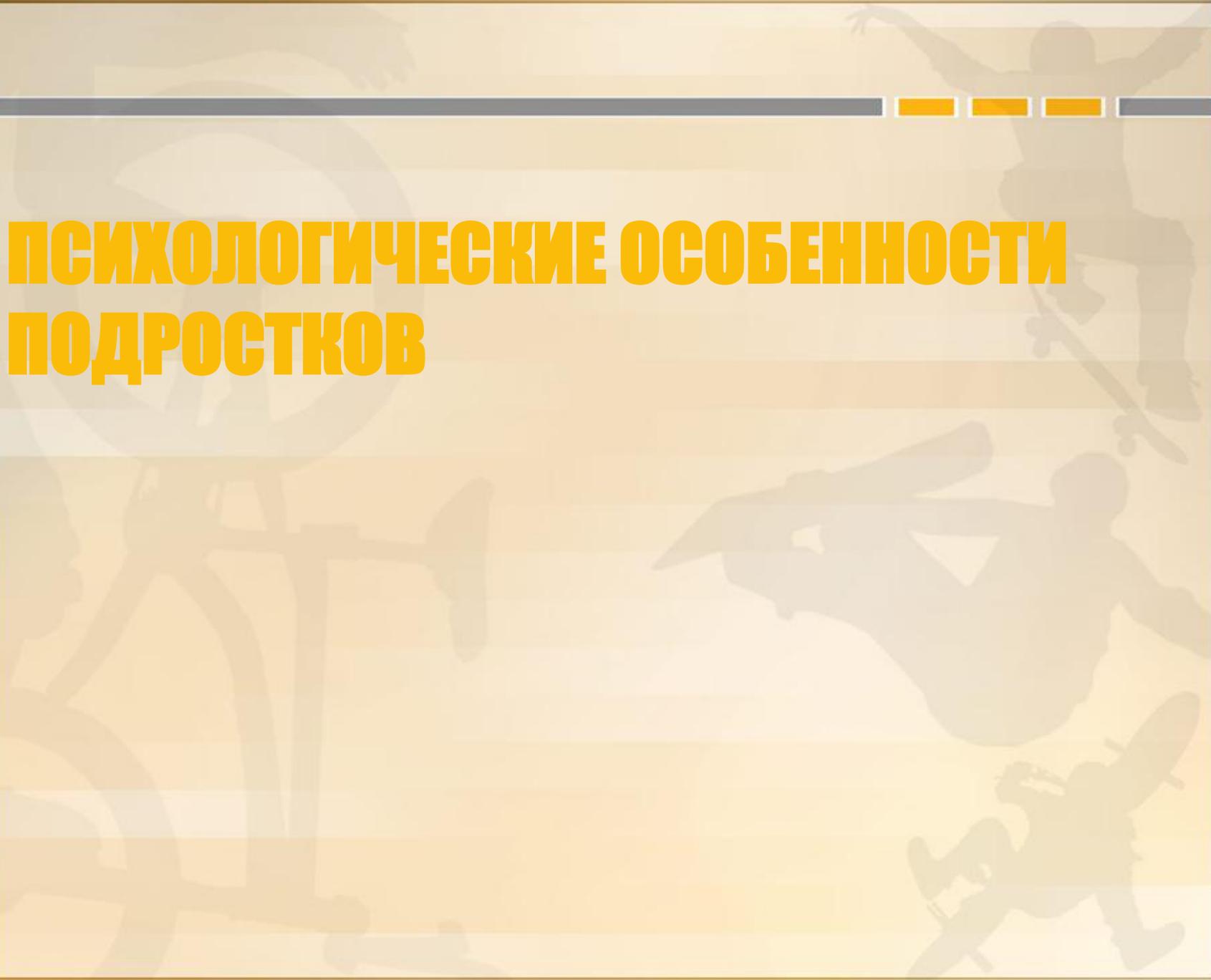
Ни к одной системе организма в подростковом и юношеском возрасте не предъявляется таких высоких требований, как к **сердечно-сосудистой**.

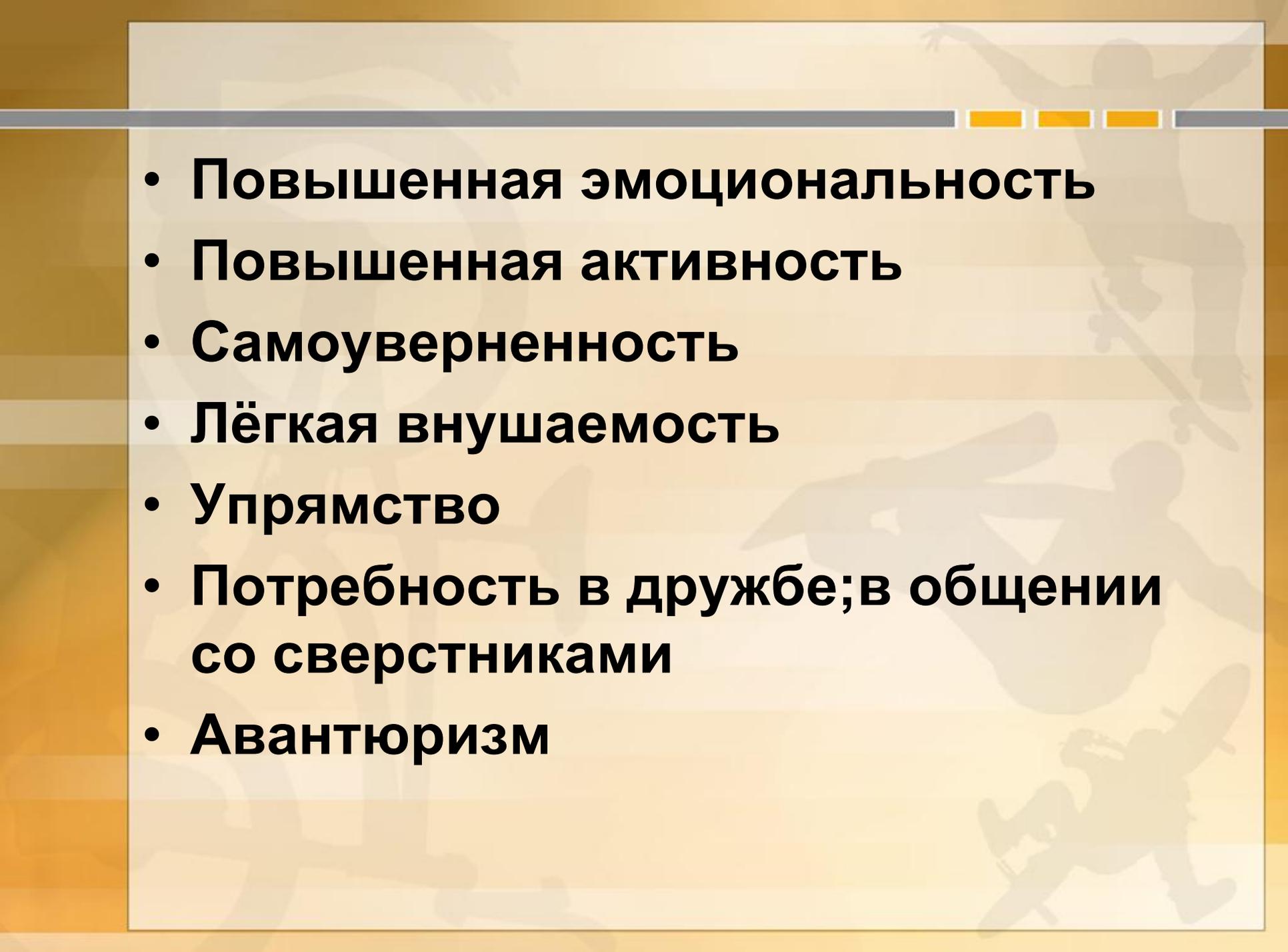
- У подростков быстро растет сердце.
- Вес его с 10 до 16 лет удваивается, а объем увеличивается примерно в 2,4 раза.
- В возрасте от 9 до 17 лет ударный объем сердца, т. е. количество крови, которое сердце выбрасывает в сосуды за 1 сокращение, увеличивается у мальчиков с 37 до 70 мл, а у девочек — с 35 до 60 мл. В то же время частота сердечных сокращений в покое снижается.
- В 15 лет пульс у мальчиков равен 70 ударам в минуту, а у девочек — 72, к 18 годам частота пульса становится такой же, как у взрослых.

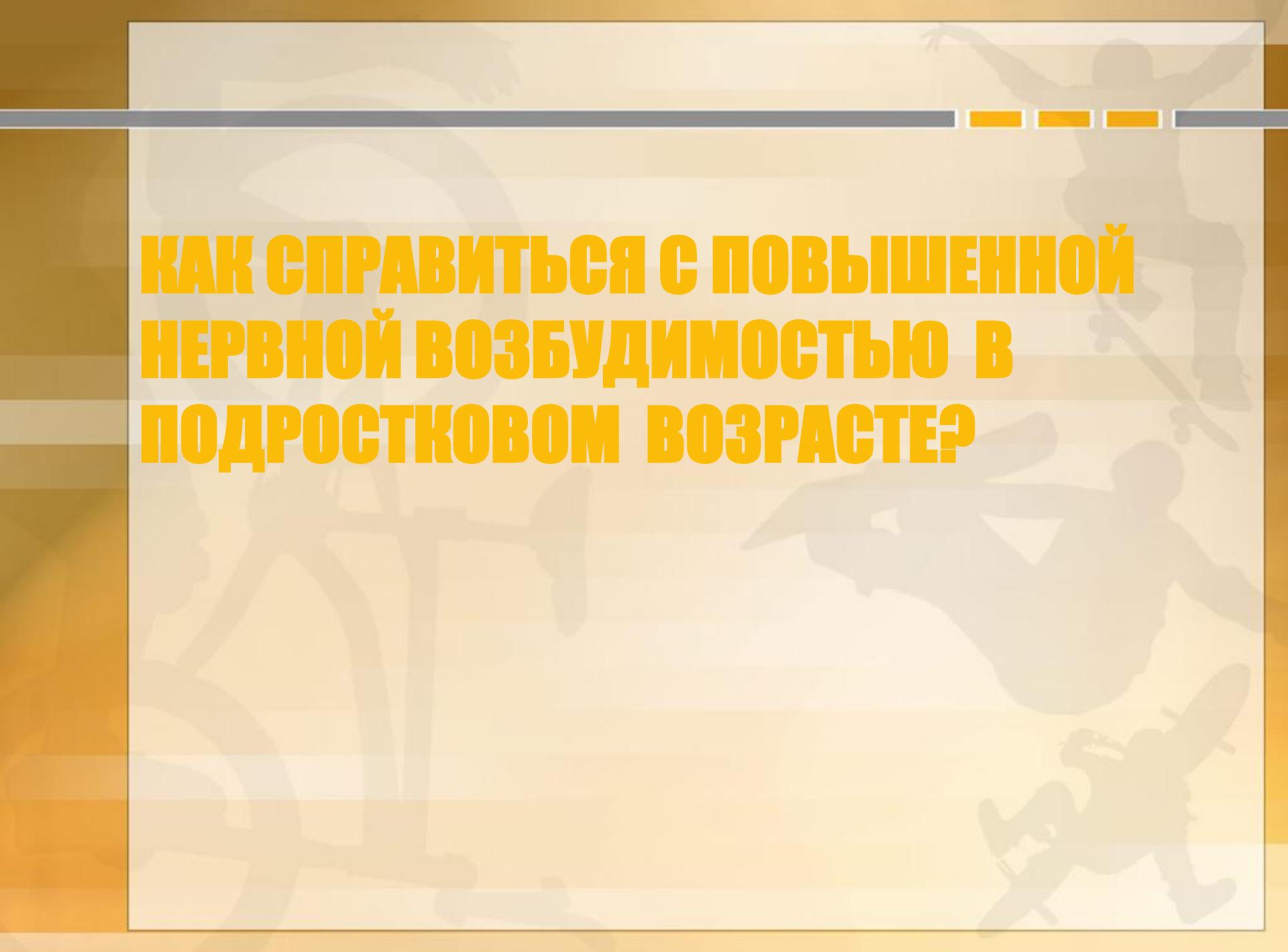
- 
- У подростков 10—15 лет **увеличивается окружность грудной клетки**, за счет чего углубляется дыхание и увеличивается жизненная емкость легких:
  - у мальчиков — от 1900 до 3380 см<sup>3</sup>, достигая к 18 годам 4500 см<sup>3</sup>
  - у девушек от 1650 до 2800 см<sup>3</sup>, а к 18 годам — до 3800 см<sup>3</sup>.

- В развивающейся системе кровообращения часто встречается **несоответствие между просветом сосудов**, по которым кровь выбрасывается из сердца, и **возросшей емкостью сердца**.
- В связи с этим **увеличивается артериальное давление**. Так, если у мальчиков и девочек в 10 лет артериальное давление равно 99/55 мм, то к 17 годам оно повышается до 120/65 мм у юношей и до 115/60 мм у девушек.

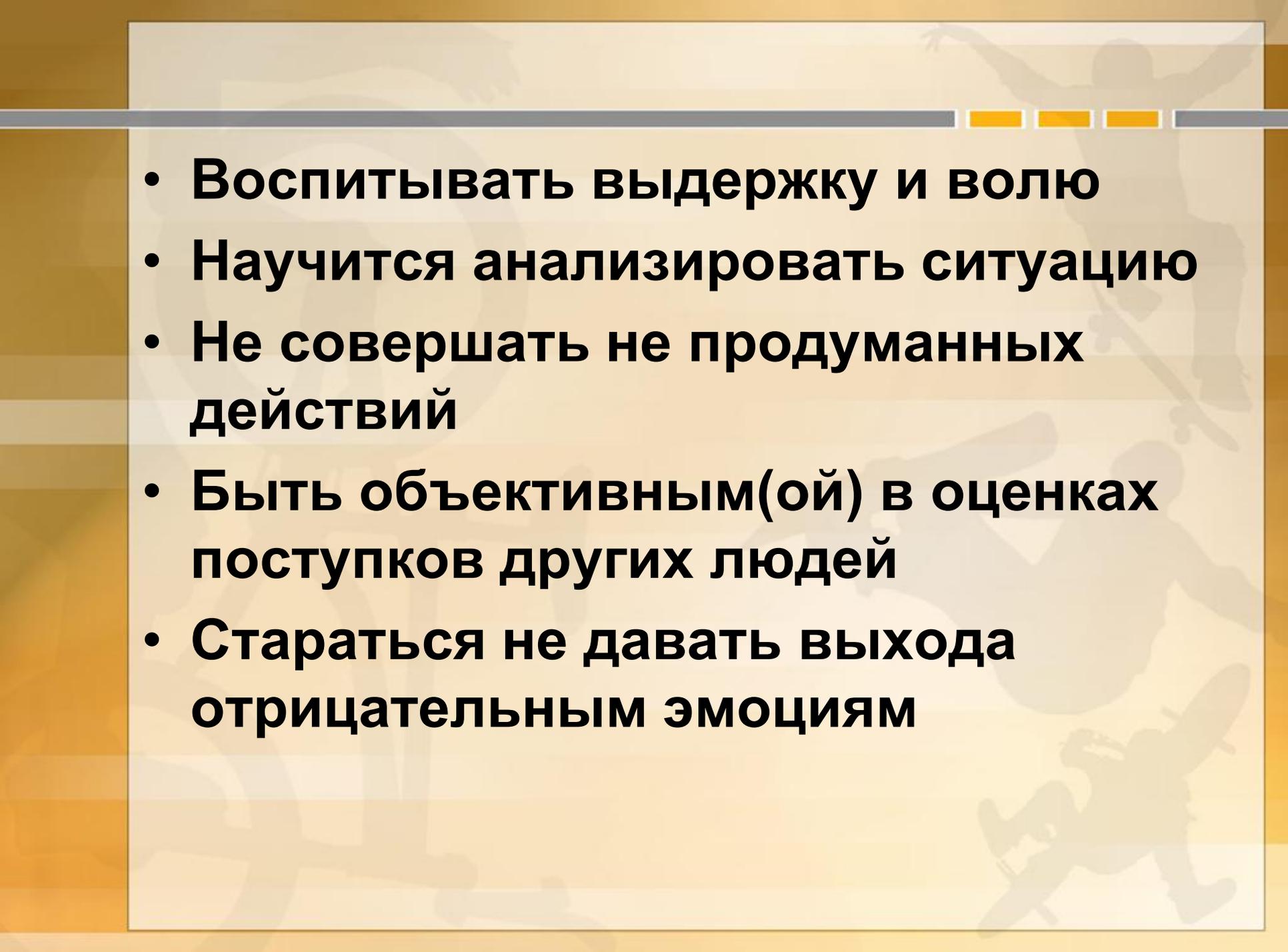
# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ



- 
- **Повышенная эмоциональность**
  - **Повышенная активность**
  - **Самоуверненность**
  - **Лёгкая внушаемость**
  - **Упрямство**
  - **Потребность в дружбе; в общении со сверстниками**
  - **Авантюризм**



**КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОВЫШЕННОЙ  
НЕРВНОЙ ВОЗБУДИМОСТЬЮ В  
ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?**

- 
- **Воспитывать выдержку и волю**
  - **Научится анализировать ситуацию**
  - **Не совершать не продуманных действий**
  - **Быть объективным(ой) в оценках поступков других людей**
  - **Стараться не давать выхода отрицательным эмоциям**



**КОНЕЦ**