

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ ПОДРОСТКА

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ
РОДИТЕЛЮ?

ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ



В СВЯЗИ С ГОРМОНАЛЬНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ СТАНОВИТСЯ «ТРУДНЫМ»

Подростки могут быть нервными,
быстро утомляются, становятся
чрезмерно эмоциональными – плаксивыми
или агрессивными

БЫСТРЫЙ СКАЧОК РОСТА И ВЕСА СКАЗЫВАЕТСЯ НА ВОЗРАСТАНИИ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕ

Часто, переживая из-за происходящих изменений во внешности, подростки начинают экспериментировать с диетами

Встречается и обратная ситуация – неконтролируемое потребление пищи, особенно в ситуациях стресса

ИСКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ

Важно следить за учебной и дополнительной нагрузкой подростка

Компьютерные игры и просмотр интернет-контента — это не отдых, а дополнительная нагрузка для нервной системы

ЧТО ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ
С ТРУДНОСТЯМИ, ВЫЗВАННЫМИ
ГОРМОНАЛЬНОЙ ПЕРЕСТРОЙКОЙ
ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКА?

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Это нужно для поддержания оптимального уровня выносливости и работоспособности

При этом необходимо учитывать, что интенсивные силовые нагрузки в возрасте 12-14 лет малоэффективны, поэтому важно развивать координацию и ловкость

В возрасте 15-17 лет развитие силовых и скоростных качеств происходит более эффективно: подростки начинают целенаправленно заниматься бегом, силовыми упражнениями

РЕГУЛЯРНОЕ КАЧЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы избежать проблем с весом, подростку необходимо **формировать правильные пищевые привычки**

Большую роль в этом играют традиции, принятые в семье

**МЕЛАТОНИН (ГОРМОН СНА)
ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ У ПОДРОСТКОВ
НА 1,5-2 ЧАСА ПОЗЖЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛЫХ**

Поэтому подростки чувствуют себя бодро по вечерам, но потом не могут встать утром

**В ВОЗРАСТЕ 12-14 ЛЕТ ИЗ-ЗА
ИНТЕНСИВНОГО РОСТА СНИЖАЕТСЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
И ВЫНОСЛИВОСТЬ ПОДРОСТКОВ**

СОН ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ 8-10 ЧАСОВ

Это обязательная рекомендация для подростка, поэтому лучше поработать над оптимизацией режима сна и бодрствования

На что обратить внимание?

- Отказ от гаджетов перед сном
- Одно и то же время отхода ко сну и пробуждения в будни и выходные

В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ ПАДАЕТ ШКОЛЬНАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ

Это связано со снижением произвольного внимания, особенно если оно задается словесной инструкцией

Снижается познавательная мотивация, подросток может находиться на уроке «в протрации»