Дата: 16.11.2022

Урок: основи здоров’я

Клас: 7-А

Вчитель: Андрєєва Ж.В.

Тема: ***«Індивідуальний розвиток підлітка»***

Мета уроку: Ознайомити з віковими особливостями індивідуального розвитку підлітків; сформувати поняття про різні аспекти дозрівання, визначити чинники впливу на фізичний розвиток і здоров’я підлітків, з’ясувати основні ознаки біологічного, психологічного, соціального і духовного дозрівання, їх відмінності.

Дітей віком від 10 до 18 років називають підлітками. Однак ще сто років тому поняття підліткового віку не існувало. Приблизно з 11-13 років дітей вже залучали до праці. Вони заробляли на життя, працюючи на фабриках, фермах чи вдома, залежно від того, що вимагали від них у сім’ї. Перехід від дитинства до дорослого життя відбувався в момент одруження.

Підлітків уперше було визнано окремою соціальною групою під час Великої депресії у США. У 30-ті роки XX століття економіка США опинилася в жахливому стані, кількість робочих місць суттєво скоротилася, а на тих, що залишалися, працювали дорослі.

Відчуваючи себе тягарем для родин, молоді люди вирушали з дому в пошуках роботи. Вони подорожували товарними потягами, спали на вулицях, харчувалися, збираючи милостиню. Коли стало очевидно, що ватаги юних утікачів становлять реальну загрозу, дорослі замислилися над їхніми проблемами.

Адміністрація президента Теодора Рузвельта вирішила повернути розчаровану молодь до школи, надавши їй можливість здобути середню освіту. Завдяки відкриттю громадських середніх шкіл у 1939 році 75 % безробітної молоді віком 14-17 років продовжили навчання (у 1900 році таку можливість мали лише 6 %).

Уже не діти, але ще й не дорослі, підлітки почали творити власний стиль життя і субкультуру — насамперед чудернацьку мову, молодіжну моду, музику, танці. Спочатку їх називали teeners, а відтак — teenagers (тинейджери; від англ. teen — надцять та age — вік).

**Робота в зошиті:**

*1. Що, на вашу думку, відрізняє сучасних підлітків від дітей і дорослих?*

*2. Які ознаки підліткового віку ви помічаєте у себе і своїх однолітків?*

*3. Назвіть приклади молодіжної субкультури — які стилі музики, одягу, танців полюбляють сучасні підлітки?*

*4. Яким видам спорту вони віддають перевагу?*

Прийнято вважати, що підлітковий вік — складний і навіть небезпечний. Однак дослідження доводять, що це нерідко є перебільшенням. Справді, це період багатьох змін — фізіологічних, які відбуваються у твоєму тілі, психологічних — у твоїх думках, почуттях і потребах, а також у твоїх стосунках з іншими людьми — батьками, друзями і протилежною статтю. Та ці зміни є позитивними, бажаними й очікуваними.

Підлітковий вік — це також пора духовного зростання, формування особистої системи цінностей, набуття життєвих навичок і планування майбутнього. Отже, цей період справді відповідальний. Від того, як людина впорається з його проблемами, значною мірою залежить її подальша доля, життя і здоров’я її майбутніх дітей.

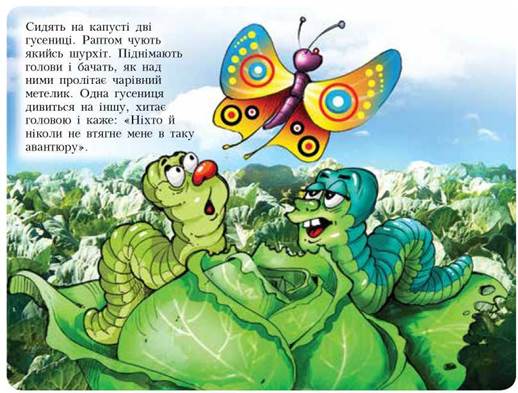
Прочитайте жартівливу оповідку про гусениць і метелика (мал. 29). Поміркуйте:

*• Чи може гусениця уникнути перетворення на метелика?*

*• Чи можуть діти уникнути процесу дорослішання?*

*• Чи завжди вони з радістю сприймають зміни, що відбуваються у підлітковому віці?*

*• Що може їх лякати?*



**Мал. 29**

Підлітковий вік — це період біологічного, психічного, соціального і духовного дозрівання людини.

Біологічне дозрівання — сукупність змін, що відбуваються в організмі дитини, який перетворюється на дорослий. Цей період завершується з припиненням росту та розвитку всіх систем організму. У наших широтах середній термін біологічного дозрівання — 20 років.

Останнім часом спостерігається прискорення фізичного розвитку підлітків, а також загальне збільшення середнього зросту, маси та фізичної сили наступних поколінь. Це явище називають акселерацією.

***Чи знаєш ти, що...***

*Середньовічні лицарські лати, які носили дорослі чоловіки, нині підходять 10-12-річним хлопчикам.*

*Сто років тому статеве дозрівання починалось у середньому в 15 років, а нині — в 13 років.*

*Протягом XX ст. середній зріст людей кожні десять років збільшувався на 1 см.*

*Доказом акселерації є цікавий факт: якщо на початку XIX ст. відстань між рядами в театрі була 45 см, то нині — не менш як 60 см.*



Психічне дозрівання завершується з досягненням емоційної та інтелектуальної зрілості.

Маленька дитина висловлює емоції усім своїм тілом, бурхливо реагуючи на те, що їх викликає. Емоційно зріла людина вміє контролювати прояви емоцій, правильно висловлювати свої почуття, долати тривогу, щоденні стреси і життєві потрясіння.

Інтелектуальна зрілість настає тоді, коли людина починає логічно мислити, чітко усвідомлювати причини і наслідки, робити правильні висновки, приймати виважені рішення, дискутувати за допомогою аргументів.

Соціальної зрілості людина досягає, коли здатна самостійно утримувати себе, створити і забезпечити сім’ю. Соціальна зрілість — це також здатність не лише діяти у власних інтересах, а й налагоджувати і підтримувати стосунки, конструктивно розв’язувати конфлікти, відповідати за свою поведінку.

Духовна зрілість характеризується умінням відрізняти добро від зла, формуванням особистої системи цінностей, усвідомленням важливих принципів і сенсу життя.

**Ознаки статевого дозрівання**

Статеве дозрівання є складовою біологічного дозрівання. Воно починається із значним виробленням в організмі статевих гормонів.

У статевому дозріванні дівчинки вирішальну роль відіграють гормони ***естроген*** і **прогестерон**; хлопця — **тестостерон**.

Першою фізичною ознакою статевого дозрівання є швидке зростання, яке називають стрибком росту. Дитина, яка до цього щорічно виростала на кілька сантиметрів, тепер за рік може витягнутися 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 і те, що вони нерідко перечіпляються за свої ноги. Один хлопець якось поскаржився, що це наче підбирати монети бейсбольною рукавичкою і ходити в ластах.

Батькам також не позаздриш — доводиться постійно купувати нове взуття. А потім починають «вкорочуватися» джинси та рукави сорочок і светрів.

Змінюється й форма обличчя — воно втрачає дитячу пухкість, збільшується чоло, загострюються вилиці та підборіддя.

З’являються вторинні статеві ознаки. Загалом статура хлопців розвивається за чоловічим, а дівчат — за жіночим типом.

• У хлопців ширшають плечі, грубшає голос — настає мутація, коли кажуть, що голос «ламається», на шиї з’являється кадик, починає рости волосся на обличчі.

• У дівчат тоншає талія, окреслюється лінія стегон, статура стає гнучкішою і більш жіночною.

**Строки і темпи статевого дозрівання**

Вік, коли починається статеве дозрівання, в однолітків різний. Придивись до своїх однокласників, і ти побачиш, що дехто набагато доросліший на вигляд, а хтось — іще дитина. Це нормально.

1. Вишикуйтесь у шеренгу за зростом і розрахуйтеся по порядку. Запам’ятайте свій номер.

2. Вишикуйтеся за віком (датами народження). Розрахуйтесь і порівняйте цей номер із попереднім. Поміркуйте:

• Чи завжди вік учнів відповідає їхньому зросту (наприклад, чи є найстарший із вас найвищим)?

• Кого більше серед високих учнів вашого віку — хлопчиків чи дівчаток?

У середньому статеве дозрівання починається у дівчат на один-два роки раніше, ніж у хлопців. Тому дівчата у твоєму класі, напевно, вищі й старші на вигляд. Але це тимчасово. Через два-три роки хлопці наздоженуть і переженуть їх.

**Індивідуальний розвиток: переваги і проблеми**

Строки і темпи статевого дозрівання можуть і надати деяких переваг, і спричинити проблеми у хлопців і дівчат.

Хлопці, які дозрівають раніше за своїх однолітків, отримують несподівані переваги у зрості та фізичній силі. Це певний час найбільше цінується у підлітковому середовищі й допомагає їм стати лідерами. Та згодом починають цінувати інші особисті якості, наприклад уміння спілкуватися. Тому ті, хто у своєму житті керувався гаслом: «Як сила є, то розуму не треба», незабаром можуть втратити популярність і авторитет.

Хлопці, які дозрівають пізніше, можуть певний час почуватись аутсайдерами, але це навчає їх жити в умовах конкуренції і спонукає до розвитку характеру та особистісних якостей, які не раз допоможуть у житті.

У дівчат дещо інша ситуація. Ті з них, хто розвивається раніше, випереджають у розвитку не лише хлопців, а й більшість своїх подруг. Це іноді породжує відчуття самотності.

Якщо це твоя ситуація, не переживай, адже це тимчасово. Досліджено, що дівчатка, які починають розвиватися пізніше, згодом виростають вищими за тих, у кого статеве дозрівання почалося раніше. Тому ті, хто сьогодні дивується з твого зросту, через кілька років можуть стати вищими за тебе.

Скористайся з переваг свого становища, адже саме тепер ти здатна досягти неабияких успіхів у спорті та навчанні.

Насправді кожен має свій біологічний «календар розвитку». Він запрограмований генетично, і цим «календарем» ти більше схожий на своїх батьків, ніж на однокласників чи інших однолітків.

**Домашнє завдання:**

***Високий рівень****.*Разом із дорослими склади свій «календар розвитку». Для цього:

* оформи альбом або зроби колаж із своїх фотографій різного віку;
* додай до них дитячі фотографії батьків або інших близьких родичів чи дорослих;
* визнач, на кого з них ти найбільше схожий (зовні, за характером, за строками і темпами росту та розвитку).

***Достатній рівень***. Виміряй свій зріст, вагу і порівняй їх із минулорічними.

**Зворотній зв’язок**: Human або електронна адреса [zhannaandreeva95@ukr.net](mailto:zhannaandreeva95@ukr.net)