

**СОЗДАВАЙ
УВАЖИТЕЛЬНЫЕ И ГАРМОНИЧНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ
ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА**



•
умей принимать индивидуальность и неповторимость, каждого из сверстников противоположного пола, с кем тебе приходится общаться

•
с уважением относись к мнениям, взглядам и интересам сверстников противоположного пола

•
позволяй существовать и уважай различные формы самовыражения и проявления личной индивидуальности сверстников противоположного пола

•
принимай сверстников противоположного пола, понимая, что они - другие и отличаются от тебя по разным признакам

**«КЛЮЧ К ОКРУЖАЮЩИМ МЕНЯ
ЛЮДЯМ ЛЕЖИТ ВО МНЕ САМОМ»**

/АНТУАН ДЕ СЕНТ ЭКЗЮПЕРИ/

**Успехов тебе
в создании уважительных
взаимоотношений
со сверстниками
противоположного пола**



Составитель:
Т.А. Мещенина,
педагог-психолог
МАУ ДО «Спектр»

Адрес:
пр. Победы, 26-а
Телефон:
(3466) 41-07-82
Сайт:
www.nvobrazovanie.ru

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спектр»

**УВАЖАЙ
СЕБЯ И ДРУГИХ**



**Памятка
для подростков**

2021 год

**ЮНЫЙ ДРУГ,
ты, конечно, знаешь, что
подростковый возраст –
это переходный этап жизни
от детства к юности.**

**В этот возрастной период
становится важным
внимательное отношение к себе
и активное взаимодействие
со сверстниками, в том числе,
со сверстниками
противоположного пола**



**ЗНАЕШЬ ли ты, что
пубертатный период, или
период полового созревания,
длится в среднем
от 11 до 16 лет?**

ИЗВЕСТНО ЛИ ТЕБЕ, ЧТО:

- в этом возрасте начинают «играть» половые гормоны, то есть происходит половое созревание организма
- начинается стремительный рост и развитие организма, происходит взросление, причём, как в физическом, так и в психологическом плане
- физические изменения связаны с развитием мускулатуры, укреплением скелета, активным ростом и развитием сердца и кровеносных сосудов, начинают усиленно работать железы внутренней секреции и половые железы
- в данный возрастной период появляются и развиваются вторичные половые признаки (меняется голос, строение тела и другие признаки): у девочек - по женскому типу, у мальчиков – по мужскому типу
- активно развивается головной мозг и вся нервная система, развивается самоконтроль и воля, формируется психическая саморегуляция
- гормональная перестройка организма может приводить к эмоциональной неустойчивости
- от избытка половых гормонов возможно появление акне, или юношеских прыщей, на лице и теле

ПОМНИ, ЧТО ОТНОСИТЬСЯ С УВАЖЕНИЕМ К СЕБЕ ОЗНАЧАЕТ:

- принимать с уважением свою неповторимую внешность без сравнения с другими людьми (форму носа, глаза, овал лица, фигуру и другие особенности внешности)
- принимать себя с удовольствием как представителя своего пола (девочка - как представительница женского пола, мальчик - как представитель мужского пола)
- следить за своим здоровьем, то есть соблюдать правила личной гигиены, режим учёбы и отдыха, заниматься физкультурой, уметь говорить «нет» вредным привычкам

ОБЩАЙСЯ УВАЖИТЕЛЬНО СО СВЕРСТНИКАМИ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА

