ПІДЛІТКАМ НА ЗАМІТКУ

Підлітковий вік починається і проходить у всіх по-різному Прийнято вважати, що у дівчаток перехідний (підлітковий) вік починається в 12-13 років, у хлопчиків в 14-15 років, закінчується до 17-18 років. За фактом, у когось він може початися в 11 і тривати до 20, ці процеси індивідуальні, як і поради підлітку від практичного психолога:

· Для фізичного розвитку важливо, щоб ТИ добре харчувався.

· Намагайся дотримуватися режиму дня.

- Вільний час проводь на свіжому повітрі, тут важливо активно проводити час: прогулянки на природі, на спортивному майданчику, лижах і т.д.

· Важливо займатися фізичним розвитком: і юнакам і дівчатам корисні будь-які фізичні навантаження, плавання, заняття в спортивних секціях тощо.

