



ПОДРШКА
ЕДУКАЦИЈИ УЧЕНИКА
ОСНОВНОШКОЛСКОГ
УЗРАСТА О ПУБЕРТЕТУ

Приручник за коришћење
здравствено-васпитног
средства „Моје тело“ са
куррикулумом радионица

Овај проект садржи
информације о здрављу
и безбедности



Након семинара „Слика тела и промене у пубертету - подршка деци за здраво одрастање“ који је организовао Институт за јавно здравље Војводине, психолог мр Маја Петаков Вуцеља, наставник биологије Драгана Милошевић Чакић и педагог Ивана Лазич планирале су радионице на ову тему за ученике четвртог и петог разреда.

Због прекида наставе радионице су одржане у 5 одељења 4. разреда.

У свим одељењима за време радионице владала је пријатна атмосфера, ученици су били активни и радо су учествовали у раду дајући зреле одговоре и постављајући занимљива питања.

На крају часа ученици су имали прилику да питају шта их интересује или да напишу питања на папир, а одговоре је требало да добију на наредној радионици. Овим путем желели смо да нашим радозналим ученицима одговоримо на њихова питања, да упознамо и родитеље ученика 4. разреда са тим шта би њихова деца волела да знају о пубертету и да тему проширимо и на више разреде.



ПУБЕРТЕТ?



Пубертет је скуп физичких и физиолошких промена везаних за полно сазревање. Пубертет код већине девојчица почиње између 8 и 13 године, а код дечака између 9 и 14 године. Пубертет траје обично 3 до 5 година. Сматра се да је код неког пубертет закасneo ако у узрасту од 14 година нема ни једног знака пубертета.

НАШЕ ТЕЛО СЕ МЕЊА ОД РОЂЕЊА (А И У МАМИНОМ СТОМАКУ) ПА СВЕ ДО КРАЈА ЖИВОТА, А ПУБЕРТЕТ ЈЕ ПЕРИОД КАДА СЕ НАШЕ ТЕЛО ИНТЕНЗИВНО МЕЊА И ПРИПРЕМА СЕ ДА МОЖЕМО ЈЕДНОГ ДАНА ДА БУДЕМО ЗРЕЛИ ОДРАСЛИ ЉУДИ, МАЈКЕ И ОЧЕВИ.

Промене које се догађају у пубертету настају под утицајем материја које се називају **ХОРМОНИ**! Промене које изазивају хормони су бројне и бурне и понекад ћеш се осећати као да немаш контролу над својим телом. Не брини, то је нешто што се догађа и твојим вршњацима, временом хормони поново долазе у равнотежу.

ЗА СТАРИЈЕ УЧЕНИКЕ И МЛАЂЕ РАДОЗНАЛЕ

Заједно са нервним системом, жлезде са унутрашњим лучењем (ендокрине жлезде) и хормони које оне стварају контролишу рад свих органа у телу. Ендокрини систем је од кључног значаја за почетак пубертета и промене које се дешавају током пубертета.

Ендокрини систем се састоји од жлезда са унутрашњим лучењем које стварају хормоне.

Хормони су хемијске супстанце које ћелијама и ткивима нашег организма доносе важне информације, "поруке" шта треба да раде и како. Ендокрине жлезде излучују хормоне директно у крв који путем крви доспевају до ћелија и ткива, тј. места деловања.

*Хормони регулишу и одржавају целокупан метаболизам (процес којим се калорије из хране у нашем телу претварају у енергију потребну за рад организма) , састав крви и других телесних течности, нормално функционисање органа, контролишу и обезбеђују раст и развој различитих ткива, органа и целокупног организма.

Главни делови нервног и ендокриног система значајни за пубертет су: хипоталамус, хипофиза, надбубрежне жлезде, јајници и тестиси.

*Пубертет је период живота између детињства и младости, који је праћен великим променама у телу и личности девојчица и дечака. Пубертет се не догађа преко ноћи, траје обично три до пет година.

ПРОМЕНЕ КОД ДЕВОЈЧИЦА?



- ✓ ШИРИ КУКОВИ
- ✓ РАСТ ГРУДИ
- ✓ МЕНСТРУАЦИЈА

У почетку пубертета шаке, стопала, руке и ноге расту брже него труп тако да ћеш се можда осећати помало неспретно, али то неће трајати заувек.

Код девојчица у пубертету појављује се масно ткиво на трбуху и боковима. Ово масно ткиво даје телу заобљен изглед. Девојчице имају узак струк и шире бокове него дечаци. То је нормална појава.

РАСТ ГРУДИ

Најчешћи први знак пубертета код девојчица је раст груди, код неких девојчица први знак пубертета може да буде и појава длака у стидном пределу. Нормално је да груди почну да се развијају у узрасту од 8 до 13 година. Код $\frac{3}{4}$ девојчица прво почне да се развија једна, па за њом касније и друга дојка. Током развоја величина дојки се скоро изједначи. Људско тело није потпуно симетрично. Као што нам лице није симетрично тако да ни дојке

не морају да буду симетричне, односно потпуно једнаке. С обзиром да је разлика обично мала, вероватно ћеш ти бити једина која то примећује.

МЕНСТРУАЦИЈА

Сваког месеца код жена се јавља крварење из материце. Ово крварење се назива менструација. Понекад у овом периоду девојчице осете нелагодност, бол у пределу доњег дела трбуха и доњег дела леђа. То је нормална појава. Уколико ови болови ометају обављање свакодневних активности, потребно је посаветовати се са лекаром како да се превазиђе овај проблем.

ЗА СТАРИЈЕ УЧЕНИКЕ И МЛАЂЕ РАДОЗНАЛЕ

Како и зашто се јавља менструација?

Код жена сваког месеца у јајнику сазрева и ослобађа се по једна јајна ћелија које је спремна да буде оплођена. Материца се у исто време спрема да прими оплођену јајну ћелију и да је храни, па њен унутрашњи слој (слузокожа) задебљава. Ако не дође до оплођења јајне ћелије, она пропада. Ускоро се задебљала слузокожа материце ољушти, и у виду менструалног крварења излази из материце у вагину, а потом у спољашњу средину. Прва менструација назива се менарха. Менарха се обично јавља између 10 и 14 година. Код неких девојчица менарха може да се јави са 9 година, а код неких са 15. Код већине девојчица менарха се јавља око 2 до 2,5 године након што дојке почну да се развијају. У прве две године након менархе, менструације могу да буду нередовне, па може да се деси да прође и неколико месеци између две менструације.

Време између првог дана једне менструације и првог дана наредне менструације назива се менструални циклус. Менструални циклус обично траје 28 дана, мада може да траје од 21 до 45 дана.

*Негде око средине менструалног циклуса ослобађа се јајна ћелија која је спремна за оплођење. Ово се назива овулација. Уколико жена има полни однос за време овулације, може доћи до оплођења јајне ћелије и настаће трудноћа. Тада менструација изостаје. Ако не дође до оплођења јајне ћелије, она ће кроз јајовод доспети до материце, затим у вагину и у спољашњу средину заједно са менструалном крвљу.

ЗА СВЕ УЧЕНИКЕ

МАЉАВОСТ

Око пола године након што су дојке почеле да се развијају у стидном пределу, односно око полних органа почињу да расту **длачице**. Оне су у почетку светле и праве, а касније постају тамније, гушће и коврцаве. Нешто касније почињу да расту длаке и у пределу пазуха. Код неких девојчица прво почну да расту длаке у стидном пределу, а потом да се развијају дојке. Често долази до појачане маљавости и на другим деловима тела, нарочито ногу. Са уклањањем длака треба сачекати док се не заврши физички раст. У изузетним случајевима појачане маљавости треба консултовати дерматолога.

ПРОМЕНЕ КОД ДЕЧАКА?



- ✓ **МАЉЕ НА ГРУДИМА**
- ✓ **РАСТ БРКОВА И БРАДЕ**
- ✓ **РАСТ ПОЛНОГ ОРГАНА**
- ✓ **ШИРА РАМЕНА И ВЕЋА МАСА НА БИЦЕПСИМА**
- ✓ **ПРОМЕНА ГЛАСА**

Ако си у пубертету, значи да одрасташ! Од дечака постајеш мушкарац. Током пубертета догађају се многе промене због којих ћеш се осећати као да немаш контролу над сопственим телом што може бити чудан осећај али већина се осећа исто.

Пубертет код дечака почиње нешто касније него код девојчица. Први знак пубертета код дечака је раст тестиса. Убрзо након тога следи раст пениса у дужину и по обиму. Кожа у пределу полних органа постаје тамнија.

МАЉАВОСТ

Длаке у стидном пределу обично почињу да расту око шест месеци након што је тестис почео да расте. Маљавост у пределу пазуха се јавља неколико месеци након појаве маљавости у стидном пределу, а маљавост на лицу (брада и бркови) две до три године после појаве стидне маљавости, односно у узрасту од 14 до 16 година. Прве длаке се јављају на горњој усни, ретке су и танке. Временом постају гушће и дебље. Код неких младића јавља се

маљавост на грудима, често и више година по завршетку пубертета. Неки мушкарци немају длаке на грудима. И једно и друго је нормална појава.

ПРОПОРЦИЈЕ ТЕЛА - ШИРА РАМЕНА И ВЕЋА МИШИЋНА МАСА

У пубертету долази до интензивног развоја мишића, повећава се њихова маса, снага и издржљивост. Код дечака се мењају и пропорције тела, рамена постају шира па дечаци имају тзв. атлетску грађу, што значи да имају широка рамена и уске кукове.

ГЛАС

Код дечака у пубертету глас постаје дубљи. Ово се не дешава изненада, него током одређеног временског периода. Повремено глас дечака звучи крештаво. Процес мењања гласа у пубертету назива се мутирање, представља нормалну појаву. На крају овог процеса, дечаци добијају дубок, мушки глас.

Релативно често, код дечака у пубертету долази до пролазног увећања жлезданог ткива дојке. Испод брадавице се може напипати чворић који је релативно чврст и болан је на додир. Дечаци су често забринuti због тога. Гинекомастија је нормална појава и спонтано се повлачи.



ПРОМЕНЕ КОЈЕ СУ ЗАЈЕДНИЧКЕ ЗА ДЕЧАКЕ И ДЕВОЈЧИЦЕ?



✓ РАСТ

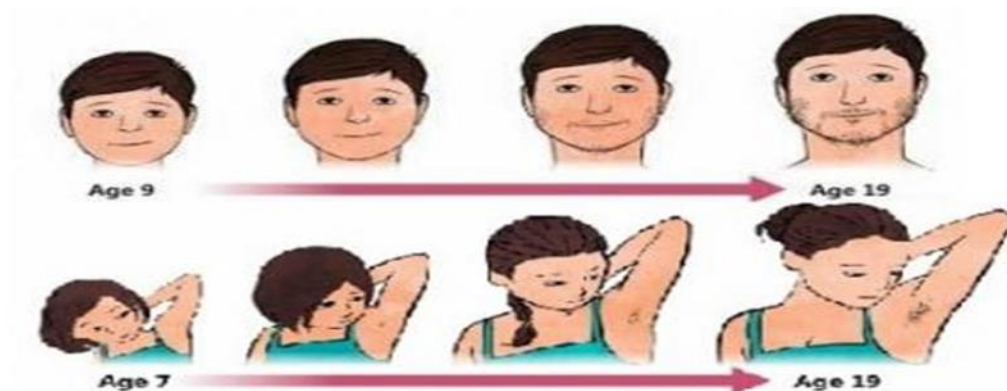
✓ МАЉЕ ИСПОД ПАЗУХА

✓ МАЉЕ НА НОГАМА

✓ ПУБИЧНЕ („СТИДНЕ“) ДЛАКЕ

✓ ПОЈАЧАНО ЗНОЈЕЊЕ

✓ БУБУЉИЦЕ



Пубертет је **период интензивног раста** у висину који настаје због заједничког деловања хормона хипофизе (**хормон раста**) и полних хормона (код девојчица женског полног хормона **естрогена**, а код дечака мушког полног хормона **тестостерона**). Пред почетак пубертета дечаци и девојчице су приближно једнаке висине. Девојчице најбрже расту већ на почетку пубертета, обично негде са 11 година и овај брзи раст траје до појаве прве менструације. Код дечака брзи раст наступа око две године касније у односу на девојчице, обично са 13 година. У периоду највеће брзине раста неки дечаци расту и више од 15 цм годишње.

На почетку убрзаног раста прво расту шаке и стопала, после тога се издужују руке и ноге и тек на крају расте кичмени стуб. Стога дечаци и девојчице на почетку убрзаног раста могу да изгледају несразмерно и неспретно. Често су забринуте што носе велики број патика или ципела. То је нормална појава и после извесног времена њихово тело ће поново добити складан изглед.

ПРОМЕНЕ НА КОЖИ - ПОЈАЧАНО ЗНОЈЕЊЕ, ПОЈАВА БУБУЉИЦА

У пубертету **кожа дечака и девојчица** постаје маснија, па могу да се јаве митесери и бубуљице. Разлог је утицај полних хормона на лојне жлезде у кожи које почињу да стварају много више лоја него раније. Под утицајем полних хормона такође почиње и **интензивније знојење**. Због тога је неопходно да дечаци и девојчице у пубертету воде рачуна да се редовно купају и мењају одећу.

Уколико се кожа не одржава чистом, долази до затварања кожних пора распадним продуктима, деловима слјуштеног епитела, знојем, секретом лојних жлезда, микроорганизмима и гљивицама, уз развијање непријатних мириса. Све наведено доводи до надражаја коже, упале коже, упале корена длаке и различитих других кожних промена.

ЕМОЦИОНАЛНИ РАЗВОЈ У АДОЛЕСЦЕНЦИЈИ



ПУБЕРТЕТ И АДОЛЕСЦЕНЦИЈА НИСУ ИСТО.

Појам ПУБЕРТЕТ је скуп физичких и физиолошких промена везаних првенствено за полно сазревање.

*Код већине девојчица почиње између 8 и 13 година, а код дечака између 9 и 14 година. Пубертет траје обично 3 до 5 година.

Појам АДОЛЕСЦЕНЦИЈА односи се на период преласка из детињства у одрасло доба.

Током адолесценције одвијају се биолошке промене (ТЕЛЕСНЕ ПРОМЕНЕ), психолошке промене (ПРОМЕНЕ НАЧИНА РАЗМИШЉАЊА, ПРОМЕНЕ ОСЕЋАЊА) и социјалне промене ПРОМЕНЕ ОДНОСА СА ЉУДИМА ОКО СЕБЕ).

АДОЛЕСЦЕНЦИЈА је шири појам од ПУБЕРТЕТА. Она може почети пре него што започне пубертет и завршава се више година након што се пубертет заврши.

Важно је да се појам пубертет и адолесценција не користе један уместо другог, јер је пубертет биолошки процес, а адолесценција биолошки, психолошки и социјални процес. Светска здравствена организација дефинише адолесценцију као период између 10 и 19 година.

ЗА ПЕРИОД РАНЕ АДОЛЕСЦЕНЦИЈЕ ВЕЗУЈУ СЕ ЧЕСТА ПРОМЕНА РАСТПОЛОЖЕЊА И ЕМОЦИОНАЛНА НЕСТАБИЛНОСТ УСЛЕД ПРОМЕНА У ФУНКЦИОНИСАЊУ ХОРМОНА. КАКО СЕ АДОЛЕСЦЕНТИ ПРИБЛИЖАВАЈУ ОДРАСЛОМ ДОБУ ТАКО И ЕМОЦИЈЕ ПОСТАЈУ СТАБИЛНИЈЕ.

У овом периоду вам се чини да не можете да контролишете своја осећања. Али ако знаш шта да очекујеш и зашто се то догађа, може ти бити лакше да пребродиш.

Слика тела утиче на опште прихватање себе и задовољство собом. На пример, значајан број девојка своје тело опажа дебљим него што оно заиста јесте.

Као један од разлога који доприноси таквом стању, јесте наглашавање мршавости жена као позитивне вредности у друштву, као и начин приказивања слике жене у медијима.



Осећаш **љутњу, бес, тугу** или нешто друго? Застани, удахни дубоко, изброј до десет. Остави себи мало времена пре него што реагујеш. Размисли и буди стрпљив/стрпљива са самим собом.

Често пожелиш да останеш сам, да слушаш музику, читаш часопис или просто не радиш ништа. То је природно и разумљиво. Потребно ти је време и простор да растеш и размишљаш. Потруди се да нађеш равнотежу између времена које проводиш сам /сама, са породицом и пријатељима.

Као што је теби требало времена да се навикнеш на промене које ти се догађају, тако је потребно време и тојим најмилијима да би се навикли да одрасташ и да се мењаш. Уколико ти смета када родитељи коментаришу твој нови стил облачења, фризуру, инсистирају да знају где си у сваком тренутку, треба да знаш да они то раде јер те воле и брину за твоју безбедност.

У периоду пубертета и адолесценције изузетно је важна **ИСХРАНА**. Због брзог раста у овом периоду потребна ти је енергија и хранљиве материје. Хранити се правилно значи јести редовно и уносити разноврсну храну. Избегавај газиране напитке и не претеруј са слаткишима. Уколико си физички активан/активна осећаћеш се боље и имаћеш више енергије, твоји кости и мишићи ће се правилно развијати и изгледаћеш лепше.



САВЕТИ ЗА ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ:

- Обавезно доручковати.
- Не претеривати са количином хране.
- Храну распоредити у три главна оброка и две ужине.
- Јести што разноврсније.
- Сваки дан јести воће, поврће и житарице. За добро варење важна су влакна (дијетна, односно биљна) из воћа, поврћа и житарица.
- Бирати мање слану храну.
- Слаткише јести само мало и не сваки дан.
- Избегавати газирани и слатке напите.
- Не јести јако хладну или врелу храну.
- Избегавати сухомеснате производе и сувише масну храну.
- Свакодневно пити 1,5 - 2 литра воде. Сокови нису замена за воду.
- Смањити време проведено пред екранима (рачунар, телевизор, телефон).
- Енергија унета храном треба да се потроши редовном физичком активношћу - уравнотежити унос хране и физичку активност.
- Сваки дан бити физички активан најмање сат времена.

Поред правилне исхране за правилан раст и развој потребна је редовна физичка активност. Физичка активност осигурава правилан раст и развој и добро функционисање читавог организма. Редовна физичка активност током детињства и адолесценције смањује ризик од развоја хроничних обољења у одраслом добу. Деца би требало да буду физички активна најмање 60 минута сваког дана. Препоручена је комбинација умерене (брзо ходање, вожња бицикла и било која врста активне игре) и теже физичке активности (организовани облици спорта као што су фудбал, балет, трчање и пливање).

ПИТАЊА НАШИХ УЧЕНИКА ТОКОМ РАДИОНИЦЕ:



ДА ЛИ ДЕЧАЦИ КАДА ПОРАСТУ ПОСТАЈУ ЈАЧИ?

У току пубертета јавља се и убрзан раст скелета. Са растом скелета развија се и мишићна маса, а самим тим и снага и издржљивост дечака.

Уколико не растеш и не развија ти се мишићна маса онолико брзо колико расту твоји другови, не брини јер свако расте и развија се својим темпом.

ЗАШТО ДЕВОЈЧИЦАМА РАСТУ ГРУДИ?

Раст груди је знак да девојчица пролази кроз пубертет.

Промене које се догађају у пубертету настају под утицајем материја (хемијских супстанци) које се називају хормони.

Хормони су материје које циркулишу кроз тело путем крви и носе "поруку" да је време да почне процес раста и сазревања.

Код девојчица, хормон који узрокују пубертетске промене јесте естроген, док је прогестерон важан за ток трудноће.

ДА ЛИ РАСТУ ДЛАКЕ НА ПОЛНОМ ОРГАНУ?



ДА. Пубертет доноси и длаке на телу на новим местима: испод пазуха, у пределу гениталија, а код дечака почињу да расту и брада и бркови. Длаке на рукама и ногама такође могу бити тамније или дебље.

ЗАШТО ПОЛНИ ОРГАН РАСТЕ?

Хормони су главни гласници пубертета. Они су одговорни за промене на телу. Излучују их жлезде чија је деловање међусобно повезано. У питању су хипофиза (главна едокрина (са унутрашњим лучењем) жлезда) и полне жлезде. Хипогиза и полне жлезде (као и остале ендокрине жлезде) се налазе под контролом хипоталамуса (који припада међумозгу).

Раст полних органа је саставни део пубертета, исто као и раст длака, развој тестиса, мишићне масе, раст у висину и промена боје гласа. Обично они који касније почну да се развијају све то после надокнаде, тако да и ако касније досегну зрелост, то није никакав разлог за панику или бригу. То једноставно значи да је природа у њиховом случају тако одлучила.

ЗАШТО СЕ НЕКЕ ДЕВОЈЧИЦЕ СТИДЕ, А НЕКЕ НЕ?



Већ смо споменули да девојчице раније сазревају од дечака, па ће промене на телу бити видљиве од једанаесте или дванаесте године. И док ће неке проводити више времена пред огледалом, уживајући и прихватајући промене које се дешавају, друге ће можда осећати стид.

Најбољи начин да помогнете онима које се стиде јесте да отворено разговарате о променама које се догађају у пубертету, да сте приметили да се и она мења. Уверите је да је то потпуно природан процес, да нема потребе да савија леђа или да се крије иза "врећастих" ствари. Некоме је једноставно потребно више време да прихвате промене на телу и то је у реду.

ДА ЛИ ЈЕ КОД ДЕЦЕ КОЈА СУ У СРЕДЊОЈ ШКОЛИ У ПУБЕРТЕТУ СЕКС НОРМАЛНА ПОЈАВА?

Секс је врхунац праве и зреле љубави. Када кажемо зреле љубави мислимо на психичку и физичку зрелост. Да би се достигла физичка зрелост, сваки човек у свом животу пролази кроз период пубертета.

Постизање физичке зрелости и разликује се од особе до особе. Али за секс са особом супротног пола потребно је да постоји равнотежа између физичке и психичке зрелости.

Особа је психички зрела када је способна да предузме одговорност за своје поступке, односно да ужива у лепоти неког чина, али и да преузме непријатне последице тог чина. Значи, пре него што донесе одлуку да уради нешто, треба да размисли о последицама које са собом носи тај поступак и да ли је спремна да се суочи са последицама које са собом носи јер приликом сексуалних односа може да дође до трудноће и полно преносивих болести. Постоје одређене мере заштите за ове појаве.

ЗАШТО ДЕЦУ У ПУБЕРТЕТУ СВЕ НЕРВИРА?



Дете почиње да се мења у младу одраслу особу (**адолесценција**), праћено различитим променама на телу које девојчице и дечаци доживљавају, а које узрокују хормони (**пубертет**).

Промене који се дешавају на телу, могу озбиљно да пољуљају дечје самопоуздање тако да није необично да у тој фази деца буду емотивно осетљива.

Многе од ових промена могу да буду збуњујуће за децу. Код великог броја деце оба пола може да се јави осећај стида и срамежљивости. Многа деца се повлаче у себе, а није нимало необично да у тој фази деца буду поприлично дрска или емотивно осетљива. Хормонске промене су „кривци“ за то што им је расположење променљиво, али не и оправдање уколико нашим понашањем повредимо друге особе, јер пубертет није параван за сваку непослушност и невоспитање.

ДА ЛИ ДЕВОЈЧИЦЕ КАДА УЋУ У ПУБЕРТЕТ ОДМАХ ДОБИЈУ МЕНСТРУАЦИЈУ?

Прва менструација назива се менарха. Менарха се обично јавља између 10 и 14 година. Код неких девојчица менарха може да се јави са 9 година, а код неких са 15. Код већине девојчица менарха се јавља око 2 до 2,5 године након што дојке почну да се развијају. У прве две године након менархе, менструације могу да буду нередовне, па може да се деси да прође неколико месеци између две менструације.

*Од појаве менархе, девојчица, односно девојка може да остане трудна уколико има полне односе. Девојчице које су добиле менструацију могу да остану трудне чак и ако немају менструацију сваког месеца.

ДА ЛИ СВИ У ПУБЕРТЕТУ НОСЕ НАОЧАРЕ?

НЕ! Све више деце има проблем с видом, што је последица генетике, недостатка витамина у исхрани, читања под лошим осветљењем, као и предугог седења за рачунаром.

КАКО НАСТАЈУ БУБУЉИЦЕ И КОЛИКО ДУГО ТРАЈУ?



Бубуљице (акне) представљају запаљење лојних жлезда. Мртве ћелије на површини кожи затворе отвор лојних жлезда.

Бубуљице (акне) се јављају у току пубертета и адолесценције услед појачаног рада хормона и лучења лојних жлезда.

Изазивачи бубуљица су бактерије. А превенција и лечење подразумева: одржавање хигијене коже, медицински препарати, контролисана употреба козметичких препарата. Код упорних промена треба се обратити лекару дерматологу.

Такође, треба нагласити важност правилне исхране, избегавати слаткише, јер они утичу на већу појаву бубуљица.

Ми не можемо са сигурношћу да утврдимо колико ће трајати бубуљице због више фактора који утичу на њихов настанак (пубертет, исхрана, наследни фактори...), то је индивидуално. Код неких, бубуљице су јако упорне, захтевају и примену лекова (у консултацији са дерматологом), третмане код козметичара.

У пубертету **кожа дечака и девојчица** постаје маснија, па могу да се јаве митесери и бубуљице. Разлог је утицај полних хормона на лојне жлезде у кожи које почињу да стварају много више лоја него раније. Под утицајем полних хормона такође почиње и **интензивније знојење**. Због тога је неопходно да дечаци и девојчице у пубертету воде рачуна да се редовно купају и мењају одећу.

Уколико се кожа не одржава чистом, долази до затварања кожних пора распадним продуктима, деловима слјуштеног епитела, знојем, секретом лојних жлезда, микроорганизмима и гљивицама, уз развијање непријатних мириса. Све наведено доводи до надражаја коже, упале коже, упале корена длаке и различитих других кожних промена.

ДА ЛИ У ПУБЕРТЕТУ БРЖЕ РАСТУ КОСА И НОКТИ?

Раст косе и ноктију није повезан са пубертетом већ са исхраном. Правилна исхрана погодује бржем расту косе и ноктију.

СА КОЛИКО ГОДИНА ПУБЕРТЕТ СТАЈЕ?



Тешко је тачно одредити годину у којој се пубертет завршава. Постоје границе трајања које имају широк распон.

Рачуна се да пубертет траје обично 3 до 5 година. Иако почетак и трајање пубертета прилично варирају, редослед којим се ове промене одвијају у развоју и сазревању, увек је исти.

СИГУРНО ИМАТЕ ЈОШ ПУНО ПИТАЊА О РАСТУ, РАЗВОЈУ, ПРОМЕНАМА КОЈЕ ВАМ СЕ ДЕШАВАЈУ ТОКОМ ПУБЕРТЕТА И АДОЛЕСЦЕНЦИЈЕ. ПРВО СЕ ОБРАТИ СВОЈИМ НАЈМИЛИЈИМ: РОДИТЕЉИМА, СЕСТРИ, БРАТУ, БАКИ, ДЕКИ, МОЖЕШ ДА ПИТАШ И СВОГ ПСИХОЛОГА, ПЕДАГОГА, НАСТАВНИКА БИОЛОГИЈЕ ИЛИ ПЕДИЈАТРА. ОНИ ЋЕ РАДО ОДГОВОРИТИ НА СВА ТВОЈА ПИТАЊА.

УКОЛИКО ЖЕЛИШ ДА ПРОВЕРИШ СВОЈЕ ЗНАЊЕ МОЖЕШ ТО УЧИНИТИ ОДГОВОРИМА НА СЛЕДЕЋА ПИТАЊА:

КЛИКНИ НА ДАТЕ ЛИНКОВЕ:

ПИТАЊА ЗА ДЕЧАКЕ О ПУБЕРТЕТУ

ПИТАЊА О ПУБЕРТЕТУ ЗА ДЕВОЈЧИЦЕ

ЛИТЕРАТУРА:

- Јовишевић, Д., Поповић, В. (2018). *Слика тела и промене у пубертету – подршка деци за здраво одрастање*. Нови Сад: Институт за јавно здравље Војводине.
- Анђелић, М., Стојадиновић, А., Добановачки, Д. (2013). *Шта ми се то дешава*. Нови Сад: Скупштина Града Новог Сада.