

x Fantje

★ Dekleta

Od RašČa NjE

Obdobje, ko iz OTROKA
postopoma dozoriš
v ODRASLO OSEBO.



Puberteta

Tvoje telo se bo začelo
pospešeno razvijati
(temu rečemo puberteta),

hitro pa se bo
spreminjalo tudi tvoje
RAZPOLOŽENJE,
ČUSTVA in **OBČUTKI.**



Spremembe

Zaradi sprememb
boš lahko včasih negotov/a,
zmeden/a ali prestrašen/a,
vendar so te spremembe

povsem NORMALNE
in jih doživljajo tudi tvoji
vrstniki.

so normalne!

Dekleta



ODRAŠČANJE

pri dekletih

Začetek pubertete je med

10. in 14. letom,

zaključí pa se

do 16. leta,

ko naj bi vsa dekleta že dobila

PRVO MENSTRUACIJO.

menstruacija



Kaj?

Kaj se bo
še v tem obdobju dogajalo
S TELESOM dekleta?

- **rast v višino** (6 - 11 cm na leto)
- **povečanje prsi**
- **rast spolnih organov**





- rast dlak pod pazduho,
po spolovilu in po nogah



- razširitev bokov



- povečano potenje



- pojav mozoljavosti in
mastnih las



Ženske

Fantje x

x ODRAŠČANJE
x pri fantih x



Začetek pubertete je med

x **12. in 16. letom,** x
zaključí pa se x

x **do 20. leta.** x



Kaj se bo v tem obdobju dogajalo S TELESOM fanta?



- **rast v višino** (7-12 cm na leto)



- **ramena in prsni koš**
se bodo razširila



- **rast dlak**
pod pazduho, po nogah,
obrazu (*brki, brada*) in spolovilu

Spremembe



- povečano potenje



- sprememba glasu (*mutiranje*)



- povečanje mod in penisa



- pojav mozoljavosti in
mastnih las



- lahko otečejo prsne
bradavice



mutiranje



erekcija

V tem obdobju fantje
doživijo prvi

nočni izliv semena

in erekcijo.



Moški

Ne primerjaj se!

V obdobju odraščanja med posamezniki nastanejo velike razlike, zato

**SE NE PRIMERJAJ
Z DRUGIMI.**

To je prehodno obdobje in ne kaže, kakšen/kakšna boš, ko boš odrasel/a.

Več o vseh spremembah in dogajanjih lahko poiščeš na primer:

- ✱ *na spletni strani www.tosemjaz.net*
Za nasvet pa lahko vedno vprašaš odraslo osebo, ki ji zaupaš.

Avtorici: Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc
Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Oblikovanje: Laura Belopavlovič, foto: Buenos Dias
Elektronski vir.
Ljubljana, 2017

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje