

x Fančje



★ Dekleta

OdRaščaNjE

Obdobje, ko iz OTROKA
postopoma dozoriš
v ODRASLO OSEBO.



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,

zaključi 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



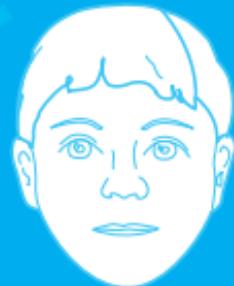
- pojav mozoljavosti in
mastnih las

Ženske



Fantje

ODRAŠČANJE pri fantih



Začetek pubertete je med

12. in 16. letom,
zaključi pa se

do 20. leta.



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



- povečano potenje



- sprememba glasu (*mutiranje*)



- povečanje mod in penisa



- pojav mozoljavosti in
mastnih las



- lahko otečejo prsne
bradavice

mutiranje





V tem obdobju fantje

doživijo prvi

nočni izliv semena

in erekcijo.



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



Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**