PUBERTET

Pubertet je razdoblje između 10. i 14. godine kada djevojčice i dječaci sazrijevaju i postaju djevojke i mladići. U pubertetu se događaju tjelesne promjene, ali i promjene raspoloženja i ponašanja.

 DJEVOJČICE DJEČACI

* rastu u visinu -

 -šire im se bokovi i rastu grudi -šire im se ramena i mijenja se glas

 -rastu im brkovi i brada

 - ispod pazuha i oko spolnih organa počinju rasti dlačice

(U SREDINI NAPISANO VRIJEDI ZA DJEVOJČICE I DJEČAKE) – TO NE PIŠEŠ U BILJEŽNICU!

Tijekom puberteta važno je: baviti se tjelovježbom,

 -pravilno se hraniti

 -dovoljno spavati

 - svakodnevno održavati osobnu higijenu zbog pojačanog znojenja

 Zadaća

Odgovori:

1.

4.