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.