

Elemente de Educatie Sexuala - Pubertatea

Acest **curs** prezinta **Elemente de Educatie Sexuala - Pubertatea**.

In acest PDF poti vizualiza cuprinsul si bibliografia (daca sunt disponibile) si aproximativ doua pagini din documentul original.

Arhiva completa de pe site contine 5 fisiere, intr-un numar total de **73 pagini**.

Fisierele documentului original au urmatoarele extensii: doc, ppt.

Extras

La 8-12 ani la fete si la 10-14 ani la baieti debuteaza pubertatea.

PUBERTATEA este acea etapa a vietii in care organismul creste rapid si se dezvolta = se pregateste pentru functia de reproducere.

La fete apare mai devreme deoarece fetele se nasc cu sisteme osoase si nervoase ceva mai mature , iar aceasta dezvoltare se continua treptat si in copilarie.

Schimbarile pubertatii

- Cresterea rapida
- Aparitia parului corporal (pubian, axilar, pe fata)
- Glandele sebacee si sudoripare
- Cresterea sanilor si aparitia primei menstruatii la fete
- Cresterea organelor sexuale (testicule si penis) , ingrosarea vocii si ejacularile nocturne la baieti.

1. CRESTEREA RAPIDA

La fete incepe la 10 ani si se termina cam la 14 ani cand fetele ating cam 98% din înaltimea pe care o va avea ca adulta. Orice crestere vizibila în statura se opreste în jurul vârstei de 18 ani.

La baieti incepe mai târziu cu 2 ani decât la fete si dureaza pâna la 18 ani (98% din înaltimea finala), cresterea incheindu-se cam la 20 de ani. Baietii cresc cam cu 10-15 cm mai mult decât fetele. În anul in care un baiat are cea mai rapida crestere el mai adauga, an mod obisnuit, încă 8-13 cm la înaltimea sa.

Cresterea oaselor are loc inegal între diferitele parti ale corpului adica mai intai cresc mâinile si picioarele si apoi restul. De asemenea, oasele cresc mai repede decat muschii situatie care determina în aceasta perioada asa-numitele "dureri de crestere"

Sistemul osos se dezvolta diferit la fete fata de baieti.

De pilda, cutia toracica la baieti e mai dezvoltata in partea de sus, având forma unui triunghi cu baza in sus, iar la fete cutia toracica are aspectul unui triunghi cu baza in sus. Oasele bazinului la femei sunt mai subtiri, iar bazinul e mai lat ca o adaptare naturala pentru sarcina.

Dezvoltarea muschilor e mai proeminenta la baieti decât la fete. Tesutul adipos (grasimea) la baieti are un aspect uniform si puțin exprimat pe când la fete prezinta o anumita topica de repartizare: pe abdomen, solduri, fese, coapse).

Deoarece în perioada adolescentei atât baietii cât si fetele sunt obsedati de felul cum arata, pot ajunge sa

refuze sa manânce sau sa tina dieta pe furis. Acest fenomen nu e deloc indicat absolut deloc deoarece cresterea oaselor si dezvoltarea musculaturii necesita un aport alimentar adecvat (proteine: carne, lapte, oua) si un sport sistematizat.

2. APARITIA PARULUI PE CORP

La 11-12 ani apare parul in zona organelor genitale = parul pubian, iar dupa câtiva ani apare parul axilar (la subrat) , pe corp, iar la baieti si pe fata.

Cantitatea fiala de par pe corp pe care o va avea o persoana depinde in mare masura de ereditate.

3. GLANDELE SEBACEE SI SUDORIPARE

Apar la sfarsitul pubertatii spre adolescenta.

Sunt glande aflate la nivelul pielii si sunt cele care dau mirosul corpului.

Glandele sebacee se afla lângă radacina firelor de par si secreta o substanta grasa (sebum) care se elimina la exterior ungînd parul si pielea. Din pacate aceste glande cresc diferentiat , adica mai intai creste glanda si mai apot canalul excretor. Canalele ramase subtiri uneori se mai si blocheaza (infunda) si continutul se infecteaza. Acesta este motivul aparitie acneei si a punctelor negre.

Glandele sudoripare produc transpiratia. Cand transpiratia iese prin pori, ea este curata, nu are miros. Insa, în câteva secunde, , apar bacteriile de peste tot si o descompun dând un miros foarte urât.

Este necesara spalarea zilnica pentru a scapa de bacterii. Prin aplicarea unui deodorant bacteriile de cateva zile se vor lipi si mai bine, iar peste acestea se vor lipi si bacteriile din ziua curenta rezultând astfel un miros ingrozitor.

Uneori ni se pare ca mirosim frumos pentru ca suntem obisnuiti cu mirosul, inasa cei din jur isi fac vânt la nas. Deci, daca nu e posibil sa facem dus in fiecare zi, trebuie neaparat sa ne spalam la subsuori, iar deodorantul trebuie folosit dupa. Dar niciodata nu trebuie aplicat deodorantul pentru tranpiratia urât mirositoare pentru ca va rezulta un miros de 10 ori mai urât.

4. CRESTEREA SÂNILOR SI APARITIA MENSTRUATIEI

La 11-15 ani la fete incep sa creasca sânii. Uneori cresc inegal, dar pîna la sfârșitul perioadei de crestere, asimetria dispare. În ceea ce priveste dimensiunea, aceasta nu e importanta, sânii au rolul de a produce lapte pentru bebelusi iar sânii mici produc tot atâta lapte ca si cei mari

.....
.....
.....

Documentul complet de 73 pagini il poti citi daca il descarci din Biblioteca.RegieLive.ro

Imagini din documentul complet:

