

# Testünk és a két nem

## Az emberi test és a pubertáskor

*Komplex iskolai bűnmegelőzési program  
hallássérült gyermekek számára*

2017

**Az oktatási segédanyagot készítette: Nyirati Katalin**

**Témavezető: Mészáros Judit**

**Olvasószerkesztő: Kovács Zsuzsanna**



**A program a Belügyminisztérium és a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács támogatásával valósul meg.**

## Testünk

**Mi található az emberi testen? Húzd alá megfelelő a szavakat!**

kar, orr, hát, fenék, fütyi, szarv, szőr, láb, könyök, fül, has, mell, ujjak, váll, puni, szem, karom, pénisz, bőr, száj, köldök, puncsi, arc, emlő, boka, tenyér, hímvesző, tollazat, kuki, nyak, csípő, nuni, cici

**Írd be a szavakat az oszlopokba!**

<b>Mit látunk a ruha fölött?</b>	<b>Mi van a ruha alatt?</b>	<b>Mi van a fehérnemű alatt?</b>	
			1

<sup>1</sup> A képek forrása: [www.detiseti.ru](http://www.detiseti.ru)

## Születünk, változunk

Vezesd a nyilat a legfiatalabbtól a legidősebb felé! (Hány éves lehet?)



2

**Folytasd a felsorolást!**

csecsemő    kisbaba    kisgyermek    óvodás       kisiskolás       serdülő

fiatal felnőtt    \_\_\_\_\_    \_\_\_\_\_

## Sokkoló pubertás (serdülőkor)?<sup>3</sup>

### Olvasd el a szöveget!

Amikor a tested megváltozik, úgy érzed, hogy más vagy, mint a többiek, más, mint amit valaha is tapasztaltál. Ettől érezheted magad jól is, de nem ez a gyakori. A legtöbben szégyellik, vagy egyszerűen csak ledöbbennek, amikor megnőnek, híznak, fejlődni kezdenek a mellei, szőrösödnek, zsírosodik a hajuk, megváltozik a bőrük.

Általában a fiúkban 9-14 éves kor között, lányokban 8-13 éves kor között zajlik le.

Tulajdonképpen ebben a korban válsz felnőtté, ez pedig egy teljesen természetes folyamat. Bár a lányok és a fiúk is átesnek a pubertáskoron, a lányoknál a szexuális érettség általában hamarabb jelentkezik, mint a fiúknál. A változások felelősei a nemi hormonok. A lányoknál az ösztrogén, a fiúknál a tesztoszteron az egyik legfontosabb nemi hormon. Ezek felelősek a legtöbb pubertáskori változásért.

Nézzünk néhány ilyen változást, hogy mire számíthatsz!

### Tanulmányozd a táblázatot!

	A lányoknál	A fiúknál
A test növekedése	Megnyúlnak a karok, a lábak és a törzs. „Nyakigláb”	
A test szőrösödése	Elkezd növekedni a szőr a karon, a lábon, a hónaljban és a nemi szerveken.	
A nemi szervek növekedése	A pubertás kor végére eléri végleges nagyságát.	
Az izzadás fokozódása	Megnövekednek és aktívabbá válnak a hónaljban az izzadságmirigyek.	
Pattanások	Eleinte csak egy-egy pattanás jelenik meg az arcon, aztán egyre több.	
Társas kapcsolatok	A serdülők legszívesebben a saját nemük társaságát keresik. Sokat beszélgetnek, bolondoznak, nevetgélnek vagy problémáikat beszélnek meg egymás között.	
A mellek növekedése	Ez az első jele a serdülőkornak. Több éven át tart. Néha fájhat is.	Előfordulhat, de egy idő után magától megszűnik.
Alakváltozások	A nőies alkat kifejezette válik: kerekded formák, csípő, mellek.	Az izomzat erősödik (széles váll)
Menstruáció	Az első menstruáció a mellnövekedést követően körülbelül két évvel jelenik meg.	Nincs
Mutálás	Nincs	Szembetűnő az ádámcsutka megjelenése, a hang fokozatosan mélyül.

<sup>3</sup> www.kamaszpanasz.hu

## Pubertás (serdülőkör)

### Pipáld ki a helyes állításokat! ✓

A pubertás = serdülés. \_\_\_

A serdülés ideje alatt nem változik a gyerekek teste. \_\_\_

A serdülés időszakában a gyerekek testsúlya és magassága is megnő. \_\_\_

A serdülőkör 11-12 éves korban kezdődik és 17 éves kor körül ér véget. \_\_\_

A pubertás a lányoknál később, a fiúknál valamivel előbb kezdődik. \_\_\_

Pubertáskor a serdülő szervezetében nagy változások történnek. \_\_\_

A pubertás alatt kialakul a nemek közötti különbség. \_\_\_

A nemek közötti különbségek főleg a csecsemőknél alakulnak ki. \_\_\_

A serdülő 17 évesnél idősebb fiú vagy lány. \_\_\_

A fiúk nemi változásai hamarabb kezdődnek, mint a lányokéi. \_\_\_

Pubertás korban tanulunk meg járni, beszélni. \_\_\_

Pubertás kornak nevezik a 11-17 éves kor közötti szakaszt az ember életében. \_\_\_

---

### Javítsd ki a hamis állításokat!

---

---

---

---

---

**Javítókulcs**  
**Pubertás (serdülőkor)**

**Pipáld ki a helyes állításokat! ✓**

A pubertás = serdülés. ✓

A serdülés ideje alatt nem változik a gyerekek teste. \_\_\_

A serdülés időszakában a gyerekek testsúlya és magassága is megnő. ✓

A serdülőkor 11-12 éves korban kezdődik és 17 éves kor körül ér véget. ✓

A pubertás a lányoknál később, a fiúknál valamivel előbb kezdődik. \_\_\_

Pubertáskor a serdülő szervezetében nagy változások történnek. ✓

A pubertás alatt kialakul a nemek közötti különbség. ✓

A nemek közötti különbségek főleg a csecsemőknél alakulnak ki. \_\_\_

A serdülő 17 évesnél idősebb fiú vagy lány. \_\_\_

A fiúk nemi változásai hamarabb kezdődnek, mint a lányokéi. \_\_\_

Pubertás korban tanulunk meg járni, beszélni. \_\_\_

Pubertás kornak nevezik a 11-17 éves kor közötti szakaszt az ember életében. ✓

## Pubertás (serdülőkor)

### Nagyon izzad a hónaljad. Mit használhatsz?

Rakd össze a szótagokból, majd karikázd be a képen!

iz-dás-ló-za-gát zo-de-dor: \_\_\_\_\_



### Megjelennek a pattanások az arcbőrödön. Mit használhatsz? Mit csinálhatsz?

Kösd össze a mondatokat a képekkel!



Kevés édességet eszem,  
mert a sok édesség fogyasztása  
súlyosbíthatja a tüneteket.

Egészségesen táplálkozom,  
sok zöldséget és gyümölcsöt eszem.

A túlzásba vitt  
szappanos arcmosás  
súlyosbíthatja a tüneteket.

Arctejjel vagy más arclemosó  
folyadékkal gyakran letisztítom  
az arcomat.

Nem nyomkodom a pattanásaimat!

## Pubertás (serdülőkor)

Írd be a vonalakhoz a szavakat!

*pattanások, hajzsírosság, izzadás, bőrszírosság, szőrösödés*



4