

Szeretet, szerelem, szexualitás

Kamaszkor – Változás - Válság

Komplex iskolai bűnmegelőzési program

hallássérült gyermekek számára

2017

Az oktatási segédanyagot készítette: Juhász Anikó

Témavezető: Mészáros Judit

Olvasószerkesztő: Kovács Zsuzsanna



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

KAMASZKOR – VÁLTOZÁS – VÁLSÁG!



MIRŐL ÁRULKODNAK A SERDÜLŐKRŐL KÉSZÜLT KÉPEK?

Milyen szavak jutnak eszedbe a képekről? Írd le!



Születéskor a lány és a fiú babák még nagyon hasonlítanak egymáshoz. Az újszülöttek nemét a szülők a babaruhák színével jelzik. A lány babákat „lányos” (rózsaszín) a fiúkat „fiús” (kék) színű ruhába öltöztetik. Ez a hasonlóság egészen a kamaszkorig tart.

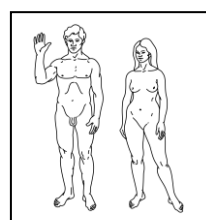


A serdülőkorban aztán óriási változások kezdődnek.

A fejlődést az agyi központok által termelt szabályozó anyagok, **hormonok** indítják el. A hormonok hatására a **petefészkek és a herék működésbe lépnek.**

A kamaszok teste folyamatosan változik, és fokozatosan kialakul a **nőies**, vagy **férfias** alkat.

A kislányokból **nő**, a kislányokból pedig **férfi** lesz.





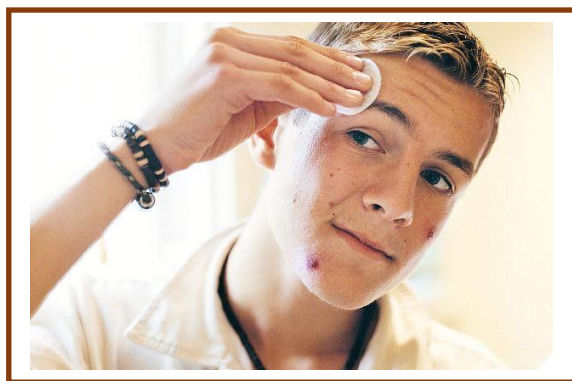
MILYEN VÁLTOZÁSOK FIGYELHETŐK MEG?

Fiúkra is és a lányokra is jellemző változások:

- **Hirtelen növekedés, és a testsúly gyarapodása** - A hirtelen növés miatt esetlenné válik a mozgásuk, „dobálják” a végtagjaikat, kimagasodnak a társaik közül.
- Mindezek zavarják őket, ezért meggömbülve járnak.
- **A verejték - és a faggyúmirigyek fokozódó működése** – A kamaszok erősen izzadnak, megfelelő testápolás nélkül izzadságszagúak. A nemi szervek környékén és a hónaljban is beindul a verejtékmirigyek működése. A haj és a bőr zsírossá válik. Mitesszerek, pattanások jelennek meg az arcon, esetleg a vállakon és a háton.



- **Szőrösödés** – A mindenkor divat határozza meg, szőrtelenítünk-e, vagy sem. Most nem divat a szőrösség.



Serdülőkorban a pattanás nem az ápolatlanság jele, hanem a kor természetes velejárója. Húsz éves korig általában eltűnik. Ennek ellenére foglalkozni kell vele, kezelése nagyon eredményes lehet.

Jó tanácsok

- ✓ Mosd meg (5,5 –ös pH-jú arctisztítóval) az arcod naponta kétszer!
- ✓ Ne napozz, ne járj szoláriumba!
- ✓ Tartózkodj sokat a szabadban!
- ✓ A hajad ne lógjon az arcodba!
- ✓ Havonta egyszer menj kozmetikushoz arctisztításra!
- ✓ Ha magad tisztítod az arcbőröd, ne felejtse el előtte megmosni és gőzölni! Tisztítás után fertőtlenítő oldattal töröld át!
- ✓ Piszkos kézzel ne kapargasd, ne nyomogasd a pattanásokat!



Kamaszkorban nemcsak jobban izzadsz, de a verejtéked szaga is sokkal erősebb, mint gyerekkorodban volt.

Előzd meg a kellemetlen szagok kialakulását!

Fürödj rendszeresen! Vegyél naponta tiszta ruhát! Használj dezodorokat!



Dez – odor = Szagtalanító



MI VÁLTOZIK A LÁNYOKNÁL?

- ❖ elkezdenek nőni a mellek
- ❖ megjelenik az első menstruáció
- ❖ szélesedik a csípő, gömbölyödnek a combok
- ❖ megjelenik a szemérem – és hónaljiszőrzet
- ❖ a mellbimbó körül a bimbóudvar megnő, megsötétedik
- ❖ mélyül a hangjuk

A serdülőkor végére kialakul a nőies alkat. Jellemzője a férfiakénál keskenyebb váll, derék, és szélesebb csípő.



Ne keseredj el, ha méreteid nem hasonlítanak az átlagosra! A lenti ábrán látható, hogy a nőies testalkatnak sokféle változata létezik.





MI VÁLTOZIK A FIÚKNÁL?

- ✓ a vállak szélesednek
- ✓ elkezd nőni az arc -, hónalj – és a szeméremszőrzet
- ✓ a herék és a hímvesszők megnőnek
- ✓ megtörténik az első magömlés
- ✓ a mellbimbó körül a bimbóudvar megnő, megsötétedik
- ✓ az ádámcsutka megnő, a hangjuk mélyebb lesz

A hang változásának időszakát **mutálásnak** nevezzük. A mutáló kamasz hangja „csúszkál”, hol magasabb, hol mélyebb.



Az **első borotválkozás**

az egyik legnagyobb esemény a kamasz fiúk életében. A fogásokat az édesapátoktól lehetitek el.



A BOROTVÁLKOZÁS MENETE

- Meleg vízzel mosd meg az arcot! Ez tisztít, és puhítja a szőrszálakat.
- Kend fel az arcodra a borotvahabot, borotvazselét! Várj pár percet!
- A szőrszálak növekedésével megegyező irányban húzd a borotvát! Finoman dolgozz, ne nyomd rá a borotvát a bőrre!
- Mosd meg az arcod hideg vízzel! Ez nyugtat, és bezárja a pórusokat.
- Ápold az arcod borotválkozás után tonikkal, balzsammal, hidratáló krémmel!

JÓ TANÁCS

- ✓ Csak a saját borotvát használj!
- ✓ Borotválkozás közben folyamatosan öblítsd a borotvát hideg vízzel!



Miben különbözik a női test a férfítól?

Az ábra erősen hangsúlyozza a női test jellegzetességeit.

- Húzd a test megfelelő részéhez a kifejezéseket!
- Egészítsd ki a mondatot!

rövidebb végtagok

kisebb fejkörfogat

keskenyebb váll

vékonyabb nyak

vékonyabb derék

szélesebb csípő

nagyobb kéz

kisebb mellkas

kisebb lábméret

fejlett mellék



A nők csontozata és izomzata, mint a férfiaké, ezért

..... fizikai teljesítmények elérésére képesek.

Százméteres síkfutás – női világcsúcs: 10,49 másodperc

férfi világcsúcs: 9,58 másodperc



Florence Griffith Joyner



Usain Bolt

Forrás

<http://dadati.es/Content/Images/uploaded/Blog/ropa-para-gemelos1.jpg>

<http://m.cdn.blog.hu/ut/utikalauzanatomiaba/image/utikalauzanatomiaba-serdulokori-valtozasok.jpg>

<http://www.csajoknakk.hu/pont.hu/felhasznalok/15833/kepfeltoltes/camhk4-031.gif>

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/93/Human.svg/1200px-Human.svg.png>

http://www.topheight.com/wp-content/uploads/bfi_thumb/grow_taller-lqcsd3v0kb6hxg6y6vfuhcd2z1tjwhb3dyvtpsv126.jpg

<http://kozepsuli.hu/wp-content/uploads/2016/10/ThinkstockPhotos-511439043.jpg>

<http://www.kolyokbirodalom.hu/wp-content/uploads/2014/03/tin%C3%A9dszer.jpg>

<http://napidoktor.hu/content/uploads/napimama/2013/04/kamasz.jpg>

http://honlapom.hu/pages/stilus-kommunikacio/contents/article/7/25309/pics/1454584458_600x500.jpg

http://bevezetem.eu/uploads/2016/felki%C3%A1lt%C3%B3jel_1.jpg

<http://kinai-medicina.tienshoni.hu/kinai-medicina/images/stories/kepek/betegsegek-lelki-okok/labizzadas.jpg>

http://tx.english-ch.com/teacher/shelle/ist2_2272385-lightbulb-guy.jpg

<http://www.csajoknakk.hu/pont.hu/felhasznalok/15833/kepfeltoltes/camhk4-031.gif>

https://static.wixstatic.com/media/6881ad_3aeaf5d7adf747959cf6464dad89070c~mv2.jpg

http://s.tvp.pl/images2/d/e/a/uid_dea40dfaf97dab7851a9b8b874c380131373284951279_width_960_play_0_pos_0_gs_0_height_540.jpg

<http://cdn01.cdn.just Jared.com/wp-content/uploads/2008/08/usain-200m/usain-bolt-beijing-olympics-100m-200m-01.jpg>

https://st2.depositphotos.com/7750544/10879/v/950/depositphotos_108798156-stock-illustration-beautiful-black-woman-fitness-model.jpg