



ODRAŠČANJE

(posodobljena verzija 2017)

Namen in cilji:

Namen zdravstveno vzgojnega programa Odraščanje je spodbujanje zdravega telesnega in duševnega razvoja mladostnika.

Cilj programa je seznaniti mladostnike z duševnimi in telesnimi spremembami v obdobju mladostništva, ki jih lahko begajo in jim vzbujajo občutke negotovosti, ter vzpodbuditi boljšo komunikacijo med spoloma.

Ciljna populacija:

Učenci 6. razredov OŠ

Metode dela:

Skupinska vzgoja za zdravje ob sistematskem pregledu. Izvajajo jo medicinske sestre v zdravstvenem domu v obliki predavanja, odgovorov na vprašanja in skupinske diskusije. Trajala naj bi 45 minut.

Vsebina:

1. OPREDELITEV POJMOV

Adolescenca (mladostništvo) je obdobje med otroštvom in odraslostjo, v katerem se dogajajo spremembe, povezane s telesnim, čustvenim, umskim in socialnim zorenjem. To je čas, ko posameznik ni več otrok in hkrati ni še povsem odrasel, želi pa si biti oboje. Po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije traja od 10. do 24. leta, številni avtorji pa navajajo še širši časovni razpon. Obdobje adolescence razdelimo na tri kronološke faze: zgodnja adolescenca (do 13. leta starosti), srednja adolescenca (od 14. do 17. leta) in pozna adolescenca (od 18. leta dalje). V tem obdobju so pred odraščajočim posameznikom pomembne razvojne naloge: izgradnja lastne identitete, oblikovanje ustreznega odnosa do vrstnikov, do dela, do avtoritete in oblikovanje spolne identitete. Njihova uspešna razrešitev pa je pogoj za celostno delovanje odrasle osebe. Odzivanje posameznika na duševne kot tudi telesne spremembe je lahko povezano z večjimi ali manjšimi težavami. V tem obdobju se pogosto hitro spreminjajo tudi razpoloženje, čustva in občutki. Samo odraščanje se razlikuje glede na starost, spol, socialne ter družbene razmere in geografsko lego.

Puberteta je proces pospešenega telesnega (biološkega) razvoja in je vezana predvsem na obdobje zgodnje adolescence. Telo otroka se spremeni v telo odraslega moškega ali ženske. Pri deklicah se puberteta začne prej, lahko tudi že pred 10. letom starosti, konča pa večinoma do 16. leta. Pri dečkih je začetek pubertete v povprečju 2 leti kasneje kot pri deklicah. Razlike v razvoju so med posamezniki lahko zelo velike (nekateri dajejo videz telesne zrelosti že pri 13-ih letih, drugi pa mnogo kasneje) in so odvisne od dednosti,

splošnega zdravstvenega stanja, prehrane, ki jo mladostnik uživa, itd. Puberteta traja od enega leta in pol do pet let, v povprečju pa 3,5 let. Gre za prehodno obdobje, ki ne kaže, kakšen bo mladostnik, ko odraste. Zaključi se s spolno zrelostjo. Zgodnje telesno dozorevanje še ne zagotavlja zgodnje socialne in kognitivne (umske) zrelosti. Adolescenca traja še več let po doseženi telesni zrelosti. Razlike v telesnem in duševnem razvoju med odraščanjem so normalne.

2. ZNAČILNOSTI SPREMEMB V PUBERTETI

Tik pred nastopom pubertete možganska žleza hipofiza sproži impulz, ki vpliva na spolne organe, da pričnejo izločati spolne hormone: pri dekletih jajčniki estrogen in progesteron, pri fantih pa moda testosteron.

Puberteto zaznamuje pospešena telesna rast in razvoj sekundarnih spolnih znakov. Dekleta začnejo pospešeno rasti v višino prej, v povprečju najhitreje rastejo med 12. in 13. letom starosti. Zrastejo lahko od 6 do 11 cm na leto. Fantje začnejo v višino rasti leto do dve kasneje, rast je najbolj pospešena med 14. in 15. letom starosti, ko zrastejo od 7 do 12 cm na leto. Med 17. in 19. letom starosti pa se rast tudi pri njih zaključi.

Zaradi telesne rasti se poveča tudi telesna teža. Pri fantih gre povečanje telesne teže bolj na račun mišičja, pri dekletih pa tudi na račun maščevja. Določena količina maščevja v telesu deklet je pogoj za nastop prve menstruacije.

2.1 Telesne spremembe in dogajanja pri fantih

- ⇒ Povečanje mod (med 11. in 12. letom). Koža modnika potemni, navadno se spusti levo modo nekoliko nižje od desnega.
- ⇒ Rast dlak po spolovilu (med 11. in 12. letom), po obrazu in pod pazduho (med 13. in 15. letom).
- ⇒ Povečanje spolnega uda (penisa) med 12. in 13. letom. Penis se najprej podaljša, šele nato odebeli.
- ⇒ Fantje pridobivajo značilno moško postavo – širši prsni koš in ramena.
- ⇒ Erekcija (otrdelost penisa), ki se lahko pojavi brez razloga ali kot posledica spolnega vznburjenja.
- ⇒ Ejakulacija (izliv semenske tekočine) se pojavi med 13. in 14. letom, približno leto potem, ko se penis začne daljšati. Začetni izlivi še ne vsebujejo spermijev. Kadar se pojavljajo ponoči, jih imenujemo »mokre sanje«, prepoznajo pa se kot lepljiv madež na pižami ali rjuhi.
- ⇒ Povečano znojenje ter spremenjen in izrazitejši telesni vonj se običajno pojavita med 13. in 15. letom.
- ⇒ Mutacija (sprememba glasu) se običajno pojavi med 15. in 16. letom in navadno sovpada z zrelostjo spermijev.
- ⇒ Mozolji in mastni lasje so posledica delovanja žlez lojnic, ki je v pubertetnem obdobju povečano. Fantje imajo zaradi delovanja moških spolnih hormonov navadno več mozoljev.
- ⇒ Ginekomastija (prehodno povečanje prsi) se pojavi pri približno polovici fantov.

2.2 Telesne spremembe in dogajanja pri dekletih

- ⇒ Rast prsi (okoli 10. leta), ki je navadno prvi znak pubertete, ne poteka vedno na obeh dojkah hkrati, dojki običajno nista nikoli popolnoma simetrični. Tkivo okrog bradavice nabrekne, bradavici izstopita. Rast dojk je lahko boleča.
- ⇒ Rast dlak po spolovilu (med 10. in 11. letom), pod pazduho in po telesu (med 12. in 13. letom).
- ⇒ Dekleta pridobivajo značilno žensko postavo – pas se oži, boki se širijo, prsi rastejo.
- ⇒ Beli tok (nožnični izcedek) se pojavi dve ali več let pred prvo menstruacijo. Menstruacija je mesečna krvavitev iz nožnice, saj na ta način telo izloči zadebeljeno sluznico maternice, ki je bila pripravljena na morebitno ugnezdenje oplojenega jajčeca. To je tudi razlog, zakaj so menstrualni krvi primešani še delčki tkiva (sluznice) in krvni strdki. Normalno se pojavlja na 21 do 35 dni in traja 3 do 7 dni. Dolžino ciklusa določimo tako, da štejemo dneve od prvega dne menstruacije do dneva pred začetkom naslednje. V prvih letih so ciklusi lahko neredni. Menstruacija je večinoma neboleča, včasih pa lahko tudi boli, zlasti 1. in 2. dan (menstrualni krči). Prva menstruacija (menarha) v Sloveniji v povprečju nastopi pri 12,8 letih. Vsa dekleta naj bi jo dobila do 16. leta. Pojavi se približno 2 leti po začetku rasti dojk.
- ⇒ Povečano znojenje in spremenjen ter izrazitejši telesni vonj.
- ⇒ Mozolji in mastni lasje so posledica delovanja žlez lojnic, ki v puberteti izločajo več maščobe.

3. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO

Telesne spremembe pri dekletih in fantih v obdobju odraščanja, ki jih spremljajo povečano potenje in izrazit telesni vonj, pojav aken in mastnih las, so pogosto lahko tudi vzrok za skrb ali sram odraščajočega. Pomembno je poudariti, da so to normalni pojavi, potrebna pa je skrb za osebno higieno. Ker je koža mladostnika lahko občutljiva, naj bodo sredstva za umivanje (mila, šamponi) blaga.

Pri dekletih je še posebej potrebna skrb za osebno higieno med menstruacijo in sicer redno umivanje spolovila z nevtralnimi mili, ki ne porušijo normalne, varovalne flore intimnih predelov. Pomembna je pravilna uporaba in redna menjava vložkov ali tamponov ter dosledno umivanje rok pred in po njihovi menjavi. Higienški vložki so izdelki, ki jih danes uporablja večina žensk. Izbira je zelo velika, se pa ločijo po debelini, velikosti in obliki. Namenjeni so predvsem vpijanju menstrualne krvi in jih s čistimi rokami menjavamo večkrat dnevno, odvisno od jakosti krvavitve. Uporabe dnevni vložkov (namenjenih uporabi vsak dan v ciklusu) ne priporočamo, ker lahko pripeljejo do raznih vnetij ali drugih neprijetnosti na koži, ki so posledica umetnih materialov, dišav in beljenja s klorom. Učinkovito jih nadomesti redno menjavanje spodnjega perila. Tampon je svitek iz zelo stisnjene vate z vrvico, s katero ga lahko potegnemo iz nožnice. Menjavamo ga glede na jakost krvavitve, vsake štiri do pet ur (ko je vrvica okrvavljena), ponoči pa uporaba tamponov ni priporočljiva, da se v tem času nožnica lahko ponovno navlaži in obnovi. Pri njih je še bolj kot pri higienskih vložkih pomembno, iz kakšnih materialov so izdelani, saj jih vstavimo v notranjost telesa in je tako njihov vpliv na telo še večji. Danes je na tržišču že vse več izdelkov (vložkov in tamponov) iz 100 % naravnih materialov.

Za lažje spremljanje dogajanja v zvezi z menstruacijo dekletom svetujemo redno vodenje menstrualnega koledarčka (v papirnati ali e-obliki).

4. SPOLNA ZRELOST

Ob koncu pubertete so dekleta in fantje spolno zreli, kar pomeni, da so sposobni razmnoževanja. Spolna zrelost se pojavi kar nekaj let pred tem, ko mladostnik dozori v zrelo odraslo osebo.

5. SPOLNA ZLORABA OTROKA

Spolna zloraba otroka je vsaka spolna aktivnost (otipavanje, slačenje, razkazovanje intimnih delov telesa, opazovanje pri intimnih opravilih, siljenje v prostitucijo, spolne odnose.....) odraslega z otrokom do 15. leta starosti. Predstavlja nedopustno in kaznivo dejanje.

Zloraba se lahko zgodi kjerkoli: doma, pri sosedih, v šoli, v parku, na zmenku s fantom...

Storilci so večinoma moški, lahko: očetje, očimi, stari očetje, bratje, strici, dedki, učitelji, prijatelji staršev...

Med žrtvami je enkrat več deklic kot dečkov. Spolna zloraba je pogostejša, kot si mislimo, zato je potrebno na to opozarjati! Najpogosteje žrtev storilca dobro pozna in mu zaupa. Samo 15 odstotkov vseh spolnih napadov zagrešijo neznanci!

Učna ura:

Izvajanje poteka v sklopu sistematskega pregleda. Medicinska sestra seznanj učence s temo učne ure, sledi predstavitev vsebine in vodena diskusija ob prosojnicah (glej gradiva).

Ključna vodila izvajalcu

Brez dvoma odraščati v današnjem času ni ravno lahka naloga, saj odraščanje spremlja velik pritisk glede izgleda, učnega uspeha in kariere, materializem in stalno tekmovanje, nenehno hitenje, površni medosebni odnosi, negotovost, ... Mladi so tako v odraščanju vpeti v različne konfliktne situacije, skozi katere oblikujejo svojo osebnost in temelje za pozitivno samopodobo.

Spremembe večino ljudi vznemirijo, če pa gre za spremembe lastnega telesa, in to v času, ko imamo življenjskih izkušenj še bolj malo, lahko to povzroči precejšnjo zbežanost in stisko. Današnji otroci v povprečju nekaj hitreje vstopajo v puberteto kot otroci prejšnjih generacij, kar je predvsem posledica naraščajoče telesne teže. Prav tako večina dobi v krogu družine, predvsem od staršev, prve informacije o puberteti, še vedno pa takih tem niso deležni vsi.

Uvrstitev teme Odraščanje v sistematski pregled v 6. razredu se zdi optimalna, saj se večina otrok tedaj že sooča s prvimi pubertetnimi spremembami, kar interes za temo močno poveča, po drugi strani pa so dekleta, ki tedaj že imajo menstruacijo, zastopana v majhnem številu. Tema jih v krogu vrstnikov seznanj s hitro spreminjajočim se telesom, predvsem pa

jim nudi tudi informacije o tem, kaj, kako se in se še bo dogajalo tudi pri nasprotnem spolu. V rednem kurikulumu osnovnih šol v drugi triadi tema telesnih in duševnih sprememb pubertetnega obdobja ni zastopana, zato lahko zdravstveni delavci odigrajo zelo pomembno vlogo. Mladim lahko z jasnimi odgovori na ključna vprašanja s področja telesnega razvoja olajšajo marsikatero stisko, hkrati pa naj se dotaknejo tudi področja medosebnih odnosov. Spoštljiv odnos do nasprotnega spola in gradnja medsebojnega zaupanja sta ključna elementa, ki pomembno prispevata k dobrim partnerskim odnosom kasneje v življenju.

Mladostnik je v tem obdobju pogosto preobremenjen z genitalnim delom samega sebe, hkrati pa so to teme, za katere še ne pozna veččin, kako in kdaj se o njih pogovarjati z nasprotnim spolom. Ob obravnavi teh vsebin je nekaterim posameznikom nerodno, drugi pa se na vsak način želijo s svojim »znanjem« izpostaviti pred sošolci, zato je pomembno, da zdravstveni delavec jasno postavi tudi pravila. Z učenci se na primer dogovori, da neprimernih in žaljivih izrazov ne bodo uporabljali.

Poleg tega je priložnost in dolžnost zdravstvenega delavca, da posreduje prave in verodostojne informacije. Ob tem naj upošteva strokovna stališča, za osebno opredeljenost tu ne sme biti prostora. Zavedati se je treba, da je iskanje različnih informacij in razpravljanje o pubertetnih spremembah za mlade pomembna pot, da se naučijo sprejemati odločitve v prid zdravju.

Zdravstveni delavci naj se trudijo ustvarjati sproščeno komunikacijo z mladostniki ter graditi vzgojo na zaupanju, saj mladi potrebujejo več uporabnega znanja in sodoben pogled na odnose med spoloma, ob tem pa je potrebno spoštovati tudi različnosti.

Pripravljena gradiva vsem učencem 6. razredov osnovnih šol v Sloveniji nudijo predstavitev pubertetnega razvoja na njim razumljiv in enoten način, zdravstvenim delavcem pa so predvsem prosojnice lahko dobrodošla pomoč in vodilo skozi obravnavane teme. Upamo pa, da jih bo vsak dopolnil in nadgradil na svoj način, predvsem s pogovorom z učenci in odgovori na njihova konkretna vprašanja. Tokrat teh najpogostejših in najbolj vročih vprašanj ne prilagamo osnovnemu gradivu, ker se ta nekoliko spreminjajo in jih vsak trenutek ažurirana najdete na spletni strani To sem jaz (www.tosemjaz.net/clanki/index.php). Poleg tega so na isti spletni strani tudi vsi ažurirani viri pomoči osebam, ki so se soočile s spolno zlorabo.

VIRI

1. Zupančič M. Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. In: Marjanovič Umek L, Zupančič M, eds. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete; 2004: 511-24.
2. Žmuc-Tomori M. Pot k odraslosti. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1983: 114-7.
3. WHO, Sexual and reproductive health. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health>
4. Torkar T, Hafner A. Smernice za obravnavo zdrave spolnosti. In: Jeriček Klanšček H, Hočevar Grom A, Konec Juričič N, Roškar S, eds. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje; 2016: 89-100.
5. S. Lesičnik. Puberteta - pojavljanje menarhe v slovenski populaciji. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru. Fakulteta za zdravstvene vede; 2009. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: <http://sciget.com/Predogled/786/bba5d7fba20aca5d2ff5e2636be9b2b1dfb3e35b>
6. Spolna zloraba. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: <http://www.tosemjaz.net/clanki/spolna-zloraba/>
7. Frangež D. Kriminalistični vidiki odkrivanja in dokazovanja spolnih zlorab otrok. Doktorska dizertacija. Maribor: Univerza v Mariboru. Fakulteta za varnostne vede; 2012. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=48381>

PRIPOROČENA LITERATURA ZA MLADE

1. Postajam ženska, postajam moški. Pridobljeno 18.7.2016 s spletne strani: www.tosemjaz.net/clanki/index.php.
2. Ljubezen in odraščanje. Pridobljeno 18.7.2016 s spletne strani: www.tosemjaz.net/clanki/index.php.
3. Spolna zloraba. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: www.tosemjaz.net/clanki/spolna-zloraba/

AVTORICE:

Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Simona Kiphut

RECENZENTKI:

Bojana Pinter, Tinkara Srnovršnik

Strokovno so gradivo pregledale še ginekologinje Anamarija Petek, Milena Igličar, Marjeta Podlipnik ter klinična psihologinja Staša Kušar.

Naslov delavnice:	Učna ura ODRAŠČANJE ob sistematskem pregledu za 6. razred
Inštitucija:	Nacionalni inštitut za javno zdravje OE Kranj
Avtorji:	Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc, Simona Kiphut
Izvajalci:	Diplomirane medicinske sestre, ob sistematskih pregledih
Ciljna skupina/letnik:	Učenci 6. razreda osnovne šole
Trajanje:	ČAS TRAJANJA: 45 MINUT
Namen:	Namen programa je spodbujanje zdravega telesnega in duševnega razvoja posameznika.
Učni cilji:	Seznanimi mladostnike z duševnimi in telesnimi spremembami v obdobju mladostništva, ki jih lahko begajo in jim vzbujajo občutke negotovosti. Vzpodbuditi boljšo komunikacijo med spoloma.
Učne metode:	Predavanje, odgovori na vprašanja, skupinska diskusija, demonstracija
Učne oblike:	Frontalna, skupinska
Učni pripomočki in sredstva:	Diaprojektor za PP prezentacijo, Higienski vložki in tamponi

Opredelitev problema, ki ga delavnica naslavlja:

Odraščanje v današnjem času ni lahka naloga. Poleg pospešenega telesnega (biološkega) razvoja in izpolnjevanja razvojnih nalog so mladi v odraščanju vpeti v različne konfliktno situacije, skozi katere oblikujejo temelje za nadaljnji duševni in telesni razvoj posameznika.

Delavnica prinaša otrokom, ki vstopajo v obdobje odraščanja oz. so na začetku tega obdobja, poenotene, prave in verodostojne informacije o duševnih in telesnih spremembah v obdobju mladostništva, ki jih begajo in jim vzbujajo občutke negotovosti, jih spodbuja k skrbi za dobro rodno zdravje in vzpodbuja boljšo komunikacijo med spoloma.

POTEK UČNE URE	
Izvajalka/ec	Učenci
<p><u>UVODNI DEL</u></p> <p>Izvajalka/ec učence pozdravi ter napove temo, o kateri se bodo pogovarjali (odraščanje).</p> <p>Učence vpraša, kaj jim predstavlja pojem odraščanje.</p> <p>Po odgovoru učencev jim ob sliki na PP prezentaciji pove, da je odraščanje obdobje med otroštvom in odraslostjo, torej obdobje, ko nisi več otrok in tudi še nisi odrasel, želiš pa si biti oboje. Nato jim predstavi tudi pojma mladostništvo in puberteta.</p> <p>Izvajalka/ec ob slikah na PP prezentaciji pove, da je mladostništvo, ki mu s tujko pravimo adolescenca, obdobje, v katerem se pri posamezniku dogajajo spremembe, skozi katere otrok postopoma dozori v odraslo osebo. Razloži jim, da se to ne zgodi naenkrat, temveč, da traja 7 ali tudi več let. V tem obdobju so pred posameznikom pomembne razvojne naloge, mladostnik intenzivno išče svoje mesto med vrstniki. Kot posledica delovanja hormonov se pri mladostniku pogosto hitro spreminjajo razpoloženje, čustva in občutki (veselje lahko že v naslednjem trenutku preide v žalost, ljubezen v sovraštvo, nihajo med »bi« in »ne bi«), spremeni se tudi odnos do lastnega telesa, pa tudi do staršev in vrstnikov. Te spremembe morda pri mladostnikih vzbujajo strah, negotovost, zmedenost. Izvajalka/ec jim razloži, da je to povsem normalno in da se to dogaja tudi njihovim vrstnikom.</p> <p>Nato izvajalka/ec učencem ob slikah na PP prezentaciji razloži še pojem pubertete kot procesa pospešenega telesnega razvoja. Pove, da je to le eno obdobje v mladostništvu, ko se zaradi vpliva hormonov telo otroka začne spreminjati v telo odrasle ženske oziroma odraslega moškega. Poudari, da se puberteta ne začne in konča pri vseh v isti starosti; pri dekletih se začne malo prej, med 10. in 14. letom starosti in konča med 14. in 16. letom starosti, pri fantih pa se začne med 12. in 16. letom starosti in konča med 16. in 20. letom starosti. Razloži jim, da v obdobju odraščanja nastanejo med posamezniki velike razlike (kot primer jim predstavi sliko na PP predstavitvi, ki prikazuje tri dekleta in tri fante, ki bodo stari 13 let in so različno telesno razviti), in jim svetuje, naj se ne primerjajo med seboj. Izvajalka/ec učencem pove, da je to le prehodno obdobje, ki nikakor ne kaže na to, kakšen bo posameznik, ko bo odrasel.</p> <p><u>JEDRNI DEL</u></p> <p>Značilnosti sprememb v puberteti</p> <p>Tik pred nastopom pubertete možganska žleza hipofiza sproži impulz, ki vpliva na spolne organe, da pričnejo izločati spolne hormone: pri dekletih jajčniki estrogen in progesteron, pri fantih pa moda testosteron. Puberteto zaznamuje pospešena telesna rast</p>	<p>Učenci se na kratko opredelijo glede pojma.</p> <p>Učenci poslušajo razlago, postavljajo tudi svoja vprašanja.</p> <p>Učenci poslušajo razlago.</p>

<p>(zaradi telesne rasti se poveča tudi telesna teža – pri fantih bolj na račun mišičja, pri dekletih tudi na račun maščevja – določena količina maščevja v telesu deklet je pogoj za nastop prve menstruacije) in razvoj sekundarnih spolnih znakov. Dekleta začnejo pospešeno v višino rasti približno dve leti prej kot fantje.</p> <p>Izvajalka/ec ob slikah na PP prezentaciji pojasni telesne spremembe (poudari, da potekajo skozi več let) in normalna dogajanja pri fantih in dekletih v puberteti. Pri fantih pri telesnih spremembah izpostavi rast telesa v višino, razširitev ramen in prsnega koša (pridobivanje značilne moške postave), izrast dlak pod pazduho, po nogah, obrazu in spolovilu, povečano potenje, mutiranje ter povečanje mod (pove, da ni nujno obeh hkrati) in penisa (najprej se podaljša, nato pa odebeli), lahko pride do prehodnega otekanja prsnih bradavic, pogosto se pojavijo mozolji in mastni lasje. Med normalnimi dogajanja pri fantih v času odraščanja spregovori o nočnem izlivu (t.i. »mokrih sanjah«) in otrditvi penisa, ki se lahko pojavi brez razloga in tudi mine sama od sebe ali kot posledica spolnega vznburjenja. Pri dekletih pri telesnih spremembah izvajalka/ec izpostavi rast telesa v višino, rast prsi, ki je navadno prvi znak pubertete (na sliki pokaže razvojne stopnje prsi in poudari, da ni nujno, da se povečata obe dojki hkrati in da bosta obe popolnoma simetrični ter da lahko rast dojk tudi boli), izrast dlak pod pazduho, po spolovilu in nogah, oženje pasu in širitev bokov, povečano potenje, pogosto se pojavijo mozolji in mastni lasje. Med normalnimi dogajanja pri dekletih v času odraščanja izvajalka/ec opozori na beli tok (ki se pojavi dve ali več let pred prvo menstruacijo) ter razloži, kaj je menstruacija, na koliko dni se pojavlja in koliko dni traja, kdaj običajno nastopi prva menstruacija (približno dve leti po začetku rasti dojk – vsa dekleta naj bi jo dobila do 16. leta), da je to popolnoma normalno dogajanje, ki žensko spremlja vsaj do 50. leta starosti, da je menstruacija sicer večinoma neboleča, pri nekaterih posameznicah pa je lahko tudi boleča (menstrualni krči). Izvajalka/ec posebej opozori na osebno higieno v času menstruacije (redno umivanje spolovila z nevtralnimi mili, med higienskimi pripomočki predstavi higienske vložke in tampone (vrsta zaščite pri menstruaciji je individualna izbira, izvajalka predstavi prednosti in slabosti posamezne vrste zaščite) ter opozori na pravilno uporabo in njihovo pogostnost menjavanja ter na dosledno umivanje rok pred in po njihovi menjavi. Za lažje spremljanje dogajanja v zvezi z menstruacijo ob sliki na PP prezentaciji učenkam svetuje redno vodenje menstrualnega koledarčka (papirnega ali v e-napravi).</p> <p>Nato izvajalka/ec učence navzkrižno vpraša, katere telesne spremembe so opazili pri nasprotnem spolu.</p> <p>Skrb za osebno higieno</p> <p>Telesne spremembe pri dekletih in fantih v obdobju odraščanja, ki jih spremljajo povečano potenje in izrazit telesni vonj, pojav aken in mastnih las, so lahko pogosto razlog za skrb ali sram odraščajočega.</p>	<p>Aktivno sodelujejo v razgovoru.</p> <p>Učenci opazujejo demonstracijo higienskih pripomočkov (vložkov, tamponov).</p> <p>Navzkrižno predstavljajo sekundarne spolne znake nasprotnega spola (fantje dekliške, dekleta fantovske).</p> <p>Učenci poslušajo razlago.</p> <p>Aktivno sodelujejo v razgovoru.</p>
---	--

<p>Uporabljena literatura:</p>	<p>Zupančič M. Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. In: Marjanovič Umek L, Zupančič M, eds. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete; 2004: 511-24.</p> <p>Žmuc-Tomori M. Pot k odraslosti. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1983: 114-7.</p> <p>WHO, Sexual and reproductive health. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health</p> <p>Torkar T, Hafner A. Smernice za obravnavo zdrave spolnosti. In: Jeriček Klanšček H, Hočevar Grom A, Konec Juričič N, Roškar S, eds. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje; 2016: 89-100.</p> <p>S. Lesičnik. Puberteta - pojavljanje menarhe v slovenski populaciji. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru. Fakulteta za zdravstvene vede; 2009. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: http://sciget.com/Predogled/786/bba5d7fba20aca5d2ff5e2636be9b2b1dfb3e35b</p> <p>Spolna zloraba. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: http://www.tosemjaz.net/clanki/spolna-zloraba/</p> <p>Frangž D. Kriminalistični vidiki odkrivanja in dokazovanja spolnih zlorab otrok. Doktorska dizertacija. Maribor: Univerza v Mariboru. Fakulteta za varnostne vede; 2012. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: https://dk.um.si/Dokument.php?id=48381</p>
<p>Priporočena literatura za mlade:</p>	<p>Postajam ženska, postajam moški. Pridobljeno 18.7.2016 s spletne strani: www.tosemjaz.net/clanki/index.php.</p> <p>Ljubezni in odraščanje. Pridobljeno 18.7.2016 s spletne strani: www.tosemjaz.net/clanki/index.php.</p> <p>Spolna zloraba. Pridobljeno 19.7. 2016 s spletne strani: www.tosemjaz.net/clanki/spolna-zloraba/</p>