




x Fantje

★ Dekleta

# OdRaŠČaNjE

Obdobje, ko iz OTROKA  
postopoma dozoriš  
v ODRASLO OSEBO.



# Puberteta

Tvoje telo se bo začelo  
pospešeno razvijati  
(temu rečemo puberteta),

hitro pa se bo  
spreminjalo tudi tvoje  
**RAZPOLOŽENJE,**  
**ČUSTVA** in **OBČUTKI.**



# Spremembe

Zaradi sprememb  
boš lahko včasih negotov/a,  
zmeden/a ali prestrašen/a,  
vendar so te spremembe

**povsem NORMALNE**  
in jih doživljajo tudi tvoji  
vrstniki.

so normalne!

# Dekleta



## ODRAŠČANJE

pri dekletih

Začetek pubertete je med

**10. in 14. letom,**

zaključí pa se

**do 16. leta,**

ko naj bi vsa dekleta že dobila

**PRVO MENSTRUACIJO.**

# menstruacija

telo se spreminja

★ Kaj?

Kaj se bo  
še v tem obdobju dogajalo  
S TELESOM dekleta?

- rast v višino (*6 - 11 cm na leto*)
- povečanje prsi
- rast spolnih organov





- **rast dlak** pod pazduho,  
po spolovilu in po nogah



- **razširitev bokov**



- **povečano potenje**



- **pojav mozoljavosti in  
mastnih las**

Ženska



# Fantje

ODRAŠČANJE  
pri fantih



Začetek pubertete je med

**12. in 16. letom,**  
zaključí pa se

**do 20. leta.**



**Kaj** se bo v tem obdobju  
dogajalo S TELESOM fanta?



- **rast v višino** (7-12 cm na leto)



- **ramena in prsni koš**  
se bodo razširila



- **rast dlak**  
pod pazduho, po nogah,  
obrazu (*brki, brada*) in spolovilu

Spremembe





- povečano potenje



- sprememba glasu (*mutiranje*)



- povečanje mod in penisa



- pojav mozoljavosti in  
mastnih las



- lahko otečejo prsne  
bradavice



mutiranje



erekcija

V tem obdobju fantje  
doživijo prvi

nočni izliv semena

in erekcijo.



Moški

# Ne primerjaj se!

V obdobju odraščanja med posamezniki nastanejo velike razlike, zato

**SE NE PRIMERJAJ  
Z DRUGIMI.**

To je prehodno obdobje in ne kaže, kakšen/kakšna boš, ko boš odrasel/a.

Več o vseh spremembah in dogajanjih lahko poiščeš na primer:

- ★ v knjižici *O tebi: Puberteta in podobne stvari*,
  - ★ v knjigi *Skrivnosti odraščanja*
  - ★ na spletni strani [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)
- Za nasvet pa lahko vedno vprašaš odraslo osebo, ki ji zaupaš.

Avtorici: Alenka Hafner, Marjetka Hovnik Keršmanc (ZZV Kranj)

Izdajatelj: Inštitut za varovanje zdravja RS

Oblikovanje: Laura Belopavlovič, foto: Buenos Dias, filmi: Camera

Tisk: Tiskarna in knjigoveznica Radovljica, 2007