**Hezký den šesťáci,**

**dnes si opište (vytiskněte) zápis do sešitu, jak jsem vám minule říkala, příští týden si na toto téma budeme povídat. Nezapomeňte si dopsat sešity – budu kontrolovat!**

**Š.P.**

**Zápis do sešitu:**

**Sexuální výchova**

* Dospívání neboli puberta se u **dívek** začíná projevovat **mezi 10 až 12 rokem, u chlapců mezi 12 až 14 rokem**. Toto období trvá asi 4 roky a přináší mnoho změn souvisejících s pohlavím.
* Velice důležitá je zvýšená **osobní hygiena**

Tělesné změny v dospívání

* Dozrávání pohlavních žláz a následná **tvorba pohlavních buněk** (u chlapců spermie, u děvčat vajíčka)
* Vytváření specifických **pohlavních hormonů** (u mužů testosteron u žen estrogen a progesteron)
* Růst a vznik **sekundárních pohlavních znaků** (u chlapců změna hlasu – mutace, růst vousů, u dívek zvětšování prsů, zaoblování postavy, ukládání tuků)
* Dotváření a zvětšování **pohlavních orgánů**
* Typické ženské a mužské **ochlupení**
* **Urychlení růstu a zvýšení hmotnosti** (u chlapců osvalení v souvislosti s testosteronem)
* **Změny obličeje, trupu, končetin** (rozšiřování pánve)
* **Kožní změny**, výskyt akné

Psychické změny v dospívání

* Hledání vlastního „já“, období **negativismu**, vzdor k autoritám (učitel, rodič)
* Snaha **vymanit se z vlivu rodiny**, nahradit ji skupinou kamarádů
* Změny způsobu a kvality myšlení (rozvoj abstraktního myšlení, **útěky od reality** do ideálního světa, snění, přehnaná kritika vůči sobě – anorexie, bulimie, kritika dospělých)
* Změny v citové oblasti a v prožívání
* Počátky **zájmu o druhé pohlaví**
* Rozhodování o vlastním životě (úvahy o sobě, co umím, v čem jsem úspěšný)