

# Czas na zmiany



CHŁOPIEC



MĘŻCZYZNA



# DOJRZEWANIE

Jest to okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością, kiedy ciało chłopców fizycznie zmienia się coraz bardziej. Dojrzewaniu towarzyszą także zmiany psychiczne i społeczne. Dojrzewanie jest konieczne, aby chłopiec mógł, już jako dorosły mężczyzna, zostać ojcem dziecka.

# POPRAWNE TERMINY MEDYCZNE NAZW MĘSKIEGO I ŻEŃSKIEGO UKŁADU ROZRODCZEGO

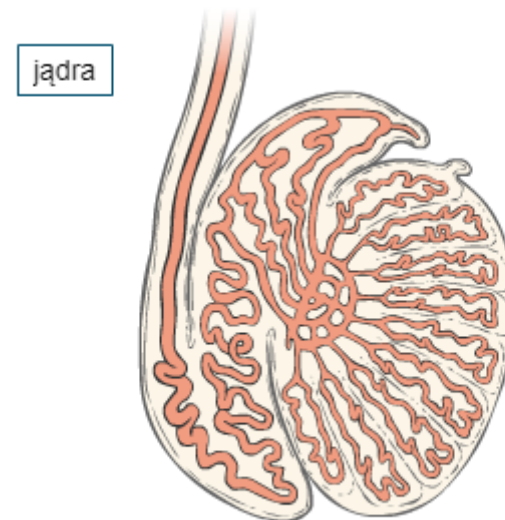
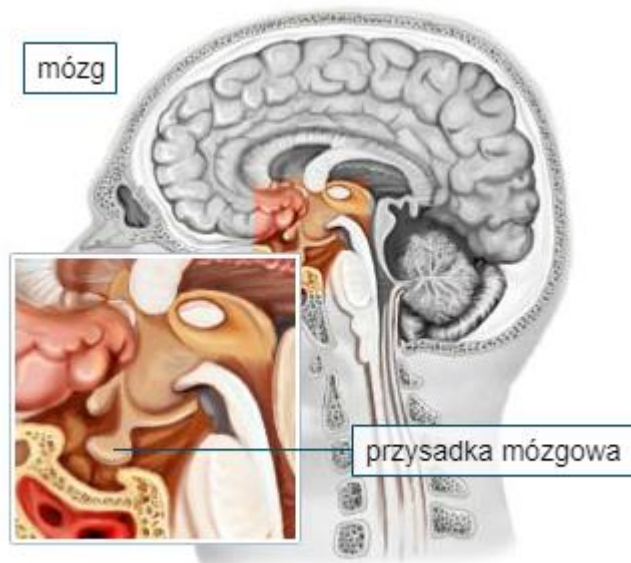
penis / członek / prącie

jądra

pochwa / vagina

# Jakie czynniki powodują dojrzewanie?

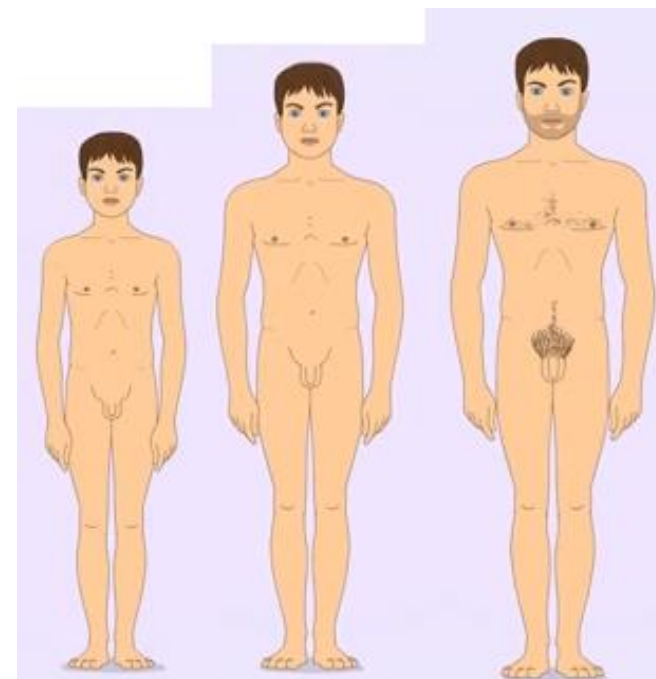
O naszym rozwoju decyduje przede wszystkim mózg. We właściwym czasie wyśle on chemicznych posłańców, zwanych hormonami, które powiedzą reszcie gruczołów twojego organizmu: „Ruszcie się, nadszedł czas, aby urosnąć”. Rozpocznie się wówczas okres przemiany dziecka w dorosłą osobę, czyli dojrzewanie.





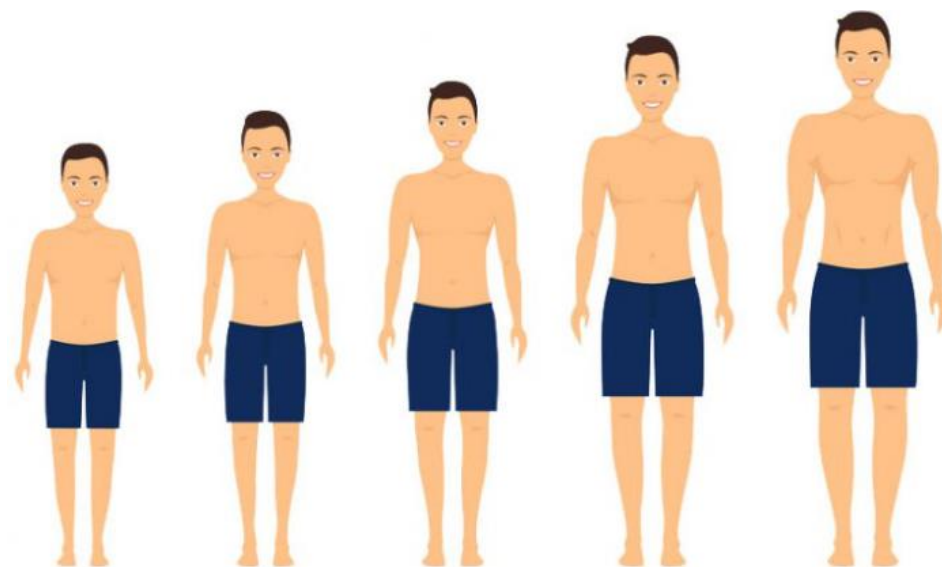
# Jak zmienia się ciało chłopców?

Chłopcy bardzo intensywnie rosną, a ich ciało staje się bardziej muskularne. Powiększają się też narządy płciowe – penis i jądra. U niektórych chłopców pojawia się obrzęk pod sutkami, który wygląda tak, jakby chłopcu zaczęły rosnąć piersi. Wynika to z działania hormonów i nie należy się tym przejmować, ponieważ problem szybko minie.



# Jak to jest ze wzrostem?

Nastolatki szybko rosną, a niektóre ich części ciała, zwłaszcza ręce i nogi, mogą rosnać szybciej niż inne. To może sprawić, że czują się niezgrabnie. Niektórzy rosną nawet 10 cm lub więcej w ciągu roku! Nie należy się jednak denerwować, bo to jest całkowicie normalne. Pod koniec okresu dojrzewania całe ciało ostatecznie się ukształtuje i będzie proporcjonalne.





# Czy wszystkim rosną włosy na ciele?

W okresie dojrzewania najbardziej oczywistą zmianą są pojawiające się włosy. Owłosienie pojawia się na wzniesieniu łonowym, pod pachami, zaś włosy na rękach i nogach stają się dłuższe i grubsze. Owłosienie to jest rzadkie, miękkie i nie ma go dużo. Ostatecznie pokryje ono cały obszar łonowy. Młodym mężczyznom również zaczną rosnąć włosy na twarzy i nie długo będą musieli zacząć się golić.



# Mogą pojawić się problemy ze skórą i potem.

Trądzik często pojawia się na początku dojrzewania i może pozostać przez cały okres dojrzewania. Jeśli trądzik będzie obejmował dużą część ciała lub będzie bolesny, konieczna stanie się wizyta u dermatologa. W czasie dojrzewania pojawi się nowy, silny zapach potu. W tym okresie należy dbać o codzienną higienę całego ciała i utrzymywać czystość skóry.



# Czym jest mutacja głosu?

W wyniku silnego rozrostu krtani, zachodzi zjawisko mutacji głosu. Polega ono na zmianie brzmienia (barwy) głosu z dziecięcego na męski. Mutacja głosu u chłopców trwa zwykle około dwóch lat. Cechuje się załamywaniem głosu podczas mówienia i trudnościami w kontrolowaniu jego wysokości.



Zmiany występujące  
u chłopców

wytwarzanie plemników  
w jądrach

pojawienie się zarostu  
na twarzy

pogrubienie głosu

Zmiany występujące  
u dziewcząt

poszerzenie się bioder

pojawienie się miesiączki

rozwój piersi

Zmiany występujące  
u chłopców i u dziewcząt

pojawienie się owłosienia  
łonowego

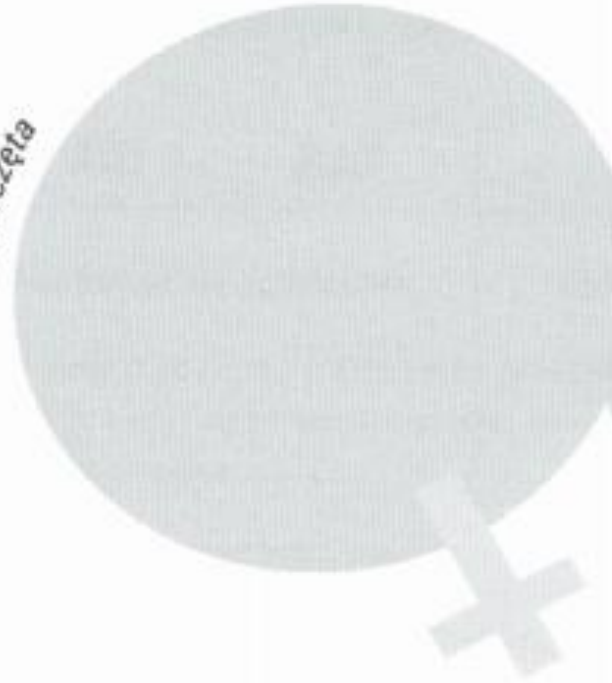
wytwarzanie hormonów  
płciowych

powiększenie się  
narządów płciowych

skok wzrostu

pojawienie się owłosienia  
pod pachami

*Dziewczeta*



*Chłopcy*

