

03. ПОЛНО САЗРЕВАЊЕ

“ Здравље је стање потпуног физичког, менталног и социјалног благостања, а не само одсуство болести и неспособности”-каже Светска здравствена организација.

Ово се односи на укупно здравље, али и на здраве органе за размножавање мушкарца и жене као основу за рађање.

Одрастање је период током кога млади људи постају одрасле особе које су самосталне, знају шта желе и како да остваре своје жеље, да знају ко су.

Пубертет је период живота између детињства и младости, праћен великим променама у телу и личности дечака и девојчица. Пубертет код девојчица траје између 10. и 15. године, а код дечака између 12. и 15. године. Тада долази до наглог раста, кожа и коса се нагло масте, појављују се бубуљице/акне/ и појачано је знојење. Под утицајем полних хормона код оба пола се развијају секундарне полне карактеристике. Тело девојчица и дечака прима изглед одраслих особа.

Поред физичких промена, пубертет представља и период великих емотивних промена оба пола. Емотивно сазревање током пубертета прећено је наглим променама расположења. То је време првих симпатија и заљубљивања, али и других искушења.

За време трајања пубертета деца често долазе у сукоб са родитељима и наставницима. Несистематичност и попуштање у учењу, лоша концентрација, слаби радни елан, стални умор. Незадовољство властитим постигнућем и телесним изгледом, губи се поверење у одрасле. Емотивно су нестабилни, промене расположења од еуфорије до депресије. У овој фази пријатељство се веома вреднује.

Својим понашањем млади желе да изразе своју индивидуалност.

Адолесценција представља прелазни период из детињства у одрасло доба. Поред физичких промена, раста и развоја, полног сазревања овај период прати и психичко сазревање. У овом периоду млади су пред многим изазовима:

- привакавање на своје измењено тело и овладавање својом сексуалношћу,
- развој личног идентитета,
- развој и усвајање сопственог система вредности,
- постављање професионалних циљева,
- жеља за самосталношћу,
- развој складних односа са вршњацима, ...

У овом периоду млади трагају за многим одговорима на многа питањима.

Домаћи задатак:

1. Како Светска здравствена организација дефинише здравље?
2. Које промене се дешавају код дечака и девојчица?
3. На које изазове адолесценти морају да одговоре?

04. ПОЛНО САЗРЕВАЊЕ

/Есеј је прозни облик писменог изражавања, који има краћу форму. Циљ је изражавање личног става аутора, на основу истраживања, информисаности и доношења закључака на одређену тему./

Домаћи задатак:

Написати есеј о улози породице у полном сазревању појединца.