



ALEGE SĂ TRĂIEȘTI SĂNĂTOS



Salvați Copiii
Save the Children România



Ce este pubertatea?

Această broșură a fost realizată în proiectul de Educație pentru Sănătate „Alegeri Sănătoase”, implementat de Organizația Salvați Copiii și se adresează elevilor din clasele a III-a și a IV-a.



Încă de la naștere, corpul nostru este într-o permanentă schimbare. Unele schimbări se petrec mai rapid, altele mai lent; unele sunt evidente, în timp ce pe altele le observăm mai greu.

În primul an de viață, corpul omenesc trece prin cele mai spectaculoase și rapide transformări; în nicio altă perioadă a vieții noastre nu vom mai crește atât de intens și de vizibil. Astfel, nu este deloc neobișnuit ca la finalul primului an de viață să avem 25 de cm în plus față de cât aveam la naștere; cât despre greutate, kilogramele noastre pot fi de două ori mai multe decât în prima noastră zi de viață.

În afara primului an, există o singură altă perioadă de viață în care corpul nostru trece prin la fel de multe schimbări – se numește **pubertate**, și este o etapă în care transformările se văd atât în afară, la nivelul corpului nostru, cât și în interior – în felul în care ne simțim.

În următoarea perioadă de timp corpul tău va trece un prag important din viața ta – acela de la copilărie către adolescență. În timpul pubertății, care face legătură între etapa copilăriei și cea a adolescenței, câteva substanțe foarte importante din corpul tău, numite hormoni, își vor intensifica activitatea, pentru a ajuta organismul să se dezvolte și să crească.

Pubertatea aduce atât de multe schimbări, încât este posibil să te simți nesigur și să crezi că doar ție ți se întâmplă toate acestea. Într-adevăr, copiii nu intră în același timp în perioada pubertății; fetele, de pildă, datorită activității hormonale mai intense, se dezvoltă ceva mai repede decât băieții. Cei mai mulți copii vor trece prin modificările corporale ale pubertății între 10 și 14 ani; pentru unii, pubertatea va începe mai devreme, în timp ce alții vor împlini 12 ani, fără să apară nicio schimbare nouă. Ritmurile noastre de creștere sunt unice, diferite de la o persoană la alta; ce este sigur însă, e că toți vom trece prin pubertate.

Care sunt însă cele mai importante schimbări în corpul nostru?

LA FETE

- Lățirea bazinului
- Apariția sânilor
- Prima menstruație
- Apariția părului pubian și în zona axilei
- Dezvoltarea uterului
- Apariția acneei și transpirației urât mirositoare

LA BĂIEȚI

- Înnegrirea părului de pe corp
- Lățirea umerilor
- Îngroșarea vocii
- Prima ejaculare
- Dezvoltarea testiculelor
- Apariția acneei și transpirației urât mirositoare

Deoarece organismul nostru începe să proceseze mai multe toxine și se intensifică eliminarea lor o dată cu secrețiile corpului, acestea capătă un miros neplăcut ce ne determină să avem mai multă grijă de igiena noastră.

Avem nevoie să introducem în programul zilnic două dușuri și alte câteva obiceiuri care țin de igienă, ca de exemplu:

- Folosește deodorant zilnic după ce te-ai spălat;
- Folosește loțiune tonică pentru zonele de ten gras (acnee);
- Folosește lenjerie intimă de bumbac;
- Acordă atenție specială zonelor intime și folosește apă caldă pentru a îndepărta secrețiile.

Însă nu doar corpul nostru va trece prin schimbări în perioada pubertății; hormonii responsabili de transformarea organismului, influențează și felul în care ne simțim.

În această perioadă adesea emoțiile sunt foarte intense, instabile și de neînțeles. Adesea vei simți o bucurie și un entuziasm puternic, doar pentru ca cinci minute mai târziu să te copleșească tristețea sau iritarea. Cei din jur, părinți, prieteni, profesori, îți vor spune că nu înțeleg ce se întâmplă cu tine și că te-ai schimbat mult.



Aceeași confuzie vei simți și tu;
nesiguranța, îndoiala și întrebările legate de
ceea ce ți se întâmplă te vor însoți adesea.

Este foarte important să îți amintești că nimic din toate acestea nu reprezintă un pericol; sunt trăiri emoționale noi, normale, sănătoase, care te ajută să ieși din perioada copilăriei și să te pregătești pentru aceea de adolescent/ă. Perioada este însă una de tranziție, de legătură, și la fel vor fi și emoțiile tale.

Nevoia de intimitate va crește, atât în legătură cu corpul tău, cât și cu felul în care te simți. În timp ce corpul unui copil puber are nevoie de intimitate, iar anumite părți ale corpului tău, cât și anumite comportamente (ex. de igienă, duș, utilizare a toaletei) vor rămâne private, **felul în care te simți, adesea dominat de confuzie, îndoială, tristețe sau iritare, nu trebuie să rămână secret.**



Îți va fi mai ușor să treci prin valurile pubertății, având alături o persoană de încredere cu care să vorbești atunci când emoțiile tale devin copleșitoare, atunci când nu înțelegi ce se întâmplă cu corpul tău, când ai îndoieli sau neclarități. Nimic din ceea ce ți se întâmplă nu este rușinos. Dimpotrivă, este o perioadă frumoasă, chiar dacă complicată, care te va ajuta să te transformi într-un adolescent sau într-o adolescentă ce se cunoaște și se prețuiește pe sine. Cu aceeași persoană de încredere vei putea discuta despre limite și reguli ce trebuie respectate pentru ca, în permanență, corpul să fie protejat și sănătos.



Salvați Copiii România este o organizație de utilitate publică, a cărei misiune este aceea de a garanta egalitatea de șanse pentru toți copiii, indiferent de mediul din care aceștia provin, prin utilizarea propriei expertize, precum și prin activități de lobby și advocacy asupra factorilor de decizie și mobilizarea liderilor din societatea civilă.

Salvați Copiii promovează de 27 ani drepturile copilului, în acord cu prevederile Convenției Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului. Peste 1.500.000 de copii au fost incluși în programe educative, de protecție și asistență medico-socială, de stimulare a participării lor în acțiuni de promovare și recunoaștere a drepturilor lor.

Salvați Copiii este membru al Save the Children International, cea mai mare organizație independentă din lume de promovare a drepturilor copiilor, care cuprinde 30 de membri și desfășoară programe în peste 120 de țări.



Salvați Copiii
Save the Children România

Secretariatul General

Intr. Ștefan Furtună nr. 3, sector 1,
010899, București, România

telefon: +40 21 316 61 76

fax: +40 21 312 44 86

e-mail: rosc@salvaticopiii.ro

web: www.salvaticopiii.ro