



# PUBERTATEA

**Pubertatea** este perioada vieții dintre copilărie și adolescență, în care se dezvoltă fizicul, psihicul și organele sexuale.

La fete pubertatea începe de obicei la 10-11 ani, iar la băieți la 11-12 ani.

În general, pubertatea se termină la 14-15 ani.





În pubertate procesele de creștere și dezvoltare ale organismului se accelerează.

Creșterea în înălțime la fete începe la 10 ani și 6 luni și durează până la 13 ani (vitezei de creștere fiind în medie de 8,4 cm/an), iar la băieți, începe la 12 ani și 6 luni și durează până la 15 ani (vitezei de creștere fiind în medie de 9,4 cm/an).

# CREȘTEREA ORGANISMULUI

- Este procesul prin care au loc schimbări cantitative în organism(ex.: creșterea în greutate, înălțime, volum).



# DEZVOLTAREA ORGANISMULUI

- Constă în schimbări calitative în toate organele corpului (ex.: memoria, atenția, gândirea, inteligența etc.)



# PUBERTATEA LA FETE

## (CARACTERISTICI)

- apare acneea (coșurile pe față);
- apare părul în regiunea pubiană și axiliară;
- apare dorința de independență și de libertate în luarea deciziilor;
- bazinul se lățește și umerii rămân mai înguști;
- apare menstruația;
- cresc sânii.



# PUBERTATEA LA BĂIEȚI

## (CARACTERISTICI)

- apare acneea (coșurile pe față);
- apare părul în regiunea pubiană, axiliară și facială;
- apare dorința de independență și de libertate în luarea deciziilor;
- vocea se îngroașă;
- cresc rapid oasele și mușchii;
- umerii se lătesc, bazinul rămâne îngust;
- apar primele ejaculări.



# PUBERTATEA PRECOCE ȘI PUBERTATEA TÂRZIE

- *Pubertatea precoce* este pubertatea care se instalează înaintea vârstei de 9 ani la fete și 10 ani la băieți.

## Cauze:

- activarea prematură și spontană a axului hipotalamo-hipofizar;
- tumori de ovar sau glandă suprarenală

Copiii diagnosticați cu această afecțiune trebuie să urmeze lunar un tratament, până la vârsta pubertății normale.

- *Pubertatea târzie* se instalează la vârsta de 15-16 ani.

## Cauze:

- diferite afecțiuni hipotalamo-hipofizare
- diferite afecțiuni ale ovarelor/ testiculelor
- stresul nervos patologic cu anorexie (diminuarea sau pierderea poftei de mâncare).





# ACNEEA



- Acneea este cauzată de inflamarea unor glande din piele care produc o substanță grasă numită **sebum**.

## RECOMANDĂRI

- Pielea trebuie spălată cu apă și săpun pentru a îndepărta excesul de sebum.
- În cazul unei acnei severe se apelează la medicul



# CERINȚE

- 1- NOTAȚI IN CAIET - TITLUL+ CÂTE 2-3 IDEI ESENȚIALE
- 2- PARCURGEȚI CU ATENȚIE SLIDE-URILE
- 3-CITIȚI DIN MANUAL PG 100-101
- 4-CURIOZITĂȚI
- *„Pentru fete, pubertatea nu e deloc amuzantă. Te face să te simți vraiște, produce durere și confuzie. Cam tot ce-i legat de ea pare ceva rău!” (Oksana)*
- *„Acum eram fericit, iar în clipa următoare eram trist. Nu știu dacă asta e normal în cazul băieților, însă mie așa mi s-a întâmplat.” (Brian)*



# SCHIMBĂRI EMOȚIONALE

- *„Azi plângi, iar mâine ești bine. Acum ești furios, iar în clipa următoare te ascunzi în camera ta deprimat.”*  
(Oksana)
- *„Când am început să cresc, stăteam intenționat încovoiată și purtam tricouri largi. Chiar dacă știam de ce corpul meu se schimbă, mă simțeam stingherită și rușinată. Mi se părea nefiresc ce se întâmpla cu mine.”*  
(Janice)

