

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.

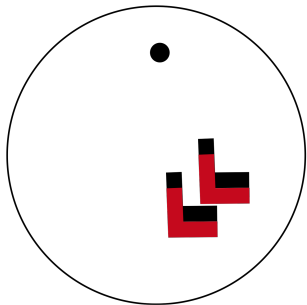
Οι Αλλαγές της Εφηβείας



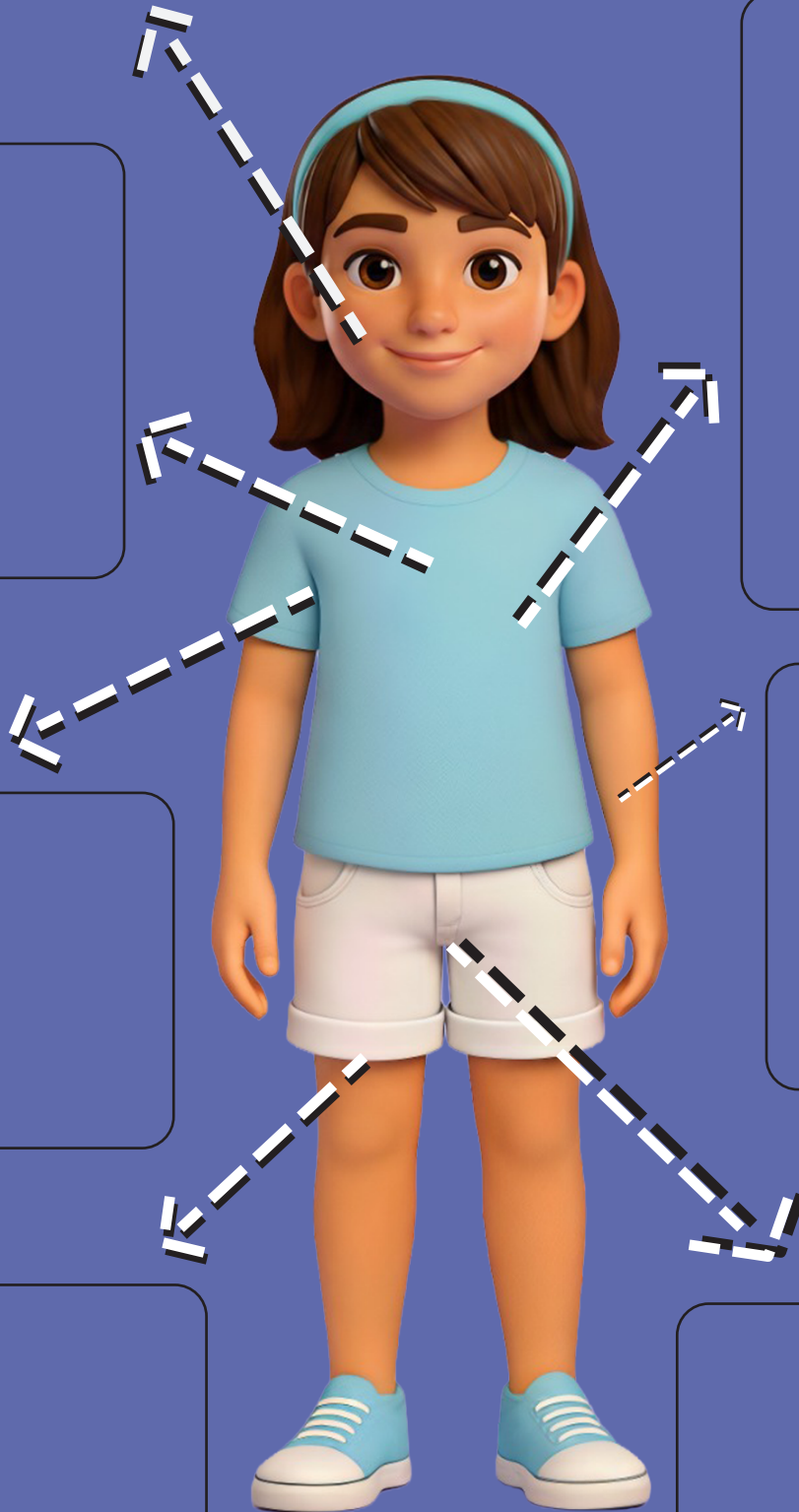
Η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία το σώμα, το μυαλό και τα συναισθήματα αλλάζουν και αναπτύσσονται.

Συμβαίνει σε όλα τα παιδιά, αλλά όχι με τον ίδιο τρόπο και την ίδια χρονική στιγμή.

Κόψε τα καρτελάκια και κόλλησέ τα στα σωστά σημεία του σώματος.



Οι Αλλαγές της Εφηβείας



Ίρις

Κεφάλι

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι τρίχες στο κεφάλι και το πρόσωπο μεγαλώνουν πιο γρήγορα. Μπορεί επίσης να νιώθεις πιο έντονα όλα σου τα συναισθήματα ή αυτά να εκδηλώνονται με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που έχεις συνηθίσει. Αυτό είναι φυσιολογικό! Και μην ξεχνάς, ωριμάζει και ο εγκέφαλός σου, ο οποίος δίνει εντολή σε ορμόνες με «περίεργα» ονόματα, όπως τα οιστρογόνα και η τεστοστερόνη, να κυκλοφορήσουν στο σώμα και να φέρουν αλλαγές στο σώμα, στη διάθεση και στα συναισθήματά σου.

Οι Αλλαγές της Εφηβείας στα κορίτσια

Μασχάλες

Αρχίζουν να εμφανίζονται τρίχες κάτω από τις μασχάλες. Συχνά αυτό είναι από τα πρώτα σημάδια της εφηβείας. Επίσης είναι συχνό φαινόμενο η μυρωδιά στις μασχάλες να γίνεται έντονη.

Δέρμα

Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό και μπορεί να έχεις ακμή, δηλαδή να βγάζεις σπυράκια. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες που κυκλοφορούν στο σώμα σου ενεργοποιούν και το δέρμα.

Καρδιά

Μπορεί να προσέξεις αλλαγές και στα συναισθήματά σου. Να τα βιώνεις πιο έντονα, η διάθεσή σου να αλλάζει πιο συχνά, ή να ενδιαφέρεσαι πιο πολύ για τις σχέσεις με άλλα παιδιά της ηλικίας σου. Αν νιώθεις άσχημα ή μπερδεμένα συναισθήματα, μπορείς να μιλήσεις με τις φίλες και τους φίλους σου ή/και με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

Πόδια

Η εφηβεία μπορεί να προκαλέσει γρήγορη ανάπτυξη, δηλαδή να ψηλώσεις μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Τα χέρια και τα πόδια σου μεγαλώνουν και τα αισθάνεσαι μακρύτερα. Μπορεί να χρειάζεται να αντικαθιστάς συχνά τα ρούχα ή τα παπούτσια σου με καινούρια, γιατί τα παλιά δε σου κάνουν πια.

Στήθος

Κατά την εφηβεία, το στήθος αρχίζει να αναπτύσσεται. Στην αρχή μπορεί να υπάρχει λίγη ευαισθησία ή ενόχληση. Είναι επίσης συχνό οι δύο πλευρές να μην είναι ακριβώς ίδιες. Αυτό είναι φυσιολογικό και μέρος της ανάπτυξης.

Εφηβαία Περιοχή

Θα εμφανιστεί η πρώτη περίοδος. Αυτό ονομάζεται εμμηναρχή. Μπορεί, επίσης, να παρατηρήσεις κάποιες εκκρίσεις στον κόλπο, οι οποίες είναι φυσιολογικές, ενώ κατά πάσα πιθανότητα, θα εμφανιστούν και τρίχες στην περιοχή του εφηβαίου σου.



Κεφάλι

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι τρίχες στο κεφάλι και το πρόσωπο μεγαλώνουν πιο γρήγορα. Μπορεί επίσης να νιώθεις πιο έντονα όλα σου τα συναισθήματα ή αυτά να εκδηλώνονται με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που έχεις συνηθίσει. Αυτό είναι φυσιολογικό! Και μην ξεχνάς, ωριμάζει και ο εγκέφαλός σου, ο οποίος δίνει εντολή σε ορμόνες με «περίεργα» ονόματα, όπως τα οιστρογόνα και η τεστοστερόνη, να κυκλοφορήσουν στο σώμα και να φέρουν αλλαγές στο σώμα, στη διάθεση και στα συναισθήματά σου.

Στήθος

Κατά την εφηβεία, το στήθος αρχίζει να αναπτύσσεται. Στην αρχή μπορεί να υπάρχει λίγη ευαισθησία ή ενόχληση. Είναι επίσης συχνό οι δύο πλευρές να μην είναι ακριβώς ίδιες. Αυτό είναι φυσιολογικό και μέρος της ανάπτυξης.

Μασχάλες

Αρχίζουν να εμφανίζονται τρίχες κάτω από τις μασχάλες. Συχνά αυτό είναι από τα πρώτα σημάδια της εφηβείας. Επίσης είναι συχνό φαινόμενο η μυρωδιά στις μασχάλες να γίνεται έντονη.

Πόδια

Η εφηβεία μπορεί να προκαλέσει γρήγορη ανάπτυξη, δηλαδή να ψηλώσεις μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Τα χέρια και τα πόδια σου μεγαλώνουν και τα αισθάνεσαι μακρύτερα. Μπορεί να χρειάζεται να αντικαθιστάς συχνά τα ρούχα ή τα παπούτσια σου με καινούρια, γιατί τα παλιά δε σου κάνουν πια.

Καρδιά

Μπορεί να προσέξεις αλλαγές και στα συναισθήματά σου. Να τα βιώνεις πιο έντονα, η διάθεσή σου να αλλάζει πιο συχνά, ή να ενδιαφέρεσαι πιο πολύ για τις σχέσεις με άλλα παιδιά της ηλικίας σου. Αν νιώθεις άσχημα ή υπερδεμένα συναισθήματα, μπορείς να μιλήσεις με τις φίλες και τους φίλους σου ή/και με έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι.

Δέρμα

Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό και μπορεί να έχεις ακμή, δηλαδή να βγάζεις σπυράκια. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες που κυκλοφορούν στο σώμα σου ενεργοποιούν και το δέρμα.

Εφηβεία Περιοχή

Θα εμφανιστεί η πρώτη περίοδος. Αυτό ονομάζεται εμμηναρχή. Μπορεί, επίσης, να παρατηρήσεις κάποιες εκκρίσεις στον κόλπο, οι οποίες είναι φυσιολογικές, ενώ κατά πάσα πιθανότητα, θα εμφανιστούν και τρίχες στην περιοχή του εφηβαίου σου.

Οι Αλλαγές της Εφηβείας



Λίο

Οι Αλλαγές της Εφηβείας στα αγόρια

Κεφάλι

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι τρίχες στο κεφάλι και το πρόσωπο μεγαλώνουν πιο γρήγορα. Μπορεί επίσης να νιώθεις πιο έντονα όλα σου τα συναισθήματα ή αυτά να εκδηλώνονται με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που έχεις συνηθίσει. Αυτό είναι φυσιολογικό! Και μην ξεχνάς, ωριμάζει και ο εγκέφαλός σου, ο οποίος δίνει εντολή σε ορμόνες με «περίεργα» ονόματα, όπως τα οιστρογόνα και η τεστοστερόνη, να κυκλοφορήσουν στο σώμα και να φέρουν αλλαγές στο σώμα, στη διάθεση και στα συναισθήματά σου.

Λαιμός

Οι φωνητικές χορδές μεγαλώνουν, με αποτέλεσμα η φωνή να γίνεται πιο βαθιά και να ακούγεται άλλοτε πιο παιδική και άλλοτε πιο ώριμη.

Στήθος

Μπορεί να παρατηρήσεις ότι οι μύες του στήθους σου αλλάζουν, ακόμη και αν δεν γυμνάζεσαι! Αυτό σημαίνει απλώς ότι το σώμα σου δυναμώνει!

Καρδιά

Μπορεί να προσέξεις αλλαγές και στα συναισθήματά σου. Να τα βιώνεις πιο έντονα, η διάθεσή σου να αλλάζει πιο συχνά, ή να ενδιαφέρεσαι πιο πολύ για τις σχέσεις με άλλα παιδιά της ηλικίας σου. Αν νιώθεις άσχημα, μην ξεχνάς ότι μπορείς να μιλήσεις με τις φίλες και τους φίλους σου και να ζητήσεις συμβουλές από έναν ενήλικα/ενήλικες που εμπιστεύεσαι.

Μασχάλες

Αρχίζουν να εμφανίζονται τρίχες κάτω από τις μασχάλες. Συχνά αυτό είναι από τα πρώτα σημάδια της εφηβείας. Επίσης είναι συχνό φαινόμενο η μυρωδιά στις μασχάλες να γίνεται έντονη.

Πόδια

Η εφηβεία μπορεί να προκαλέσει γρήγορη ανάπτυξη, δηλαδή να ψηλώσεις μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Τα χέρια και τα πόδια σου μεγαλώνουν και τα αισθάνεσαι μακρύτερα. Μπορεί να χρειάζεται να αντικαθιστάς συχνά τα ρούχα ή τα παπούτσια σου με καινούρια, γιατί τα παλιά δε σου κάνουν πια.

Δέρμα

Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό και μπορεί να έχεις ακμή, δηλαδή να βγάζεις σπυράκια. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες που κυκλοφορούν στο σώμα σου ενεργοποιούν και το δέρμα.

Εφηβαία Περιοχή

Μεγαλώνουν οι όρχεις και το πέος και ξεκινά η παραγωγή σπέρματος. Την ίδια περίοδο εμφανίζονται τρίχες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.



Κεφάλι

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι τρίχες στο κεφάλι και το πρόσωπο μεγαλώνουν πιο γρήγορα. Μπορεί επίσης να νιώθεις πιο έντονα όλα σου τα συναισθήματα ή αυτά να εκδηλώνονται με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που έχεις συνηθίσει. Αυτό είναι φυσιολογικό! Και μην ξεχνάς, ωριμάζει και ο εγκέφαλός σου, ο οποίος δίνει εντολή σε ορμόνες με «περίεργα» ονόματα, όπως τα οιστρογόνα και η τεστοστερόνη, να κυκλοφορήσουν στο σώμα και να φέρουν αλλαγές στο σώμα, στη διάθεση και στα συναισθήματά σου.

Λαιμός

Οι φωνητικές χορδές μεγαλώνουν, με αποτέλεσμα η φωνή να γίνεται πιο βαθιά και να ακούγεται άλλοτε πιο παιδική και άλλοτε πιο ώριμη.

Στήθος

Μπορεί να παρατηρήσεις ότι οι μύες του στήθους σου αλλάζουν, ακόμη και αν δεν γυμνάζεσαι! Αυτό σημαίνει απλώς ότι το σώμα σου δυναμώνει!

Μασχάλες

Αρχίζουν να εμφανίζονται τρίχες κάτω από τις μασχάλες. Συχνά αυτό είναι από τα πρώτα σημάδια της εφηβείας. Επίσης είναι συχνό φαινόμενο η μυρωδιά στις μασχάλες να γίνεται έντονη.

Πόδια

Η εφηβεία μπορεί να προκαλέσει γρήγορη ανάπτυξη, δηλαδή να ψηλώσεις μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Τα χέρια και τα πόδια σου μεγαλώνουν και τα αισθάνεσαι μακρύτερα. Μπορεί να χρειάζεται να αντικαθιστάς συχνά τα ρούχα ή τα παπούτσια σου με καινούρια, γιατί τα παλιά δε σου κάνουν πια.

Καρδιά

Μπορεί να προσέξεις αλλαγές και στα συναισθήματά σου. Να τα βιώνεις πιο έντονα, η διάθεσή σου να αλλάζει πιο συχνά, ή να ενδιαφέρεσαι πιο πολύ για τις σχέσεις με άλλα παιδιά της ηλικίας σου. Αν νιώθεις άσχημα, μην ξεχνάς ότι μπορείς να μιλήσεις με τις φίλες και τους φίλους σου και να ζητήσεις συμβουλές από έναν ενήλικα/ενήλικες που εμπιστεύεσαι.

Δέρμα

Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό και μπορεί να έχεις ακμή, δηλαδή να βγάζεις σπυράκια. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες που κυκλοφορούν στο σώμα σου ενεργοποιούν και το δέρμα.

Εφηβαία Περιοχή

Μεγαλώνουν οι όρχεις και το πέος και ξεκινά η παραγωγή σπέρματος. Την ίδια περίοδο εμφανίζονται τρίχες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων. Σε αυτή την ηλικία, κάποια αγόρια έχουν τις πρώτες ονειρώξεις, την απελευθέρωση δηλαδή σπέρματος κατά τη διάρκεια του ύπνου.

