

Μαθαίνω για τις αλλαγές στην εφηβεία



Στην εφηβεία αλλάζουν πολλά όπως το σώμα και τα συναισθήματα.

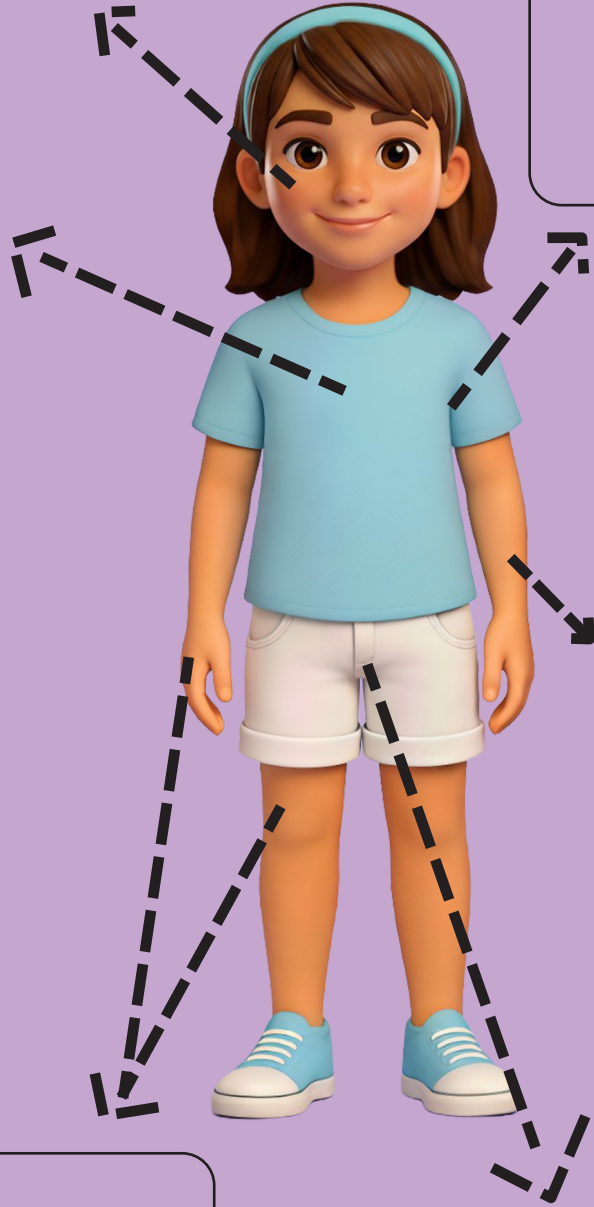
Η εφηβεία συμβαίνει σε όλα τα παιδιά αλλά όχι πάντα με τον ίδιο τρόπο.

Αυτό είναι φυσιολογικό.



Έλα να μάθουμε τις αλλαγές της εφηβείας. Κόψε τα καρτελάκια, με τις διακεκομμένες γραμμές. Στη συνέχεια κόλλησέ τα στα σωστά πλαίσια, εκεί που δείχνουν τα τόξα τα μέρη του σώματος.

Οι Αλλαγές της Εφηβείας



Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Κεφάλι

Τα μαλλιά μεγαλώνουν πιο γρήγορα.

Τα συναισθήματα είναι πιο έντονα.

Η διάθεση σου μπορεί να αλλάζει πιο εύκολα.

Αυτό είναι φυσιολογικό!

Το σώμα σου δίνει εντολές για να φτιαχτούν οι ορμόνες.

Μια από αυτές λέγεται τεστοστερόνη.

Οι Αλλαγές της Εφηβείας στα κορίτσια

Χέρια και Πόδια

Ψηλώνεις πιο γρήγορα.

Τα χέρια και τα πόδια μεγαλώνουν.

Τα ρούχα και τα παπούτσια μπορεί να μη σου κάνουν πια.

Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστείς μεγαλύτερα ρούχα και παπούτσια.

Μπορεί να νιώθεις ότι έχεις περισσότερη δύναμη όταν παίζεις.

Εφηβαία Περιοχή

Ξεκινά η πρώτη περίοδος. Αυτό λέγεται εμμηναρχή.

Μπορεί επίσης, να εμφανιστούν υγρά στον κόλπο σου. Είναι φυσιολογικά.

Μπορεί να εμφανιστούν τρίχες στην περιοχή του εφηβαίου σου.

Δέρμα

Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό.

Μπορεί να εμφανιστούν σπυράκια.

Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες επηρεάζουν το σώμα σου.

Στήθος

Το στήθος αρχίζει να μεγαλώνει.

Το ένα στήθος μπορεί να είναι λίγο πιο μεγάλο από το άλλο.

Αυτό είναι φυσιολογικό.

Είναι μέρος της ανάπτυξης σου.

Μασχάλες

Οι τρίχες στις μασχάλες μεγαλώνουν και γίνονται πιο πολλές.

Οι μασχάλες μπορεί να έχουν πιο έντονη μυρωδιά.

Κεφάλι

Τα μαλλιά μεγαλώνουν πιο γρήγορα.

Τα συναισθήματα είναι πιο έντονα.

Η διάθεση σου μπορεί να αλλάζει πιο εύκολα.

Αυτό είναι φυσιολογικό!

Το σώμα σου δίνει εντολές για να φτιαχτούν οι ορμόνες.

Μια από αυτές λέγεται τεστοστερόνη.



Μασχάλες

Οι τρίχες στις μασχάλες μεγαλώνουν και γίνονται πιο πολλές.

Οι μασχάλες μπορεί να έχουν πιο έντονη μυρωδιά.

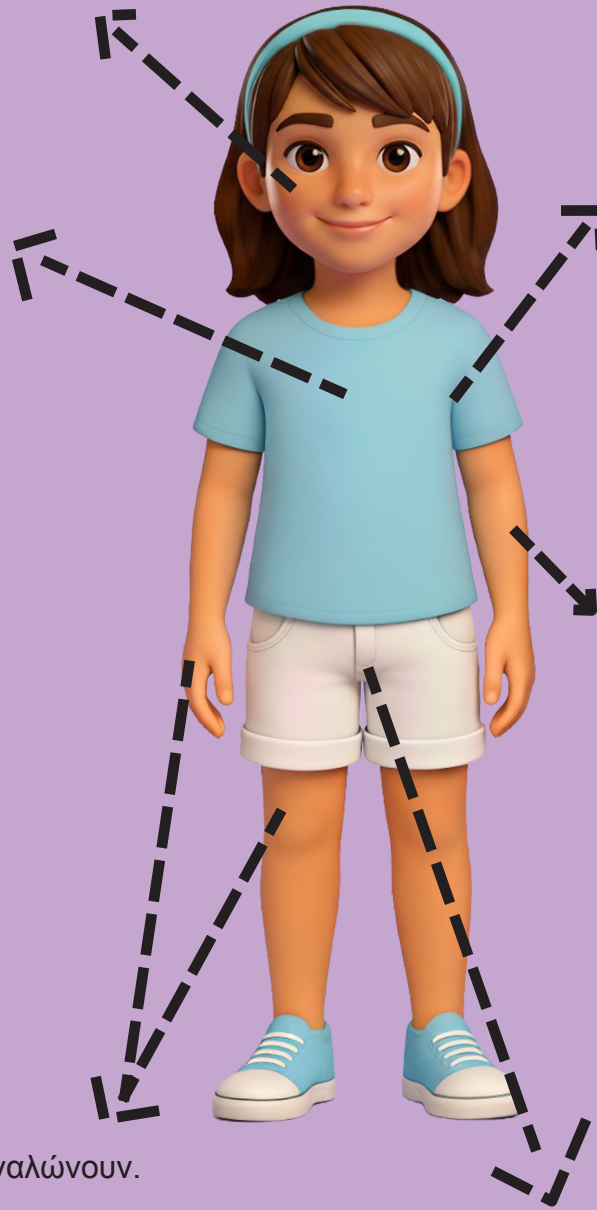
Στήθος

Το στήθος αρχίζει να μεγαλώνει.

Το ένα στήθος μπορεί να είναι λίγο πιο μεγάλο από το άλλο.

Αυτό είναι φυσιολογικό.

Είναι μέρος της ανάπτυξής σου.



Δέρμα

Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό.

Μπορεί να εμφανιστούν σπυράκια.

Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες επηρεάζουν το σώμα σου.

Χέρια και Πόδια

Ψηλώνεις πιο γρήγορα.

Τα χέρια και τα πόδια μεγαλώνουν.

Τα ρούχα και τα παπούτσια μπορεί να μη σου κάνουν πια.

Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστείς μεγαλύτερα ρούχα και παπούτσια.

Μπορεί να νιώθεις ότι έχεις περισσότερη δύναμη όταν παίζεις.

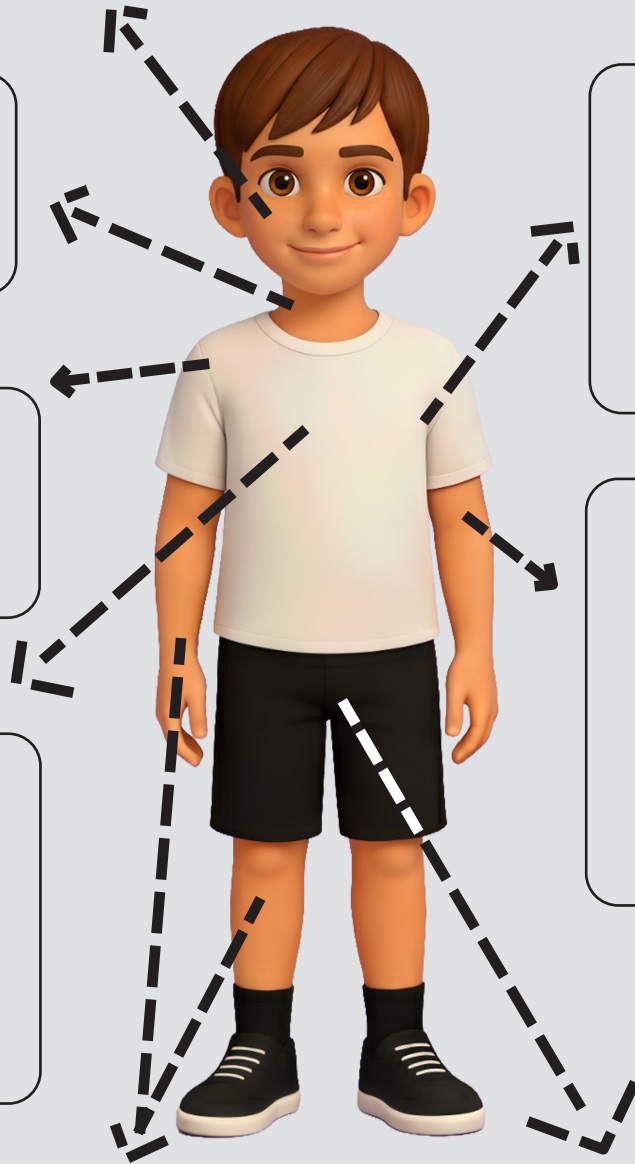
Εφηβαία Περιοχή

Ξεκινά η πρώτη περίοδος. Αυτό λέγεται εμμηναρχή.

Μπορεί επίσης, να εμφανιστούν υγρά στον κόλπο σου. Είναι φυσιολογικά.

Μπορεί να εμφανιστούν τρίχες στην περιοχή του εφηβαίου σου.

Οι Αλλαγές της Εφηβείας



Οι Αλλαγές της Εφηβείας στα αγόρια

Κεφάλι

Τα μαλλιά στο κεφάλι και το πρόσωπο μεγαλώνουν πιο γρήγορα.

Μπορεί να νιώθεις πιο έντονα τα συναισθήματα σου.

Η διάθεση σου μπορεί να αλλάζει πιο εύκολα.

Αυτό είναι φυσιολογικό.

Το σώμα σου δίνει εντολές για να φτιαχτούν οι ορμόνες.

Μια από αυτές λέγεται τεστοστερόνη.

Λαιμός

Η φωνή αλλάζει.

Μπορεί να γίνει πιο βαθιά.

Στήθος

Οι μύες στο στήθος αλλάζουν.

Το σώμα σου δυναμώνει.

Αυτό συμβαίνει ακόμα και χωρίς γυμναστική.

Ωμοι

Θα προσέξεις ότι οι ώμοι σου γίνονται πιο μεγάλοι.

Μασχάλες

Οι τρίχες στις μασχάλες μεγαλώνουν και γίνονται πιο πολλές.

Οι μασχάλες μπορεί να έχουν πιο έντονη μυρωδιά.

Χέρια και Πόδια

Ψηλώνεις πιο γρήγορα.

Τα χέρια και τα πόδια μεγαλώνουν.

Τα ρούχα και τα παπούτσια μπορεί να μη σου κάνουν πια. Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστείς μεγαλύτερα ρούχα και παπούτσια.

Μπορεί να νιώθεις ότι έχεις περισσότερη δύναμη όταν παίζεις.

Δέρμα

Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό.

Μπορεί να εμφανιστούν σπυράκια.

Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες επηρεάζουν το σώμα σου.

Εφηβαία Περιοχή

Μεγαλώνουν οι όρχις και το πέος.

Ξεκινά η παραγωγή σπέρματος.

Εμφανίζονται τρίχες στην περιοχή.



Κεφάλι

Τα μαλλιά στο κεφάλι και το πρόσωπο μεγαλώνουν πιο γρήγορα.

Μπορεί να νιώθεις πιο έντονα τα συναισθήματα σου.

Η διάθεση σου μπορεί να αλλάζει πιο εύκολα.

Αυτό είναι φυσιολογικό.

Το σώμα σου δίνει εντολές για να φτιαχτούν οι ορμόνες.

Μια από αυτές λέγεται τεστοστερόνη.

Μασχάλες

Οι τρίχες στις μασχάλες μεγαλώνουν και γίνονται πιο πολλές.

Οι μασχάλες μπορεί να έχουν πιο έντονη μυρωδιά.

Δέρμα

Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό.

Μπορεί να εμφανιστούν σπυράκια.

Αυτό συμβαίνει γιατί οι ορμόνες επηρεάζουν το σώμα σου.

Λαιμός

Η φωνή αλλάζει.

Μπορεί να γίνει πιο βαθιά.

Ωμοί

Θα προσέξεις ότι οι ώμοι σου γίνονται πιο μεγάλοι.

Στήθος

Οι μύες στο στήθος αλλάζουν.

Το σώμα σου δυναμώνει.

Αυτό συμβαίνει ακόμα και χωρίς γυμναστική.

Χέρια και Πόδια

Ψηλώνεις πιο γρήγορα.

Τα χέρια και τα πόδια μεγαλώνουν.

Τα ρούχα και τα παπούτσια μπορεί να μη σου κάνουν πια.

Αυτό σημαίνει ότι θα χρειαστείς μεγαλύτερα ρούχα και παπούτσια.

Μπορεί να νιώθεις ότι έχεις περισσότερη δύναμη όταν παίζεις.

Εφηβαία Περιοχή

Μεγαλώνουν οι όρχεις και το πέος.

Ξεκινά η παραγωγή σπέρματος.

Εμφανίζονται τρίχες στην περιοχή.

