

Preventivní přednáška pro dívky 7. ročníku

Dne 22. 1. 2021 proběhla na naší škole online přednáška pro dívky 7. ročníku.


Tématem přednášky bylo dospívání, dozrávání po stránce fyzické, psychické, vhodná životospráva, správné hygienické návyky. V této době byla tato akce určitě přínosem. Vzhledem k současné situaci pravděpodobně budeme v těchto aktivitách pokračovat.

Přednáška- prevence

Co je ve vztazích důležité?




ost
kt
vost

empatie
zodpovědnost
souhlas



Tipy na zdravý růst

vážená strava
dobře spát
být aktivní
zůstat v bezpečí



Změny, kterými v pubertě procházíte

Divky & Chlapci

Chla

- emoce a pocity se mohou stát silnějšími
- molek se vyvíjí a zdokonaluje se
- Vše způsobí myšlení a porozumění
- mohou přijít nové pocity
- přizpůsobivost
- možete se vyvíjet a přibývat na váze
- hlavně díky růstu kostí
- váha i před puou mastrnější a mohou se objevit pupínky
- více se spíte
- růst- ochlupení - na končetinách a v intimních partích

Chla

- zvětšují
- přeskakují
- prohnutí
- postupně
- růst i vo

