

# 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 přibýváte na váze
- hlavně díky růstu kostí
- váha i před puu mastrnější a mohou se objevit pupínky
- více se spíte
- růst- ochlupení - na končetinách a v intimních partiích

Chla

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

