

Čo je to puberta?

V prvom roku života si pravdepodobne narástla o 25 cm, tvoja váha sa stornásobila a veľkosť mozgu zdvojnásobila. Kým si mala tri roky, tvój mozog bol dvakrát taký aktívny ako mozog dospelého človeka, a tak to ešte aj ostalo! Teraz sa pripravuješ na ďalšiu etapu vývoja – vzrušujúce obdobie známe ako puberta.



Puberta je v podstate dospievanie dieťaťa na dospelého.

Zapamätaj si, že každý ju prežíva inak. To, čo zažíva tvoja najlepšia kamarátka, ťa nemusí zastihnúť aj do trinástky, alebo aj dlhšie! Chápeš? Určite? Dobre. Môžeme pokračovať a...

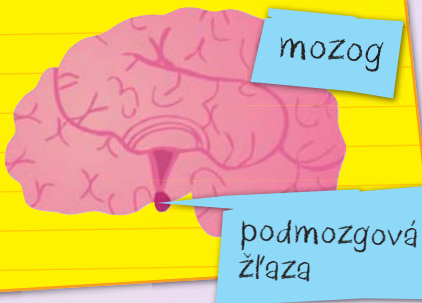
- ✿ pozrieť sa na to, aké úžasné veci sa čochvíľa stanú,
- ✿ ujasniť si, čoho sa vôbec nemusíš báť,
- ✿ pozrieť sa na veci, ktoré sa možno stanú, keď vyrastieš.

Fakty

Dievčatá prechádzajú piatimi štádiami puberty. Každé štádium spustia hormóny. Hormóny má každý, ale u niekoho sa naštartujú skôr a u niekoho neskôr.

Ako sa to začína

Začína sa to jedným z hormónov, ktorý sa vydá na cestu do podmozgovej žľazy – žľazy veľkosti hrášku, umiestnenej v hlavnej časti mozgu. Keď tam hormón dorazí, aktivuje žľazu, ktorá do organizmu uvoľní dva ďalšie hormóny.



Troška vedy

Hormóny sú akísi chemickí poslovia, ktorí prenášajú signál z jednej bunky organizmu do druhej. Vytvárajú sa v žľazách, odkiaľ sa potom uvoľnia do krvného obehu. Hormóny spôsobujú v tvojom tele množstvo zmien, z ktorých veľa sa stane práve počas puberty.



Chlapci a dievčatá

Chlapci a dievčatá majú v tele rovnaké hormóny, ale tie niekedy putujú na odlišné miesta, a preto spôsobujú odlišné reakcie.

U dievčat niektoré hormóny putujú z podmozgovej žľazy do rozmnožovacej sústavy, takže dievčenské telo sa nachystá, aby v budúcnosti – keď bude dievča pripravené – mohlo mať bábätko.

Päť štádií puberty: čo sa stane a kedy

Prvé štádium Prvé štádium sa môže začať kedykoľvek medzi ôsmym a jedenástym rokom života. Zmeny na svojom tele ešte nevidíš, pretože všetko zatiaľ prebieha len vo vnútri. Začínajú sa tvoriť hormóny a vaječníky (miesto, kde sú uložené malé vajíčka, z ktorých raz budú bábätká) sa zväčšujú.

Druhé štádium

Druhé štádium sa môže začať kedykoľvek medzi ôsmym a štrnástym rokom života, ale väčšinou sa začne okolo dvanástky. Začnú ti rásť prsia, budeš vyššia, ťažšia a pod pazuchami ti narastú jemné chlípky. Ochlpenie sa objaví i v rozkroku, volá sa to ochlpenie ohanbia.

Tretie štádium

Tretie štádium sa väčšinou začína medzi desiatym a pätnástym rokom, väčšinou však okolo veku dvanásť až trinásť rokov. Prsia ti budú ďalej rásť, rozširujú sa ti boky a ochlpenie zhutne. V tomto období sa môže objaviť belavý výtok z vagíny (všimneš si ho na nohavičkách). Nemusíš sa vôbec obávať – je to len spôsob, akým sa tvoje telo čistí. Niektoré dievčatá v tomto období prvý raz dostanú menštruáciu.





Štvrté štádium Štvrté štádium sa zväčša začne medzi desiatym a šestnástym rokom, obyčajne však okolo trinástich až štrnástich. Ochlpenie ohanbia sa pravdepodobne ešte trochu rozšíri a chĺpky pod pazuchami zhrubnú. V tomto období už budeš plodná (to znamená, že by si mohla mať bábätko), pretože vaječníky začnú uvoľňovať vajíčka do maternice a ty začneš dostávať menštruáciu. Prsia sa ti pravdepodobne vytvarujú a pokožka okolo bradaviek (dvorec) trochu stmavne.



Piate štádium

Toto štádium sa väčšinou začne medzi štrnástym až devätnástym rokom. Prsia a ochlpenie ohanbia sú už vyvinuté a pravdepodobne už máš výšku, akú budeš mať aj v dospelosti. Hlas sa ti možno trošku prehĺbi, menštruácie budú pravidelnejšie a ovulovať (uvoľňovať vajíčko) budeš uprostred každej periódy. V tejto fáze budeš takmer dospelá žena – hurá! Nemusíš však robiť všetko, čo robia dospeláčky – máš ešte dosť času, a ten si treba užiť!





Začína sa to v hlave



Kým si dovŕšila šiesty rok, tvój mozog mal už 95% veľkosti mozgu dospelého človeka. Teraz je z teba adolescentka (dievča, ktoré dospieva), to znamená ďalší rast a dramatické premeny do štádia dospelosti.

U dievčat sa rast mozgu zrýchli okolo jedenásteho roku života (u chlapcov je to trochu neskôr, samozrejme!). Tvój mozog bude vždy schopný učiť sa nové veci, ale v puberte sa rôzne časti mozgu ešte zdokonalia, vďaka čomu budeš myslieť bystrejšie a budeš si vedieť so všetkým lepšie poradiť.

Kým tvój mozog spracuje všetky tieto informácie, bude toho na teba trochu veľa, ale do konca puberty sa už všetko usporiada a pofunguje ešte lepšie. Ved' ľudský mozog je ten najlepší počítač na svete!

Ktorá je tvoja strana?

Ak si dobrá v matematike, v gramatike, jazykoch alebo vedách a máš logické myslenie, potom u teba dominuje ľavá strana mozgu. Ak ti ide hudba, tanec, kreslenie a si veľmi vnímavá, dominuje pravá strana mozgu.

Ľavá strana mozgu

Pravá strana mozgu

pravá ruka a pravá
strana tela

dobrá
v matematike

rada máš veci
na poriadku

jazyk



ľavá ruka a ľavá
strana tela

pamäť na tváre

tón hlasu

dobrá v pohyboch
a tvaroch

emócie a humor

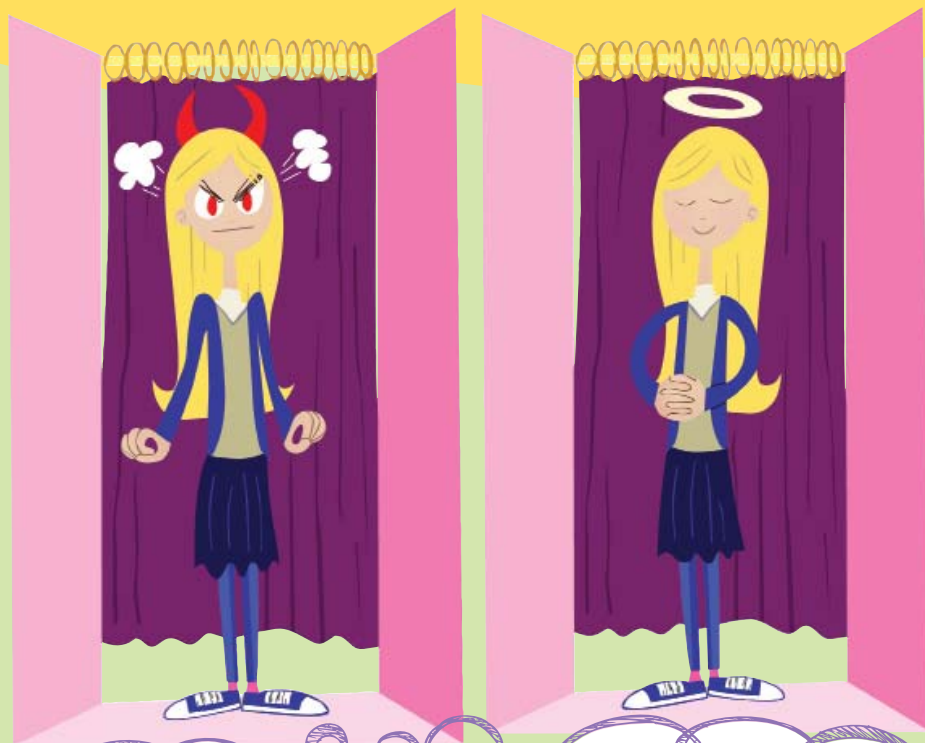




Raz si hore, raz si dole

Dospievanie je zvláštny čas, keď prechádzaš silnými a meniacimi sa emóciami. Doteraz si sa cítila buď šťastná alebo smutná, buď sa ti niečo páčilo alebo nepáčilo. Teraz sa môže zdať, že sa tieto pocity znásobili. Raz sa cítiš ako dospelá, pripravená čeliť svetu. A inokedy by si zasa bola najradšej malé dieťa.

Keď si smutná, možno máš chuť rozplakať sa, hoci to vôbec nestojí za to, a máš pocit, že sa už nikdy nebudeš smiať. Vieš však, že sa vždy môžeš s niekým porozprávať. Dospeláci, najmä ženy, pochopia, ako sa cítiš, a už len porozprávať sa o svojich pocitoch ti môže pomôcť.



Rýchle zmeny

Nielenže sú tvoje emócie silnejšie, ale pravdepodobne si si všimla, že sa menia – a to každú chvíľu! Môžeš byť šťastná, keď sa hráš so svojim malým bratom, ale potom by si najradšej zaliezla do svojej izby a počúvala hudbu. To však nie je mätúce len pre teba, ale aj pre ostatných.