

MURROSIKÄTUNTI 5- LUOKKALAISILLE POJILLE

MURROSIKÄ ELI PUBERTEETTI

- Murrosikä vaihtelee, useimmiten 9-14-vuotiaana
- Murrosikä alkaa, kun pojilla aivolisäke alkaa erittämään mieshormonia (testosteroni), se vaikuttaa sukupuolirauhasiin
- Nuori kasvaa ja kehittyy sekä henkisesti että fyysisesti

MURROSIKÄ JATKUU

- Murrosiän kehitykselliset tehtävät:
 - irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, muutosten hyväksyminen ja ikätovereiden merkityksen korostuminen

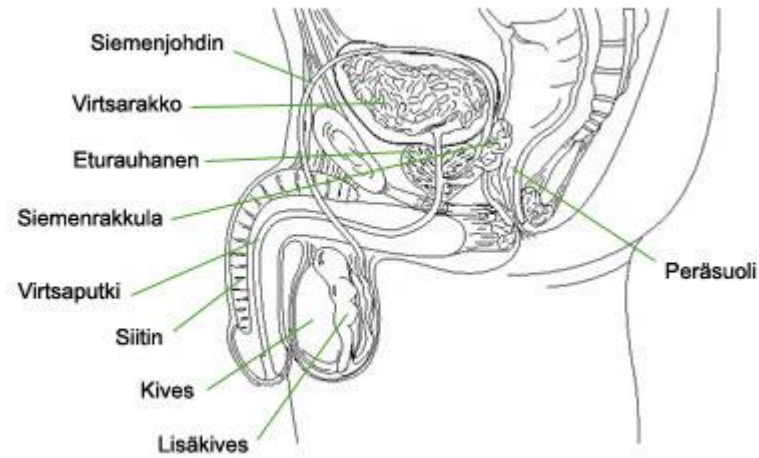
KEHON MUUTOKSIA POJILLA

- Pituuskasvu kiihtyy
- Hienhaju, hiusten ja ihon rasvoittuminen
- Hartiat levenevät
- Lihakset kasvavat ja vahvistuvat
- Äänenmurros
- Karvoitus ja sukuelinten kehittyminen
 - rintarauhanen suurentuu
 - kivesten tutkiminen

KEHON MUUTOKSIA POJILLA JATKUU

- Lisääntymiskyky

MIEHEN SUKUELIMET



HYGIENIA MURROSIÄSSÄ

- Hygieniasta huolehtiminen päivittäin, erityisesti kasvot ja alapää
- Finnit
- Kasvoille erityistä pesuainetta apteekista
- Alapäähän pelkkä vesipesu

MUITA MUUTOKSIA MURROSIÄSSÄ

- Unen tarve kasvaa
- Ravinnon tarve kasvaa

TUNNE-ELÄMÄ MURROSIÄSSÄ

- Suhde vanhempiin
- Tunteet kuohuvat
- Itsetunto
- Seksuaalisuus