

## VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Ahoj šestáci,

v sešitě VZ jsme již začali probírat **ZNAKY DOSPÍVÁNÍ**. Nejsem si úplně jistý, jestli máme vypsány všechny tři tyto znaky. Tak si to v sešitě zkontrolujte a pokračujte. Tento výpisek si buď přepište, nebo vytiskněte (kdo má možnost) a nalepte do sešitu. **TERMÍN: do konce října.**

### I. SPOLEČNÉ

1. OCHLUPENÍ – podpaží, rozkrok
2. ZVĚTŠOVÁNÍ POHLAVNÍCH ORGÁNŮ
3. AKNÉ – zvýšené vylučování mazu (beďary)

### II. MUŽSKÉ

1. MUTOVÁNÍ – změna hlasu
2. ZVĚTŠOVÁNÍ SVALOVÉ HMOTY – hormon TESTOSTERON
3. POLUCE – noční „mokrě“ sny (do 16 let)

### III. ŽENSKÉ

1. RŮST PRSOU – ukládání podkožního tuku
2. BOKY, STEHNA – hormon ESTROGEN
3. MENSTRUACE – dozrávání vajíček (do 15 let)

## HYGIENA (nový nadpis)

1. výměna SPODNÍHO PRÁDLA, PONOŽEK: denně
2. TRIKO, MIKINA: 1-3x týdně
3. SPRCHOVÁNÍ: denně (mytí podpaží a nohou)
4. VOŇAVKY, SPREJE: na tělo (podpaží, zápěstí, krk)

### INTIMNÍ HYGIENA

CHLAPCI – při sprchování si stáhnout PŘEDKOŽKU a odstranit maz (záněty, zápach)

DÍVKY – omývat si rozkrok, během menstruace i několikrát denně (záněty, zápach)