



Sundhedsplejen

Pubertet



Hej.

Du er nu i en alder, hvor din krop begynder at forandre sig.
Du er i puberteten.

Det er en periode i livet som alle mennesker skal igennem - dine forældre har været i puberteten, dine bedsteforældre, dine lærere, ja, du har måske større søskende som netop nu er i puberteten.

De fleste unge starter i puberteten fra 10-11års alderen og slutter senest, når de er 19-20 år. Nogle er lidt senere til at komme i puberteten, hvilket også er normalt.

Du har i dag haft besøg af sundhedsplejersken på skolen, hvor vi har snakket om de forandringer, der sker i kroppen, f.eks.

- Bumser
- Sved
- Menstruation
- Humørsvingninger
- Hårvækst

Vi har også snakket om, hvad du selv kan gøre for at fremme sundheden i puberteten.

- Sund og varieret kost.
- Daglig motion
- Frisk luft
- En god nats søvn
- God hygiejne
- Være god ved sig selv

Vi har også snakket om, at det er vigtigt at respektere hinandens forskelligheder i puberteten for at bevare et godt kammeratskab og at det er vigtigt at turde lytte til sig selv og sige fra, hvis du mærker, at der er noget, der er forkert. Det er vigtigt at fortælle det til en voksen, så du ikke er alene med problemet og du kan få hjælp.

Du er velkommen til at kontakte sundhedsplejersken på skolen, hvis du har brug for at snakke om, hvordan du har det eller hvordan du trives.

Tlf. nr. og mail kan du se på skolens hjemmeside.

Venlig hilsen

Sundhedsplejen

Træffes torsdag kl. 12.30 - 13.30

på 📞 99707000

NYTTIGE HJEMMESIDER, TELEFONNUMRE MM.

www.libresse.dk

om menstruation, bind, tamponer mm

www.beinggirl.dk

om menstruation, bind, tamponer mm

www.boernenettet.dk

her findes BørneTelefonen, BørneBrevkassen og BørneChatten, hvor du gratis og anonymt kan få rådgivning af en voksen Børnetelefonen - 116 111

www.bornsvilkar.dk

hjemmeside med fakta om børn og unge

www.sundkom.dk/ung-bladet

hjemmeside med en online udgave af bladet UNG

www.sikkerchat.dk

hjemmeside med gode råd til brug af mobiltelefon og internet

www.hope.dk/ung

hjemmeside for børn og unge hvor der er alkoholproblemer i familien

www.morogfarskalskilles.dk

hjemmeside for børn og unge fra familier med skilsmisses

BØGER

"Sådan piger!"

af Marianne Egense og Annlil Frolov, udgivet af Høst & Søn

"Kun for Drengene"

af Christian Graugaard, udgivet af Politikens Forlag