**DOSPÍVÁNÍ**

Než začnu psát o období dospívání, je nutné připomenout, že každý z nás – dospělých, prožil stejná léta vývoje a v mnohých případech si zavzpomínal na svoje vlastní chování a jednání. A na základě vzpomínek na svoje vlastní rodiče se snažit vyvarovat chyb, které jsme my, v současné době dospěláci, dělali a hledat cestu pro své děti k pochopení a pomoci.

Obdobím dospívání prochází jak děvčata, tak i chlapci. Z tohoto důvodu píši o obou pohlavích současně.

Období dospívání patří neodmyslitelně k našemu životu. Začátek tohoto velmi náročného období můžeme mezi jedenáctým až patnáctým rokem života.

1. Prvotním znakem dospívání u dívek je celková změna stavby dívčího těla, kdy dochází k rozšíření pánví oblastí a postupný růst prsních bradavek. Hlavní oblast dospívání je soustředěna ve vnitřních – pohlavních orgánech, vaječnících, vejcovodech a postupným úpravám menstruačního cyklu. Ve skutečnosti to znamená, že pohlavní orgány začínají postupně plnit funkci rozmnožování.

2. U chlapců probíhá dospívání daleko bouřlivěji. Velice znatelným projevem je změna hlasu, kterou doprovází občasné změny výšky hlasu. Této části říkáme mutace. Současně, stejně jako u dívek dochází ke změně celkového vzrůstu
(výšky, mohutnosti, síly). Dalším znakem dospívání je postupný rozvoj pohlavních orgánů, které se zvětšují a ve varlatech se rozvíjí možnost vytvoření a ukládaní spermatu. Tělesným znakem ukončení dospívání je samovolný odchod spermatu.