

PUBERTĀTE

pārejas periods, kad tu kļūsti par pieaugušo



HIGIĒNA!

Ej dušā! Mazgā paduses, dzimumorgānus, pēdas. Katru dienu maini zeķes un apakšveļu.



NEAIZMIRSTI!

- ▼ Mazgājoties atvelc priekšādiņu.
- ▲ Mazgāšanās ir īpaši svarīga mēnešreižu laikā.

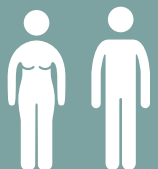


PASTIPRINĀTA SVĪŠANA

Mazgājies regulāri, jo īpaši pēc fiziskajām aktivitātēm.



GARASTĀVOKĻA MAIŅAS:
tas ir normāli!



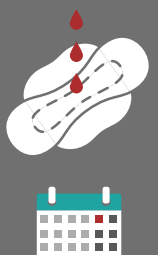
APMATOJUMS

Parādās abiem dzimumiem. Var būt izteiktāks vai mazāk izteikts (piemēram, dzimumorgānu apvidū, padusēs, zēniem uz sejas).



PINNES

Rūpējies par savu ādu. Ja nepieciešams, lieto sejas ādas kopšanas līdzekļus.



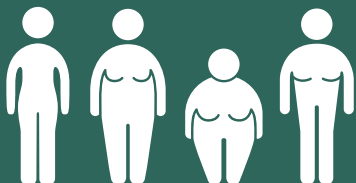
MĒNEŠREIZES

Tu kļūsti par sievieti. Regulāri atzīmē mēnešreižu ilgumu kalendārā. Ja ir jautājumi vai problēmas, meklē ārstu.



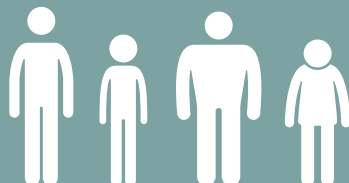
SLAPJIE SAPŅI
(sēklas nejauša noplūde)

Nenobīsties, tas ir normāli. Tu kļūsti par vīrieti.



TU UN TAVS ĶERMENIS MAINĀS

Katrs no mums ir unikāls: katrs veidojas un attīstās savā tempā.



ATTIECĪBAS

KONFLIKTUS RISINI
SARUNĀJOTIES.



NETICI TENKĀM.
PAJAUTĀ!



PIEŅEM PATSTĀVĪGU
LĒMUMU. PIRMS
RĪKOJIES, PADOMĀ!



JA JŪTIES NOMĀKTS, VIENTUĻŠ,
ATRODI KĀDU PIEAUGUŠO, KAM VARI UZTICĒTIES.
Mamma? Tētis? Krustmāte? Ome? Skolotāja? Treneris?



PALĪDZI DRAUGAM!

Ja tev nepieciešama palīdzība,
vai redzi kādu, kam tā vajadzīga,
zvani uz bezmaksas bērnu un
pusaudžu uzticības tālruni.

116111*

*bezmaksas bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis

SEKSTINGS

seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana kādam internetā

www.drossinternets.lv



PIRMS DALĪES AR
PERSONĪGU
INFORMĀCIJU,
APDOMĀ!

Nesūti privāta rakstura
bildes un video.
Nepublicē personisku
informāciju par sevi.

VISS, KAS IR INTERNETĀ, PIEEJAMS IKVIENAM.

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar biedrību "Papardes zieds" ESF projekta ietvaros (Identifikācijas Nr:9.2.4.2/16/V/106).



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ