

OŠ Hudinja
Mariborska 125, Celje

TOK, TOK - PUBERTETA TRKA!

Avtorici:
Patricija Koprivšek, 8. a
Svetlana Nikolić, 8. a

mentorica:
Lilijana Jelen,
profesorica likovne
umetnosti

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2009

KAZALO

POVZETEK.....	4
1. UVOD.....	5
1.1. Hipoteze.....	6
1.2. Raziskovalne naloge.....	6
2. OSREDNJI DEL.....	8
2.1. Kaj pomeni beseda »puberteta«?.....	8
2.2. Puberteta, kaj je to?.....	8
2.3.. Kaj vse se v puberteti spremeni?.....	10
2.3.1. Kako se spreminja telo dekleta?.....	10
2.3.2. Kako se spreminja telo fanta?.....	11
2.4. Odnos do staršev se spreminja.....	13
2.5. Ljubezen.....	14
2.6. Odnos z vrstniki in prijatelji.....	15
2.7. Motnje hranjenja.....	17
2.8. Čustvene spremembe.....	19
2.9. Identiteta.....	20
3. ANALIZA REZULTATOV.....	21
3.1. Diskusija.....	25
4. ZAKLJUČEK.....	26
5. VIRI IN LITERATURA.....	27

6. PRILOGA : ANKETA.....	28
7. IZJAVA.....	30

POVZETEK

Puberteta je čas velikih telesnih sprememb in traja več let. Pri večini se spremembe začnejo pojavljati okoli 12 leta starosti, pri nekaterih že prej, pa drugih pozneje.

Prav tako se spremeni tudi naš odnos do sveta in bližnje okolice - starši, prijatelji, šola, ljubezen ... O vsem razmišljamo resneje in natančneje.

Prvič v življenju se v tem obdobju začnemo zavedati samih sebe. Po glavi nam rojijo vprašanja: Kdo sem? Kaj hočem? Kaj bi rad-a postal-a?

Toliko vprašanj in na vse bi radi našli odgovore.

Zanimalo naju je, če se z istimi težavami spopadajo tudi najini vrstniki, zato sva sestavili anketni vprašalnik in ga razdelili učencem OŠ Hudinja in za primerjavo še učencem OŠ Ljubečna (7., 8. in 9. razred).

Prebrali sva veliko knjig na to temo, dosti pa sva izvedeli tudi na medmrežju.

UVOD

Še včeraj smo zbirali sličice, gledali Živ-Žav ob nedeljah in sploh nas ni zanimalo, kaj bomo oblekli. Starši so bili za nas najpomembnejši v življenju.

Čez noč pa se je vse spremenilo.

Nastopila je puberteta. To je čas sprememb, saj se v razmeroma kratkem času zelo hitro spreminja vse v zvezi z nami; naše telo, naš pogled na svet, naš odnos do sebe, staršev in prijateljev. Pogosto se nam spreminjajo razpoloženja - od veselja do otožnosti, od navdušenja do jeze in užaljenosti, čeprav včasih sploh ne vemo zakaj. Spremembe se dogajajo na telesnem in na duševnem področju.

Zdaj smo v letih, ko nam po glavi roji tisoč vprašanj. Pomembna, nepomembna, radovedna, nenavadna vprašanja.

Začenjamo se spraševati, kdo smo in kakšni smo. Rastemo tako hitro, da sproti prerasemo svoja oblačila, in naše telo dobiva vedno bolj žensko oziroma vedno bolj moško obliko. Veliko se ukvarjamo s svojo zunanostjo in smo kar naprej s kakšno stvarjo na sebi nezadovoljni.

Sploh pa nas nihče od odraslih ne razume. Naenkrat toliko zahtevajo od nas in hočejo, da se odgovorno vedemo, mi pa vendar šele odraščamo!

Zato sva se odločili, da poizveva, s kakšnimi težavami se srečujemo osnovnošolci v tem zelo pomembnem obdobju, ki prinaša veliko sprememb.

HIPOTEZE

Pred začetkom najine raziskovalne naloge sva predvidevali, da:

HIPOTEZA 1: Večina najstnikov je zaljubljenih.

HIPOTEZA 2: Učenci OŠ Hudinja nimajo dosti izkušenj s kajenjem cigaret.

HIPOTEZA 3: Fantje prav tako kot punce menijo, da so motnje v prehranjevanju (anoreksija, bulimija) pogost pojav.

RAZISKOVALNE METODE

1. Metoda dela z literaturo

To metodo sva uporabili za pridobivanje novih spoznanj. Po začetnem prebiranju sva pričeli luščiti bistvo in počasi je nastajal skelet raziskovalne naloge.

2. Metoda anket

Sestavili sva anketni vprašalnik z vprašanji o znakih pubertete, o nesoglasjih s starši, o ljubezni ... 96 anket sva razdelili učencem 7., 8. in 9. razredov OŠ Hudinja in za primerjavo še učencem OŠ Ljubečna (60 anket). Ankete je izpolnilo 156 učencev. Vprašalnik je vseboval 13 vprašanj.

3. Obdelava podatkov

Odgovore sva analizirali ter izdelali nekaj grafov. Zapisali sva tudi najine ugotovitve.

Pri obdelavi podatkov sva si pomagali z osebnim računalnikom. Uporabili sva računalniški program WORD in Exel for Windows.

OSREDNJI DEL

Kaj pomeni beseda "puberteta"?

Beseda izhaja iz latinščine in bi jo lahko prevedli kot "spolno zrelost, doraslost". Pomeni pa - kot se uporablja danes - obdobje spolnega zorenja od začetka do konca tako pri fantih kot pri dekletih.

Puberteta, kaj je to?

To je priprava telesa za prevzem odgovornosti odraslosti. Vključuje telesne spremembe, ki so potrebne, da ima oseba lahko spolne odnose in otroke. Puberteta se lahko prične že dve leti prej, preden opazimo vidne telesne spremembe.

Nihče ne ve povsem natančno, kaj sproži proces pubertete. Ni točno določene starosti, v kateri se puberteta začne in konča. Ta čas je lahko odvisen od številnih dejavnikov, kot so vpliv dednosti, hrane, ki jo uživaš, tvojega splošnega zdravstvenega stanja itd.

Spremembe, ki se dogajajo med puberteto, so posledica delovanja snovi, ki jih imenujemo "hormoni". Izloča jih žleza v glavi, ki se imenuje "hipofiza". Poleg vpliva, ki ga imajo na telesne spremembe, pa ti hormoni povzročajo tudi vrsto čustev in občutkov.

Adolescenca je najbolj burno obdobje otrokovega življenja. To je čas hitrega telesnega razvoja in velikih čustvenih sprememb. Spremembe, ki jih prinese puberteta, ko se začnejo otrokovo telo spreminjati, se začnejo dogajati med

enajstim in trinajstim letom. Dekleta se sprva hitreje razvijejo kot fantje, pozneje pa jih fantje dohitijo. Hitri telesni razvoj spremljajo burne čustvene spremembe, ki močno vznemirijo starše in tudi otroke same.

Mladostnik začne prvič resneje spoznavati svet, ki ga obdaja, išče svoje mesto v njem, išče nova doživetja. V tem obdobju se precejšnje število otrok sreča z alkoholom, cigaretami in drogami. Pri večini se to srečanje konča s poizkušanjem, vendar pa je že poizkušanje nevarno.

Nekateri se bašejo s hrano, drugi jo odklanjajo. Pojavijo se strah, napadi panike. Večina najstnikov se v tem obdobju prvič sreča s spolnostjo. Za nekatere je spolnost vir strahu, ki je povezan z doživetjem lastnega telesa.

Kaj vse se v puberteti spremeni?

Telesne spremembe v odraščanju povzročajo hormoni. To so kemične snovi, ki jih izločajo žleze, pri obeh spolih hipofiza, pri dekletih še jajčniki in pri fantih moda. Večina mladostnikov budno spremlja, kaj se dogaja z njihovim telesom. Mnogi se zaradi sprememb vse preveč obremenjujejo.

V obdobju približno med desetim in osemnajstim letom, se deklice razvijamo v ženske in fantje v moške.

-Kako se spreminja telo dekleta?

Na splošno se začne spolni razvoj pri dekletih leto do dva prej kot pri fantih. Tudi pri njih so zanj odgovorni hormoni. Večini deklet začnejo pri 11 letih poganjati prsi, nato pa traja še kaki dve leti, preden dobi dekle prvo mesečno perilo oz. menstruacijo, kar je verjetno najpomembnejši dogodek na začetku pubertete.

Zaradi delovanja hormonov tvorijo žleze lojnice v puberteti preveč maščobe. Posledice vidimo vsak dan v ogledalu - koža se sveti, lasje so mastni, po obrazu in drugod po telesu nastajajo novi in novi mozolji, ogrci, akne.

Ko se razvijajo žleze z zunanjim izločanjem, se okrepita tudi znojenje pod pazduho in telesni vonj.



Slika 1

- Kako se spreminja telo fanta?

Fantje imajo že od rojstva vse spolne organe: moda in spolni ud, vendar so ti v otroštvu še zelo majhni, prebudijo jih šele hormoni. Spreminja se celotno telo, zraste hrbtenica, roke in noge se podaljšajo, obraz začne dobivati odrasle poteze, prsi in ramena se razširijo, tudi glas se zniža. Večina ljudi misli, da so v puberteti najpomembnejše telesne spremembe. Odločilno v puberteti je predvsem drugačno zavedanje samega sebe.

* Slika 1: web.czp-vecer.si/.../slike/online_171513-300.jpg

Poleg že omenjene pospešene rasti opazajo fantje v odraščanju veliko sprememb na svojem telesu: poraščenost, rast penisa in mod, sprememba glasu, nečista koža in mastni lasje, rast mišic in še kaj.

Zaradi hormonskih sprememb postaja grlo širše, glasilke pa daljše in debelejše. Glas se spreminja, postaja nižji. Spreminjanje glasu lahko traja leto in več, medtem pa glas včasih prav neprijetno niha, med visokim otroškim in globljim moškim. Temu pravimo mutiranje.

V puberteti se izoblikujejo mišice in razširijo ramena. V razvoju fantje v povprečju časovno zaostajajo za dekleti. Ko odrastejo, pa večinoma izgledajo krepkejši in bolj oglati od deklet.

Odnos do staršev se spreminja

Otroku so starši najpomembnejši ljudje na svetu. V odrasčanju pa se odnos do staršev spreminja.

Tudi staršem ni lahko. Pridni, ubogljivi otroci so se naenkrat spremenili. Kritizirajo, odgovarjajo, »ne slišijo«, njihovo razpoloženje je kot aprilsko vreme, želijo se nemogoče oblačiti, družinski izleti jih ne veselijo več, preveč časa klepetajo s prijatelji, zaklepajo se v kopalnico, samo zahtevajo in ne upoštevajo pravil.

Veliko je prepиров med starši in otroki zato, ker starši postavljajo omejitve, določajo pravila, otroci pa se počutijo utesnjene in zahtevajo več svobode.

Starši svojo skrb za otroka in varnost izražajo med drugim tudi z omejevanjem in po mnenju mladih s strogostjo. Vendar se le z jasnimi sporočili o tem, kaj je dovoljeno in kaj ni, človek razvija v zrelo in odgovorno osebnost, pridobiva samostojnost. Zdrava mera omejevanja je potrebna. V vsaki družini je potrebno imeti pravila in meje dovoljenega, treba se je dogovarjati in pogovarjati.

V odnosu do družine najstnik želi biti samostojen, neodvisen ter enakovreden družinski član. Še vedno je družina zelo pomemben dejavnik njegovega življenja, vendar si vse bolj postavlja meje svoje intimnosti in trga nekatere čustvene veze z družino.

Od drugod prinaša nove načine življenja, mišljenja ter nove vrednote. To povzroča različne konflikte v družini in vzpostavlja drugačna razmerja med starši in mladostnikom.



Ljubezen



Slika 2

V najstniškem obdobju so naši glavni problemi ob šoli - uspehu - povezani z zaljubljenostjo, saj se v tem položaju še ne najdemo dobro. V našem telesu in duševnosti nastajajo spremembe, s katerimi smo se bolj ali manj dobro sprijaznili. Veliko stvari pri nas samih nas moti, še več pri drugih. Sploh pa še ne vemo, kako naj našo simpatijo osvojimo; ko nam to uspe, pa ne vemo, kako naj se sedaj naprej obnašamo. Zato se želimo torej ukvarjati s tistimi vprašanji, ki se našim staršem zdijo povsem nepomembna.

*slika 2: www1.istockphoto.com/file_thumbview_approve/2

Odnosi z vrstniki in prijatelji

V odraščanju postanejo vrstniki zelo pomembni. Veliko časa prebijemo skupaj, v šoli in izven nje, zanimajo nas iste stvari. Kar počnemo skupaj, je zabavno, pogosto občutimo podobne želje po svobodi in samostojnosti. Dekleta imamo prijateljice, s katerimi delimo zaupne stvari in skrivnosti, fantje pa se družijo v večje skupine, v katerih iščejo potrditev samih sebe in se počutijo močnejše. V puberteti se fantje in dekleta večinoma družimo ločeno, čeprav se zelo zanimamo za nasprotni spol. To je vendar obdobje prvih simpatij in prvih ljubezni. Z vrstniki preizkušajo najstniki stvari, ki naj bi jih delali odrasli, tudi tiste, ki odraslim niso v ponos, npr. kajenje, pitje alkohola in podobno.



slika 3

*slika 3: www.ne-odvisen.si/.../shutterstock.5123206.jpg

Mladostniki se s svojimi vrstniki zbirajo v skupine glede na različne skupne interese (sošolci, soigralci, prijatelji v okolišu, mopedisti, rolnarji, plesalke itd.). Vrstniške skupine na mladostnika ne gledajo kot na otroka, pa tudi zahtev po pretirani odraslosti in odgovornosti ne postavljajo. To je za mladostnika v tem obdobju zelo pomembno in zato v njih dobiva občutek varnosti in bližine. V njih ima mladostnik status enakovrednega. Če imamo v mislih, da postaja odrasla oseba, je to povsem razumljivo.

V skupinah pridobiva ogromno novih vrednot, stališč in prepričanj. Začenja se tudi obnašati po nekih novih normah.



Slika 4

*slika 4: www.radio1.si/mmf/foto/27087.jpg

Motnje hranjenja

Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Zgodi se, da ješ iz žalosti, iz veselja ali preprosto zato, ker ti je dolgčas. Dokler si se po kratkem času sposoben/na vrniti k normalni količini hrani in zdravem prehranjevanju, je vse v redu. Telo in duševnost se spet uravnovesita in depresije ti ni treba več dušiti s hrano. Žal pa tega precej deklet in žensk ne zmore. Panični strah pred debelostjo postane bolezen, ki se pri nekaterih izraža tako, da hujšajo dokler popolnoma ne shujšajo, druge pa pojedjo ogromne količine hrane, ki jo nato izbruhnejo. Govorimo o bolezenskem hujšanju (anoreksija in bulimija), ki muči številne najstnike.



Slika 5



slika 6

*slika 5: www.ezadar.hr/.../image_raw/9284/medium_full/

* slika 6: image.dnevnik.hr/.../original/Dec2006/21893.jpg

Motnje hranjenja predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov.

Mladostniki, ki imajo motnjo hranjenja, se doživljajo grde, nesposobne, neuspešne. Nikoli niso zadovoljni sami s seboj, pa čeprav določeno, zadano si nalogo, še tako dobro opravijo. Ker niso zadovoljni sami s seboj, so nesamozavestni, se ne spoštujejo in imajo slabo samopodobo.



Slika 7

*Slika 7: media.svevesti.com/5/8/45658.jpg

Čustvene spremembe

Pojavi se mnogo novih občutkov. To je tudi čas dvomov in zmedenosti. Najpomembnejši med novimi občutki je spolna privlačnost. Tudi sam se lahko počutiš "seksi" in začneš fantazirati o drugih ljudeh. S tem ni nič narobe, a ni vedno ustrezno, da te občutke izraziš drugim ljudem. Tako kot je potreben čas, da se telo povsem privadi na telesne spremembe, je potreben tudi čas, da se naučimo ravnati z novimi občutki in da jih povsem razumemo. Ko se začneš zavedati tega, da odraščáš, boš pogosto ugotavljal, da se ne strinjaš z mnenjem drugih ljudi glede tvojega vedenja in ravnanja. Tudi odnosi z bližnjimi postanejo bolj napeti. Pogosto je več napetosti tudi med fanti in dekleti, ki so bili nekoč dobri prijatelji. V trenutnem razburjenju si tako fantje kot dekleta včasih medsebojno izrečejo stvari, ki zelo prizadenejo. Odraščanje včasih pomeni tudi odmikanje od ljudi, ki smo jim bili nekoč blizu.



Slika 8

*slika 8: www.zurnal24.si/export/sites/z24/_data/images

Identiteta

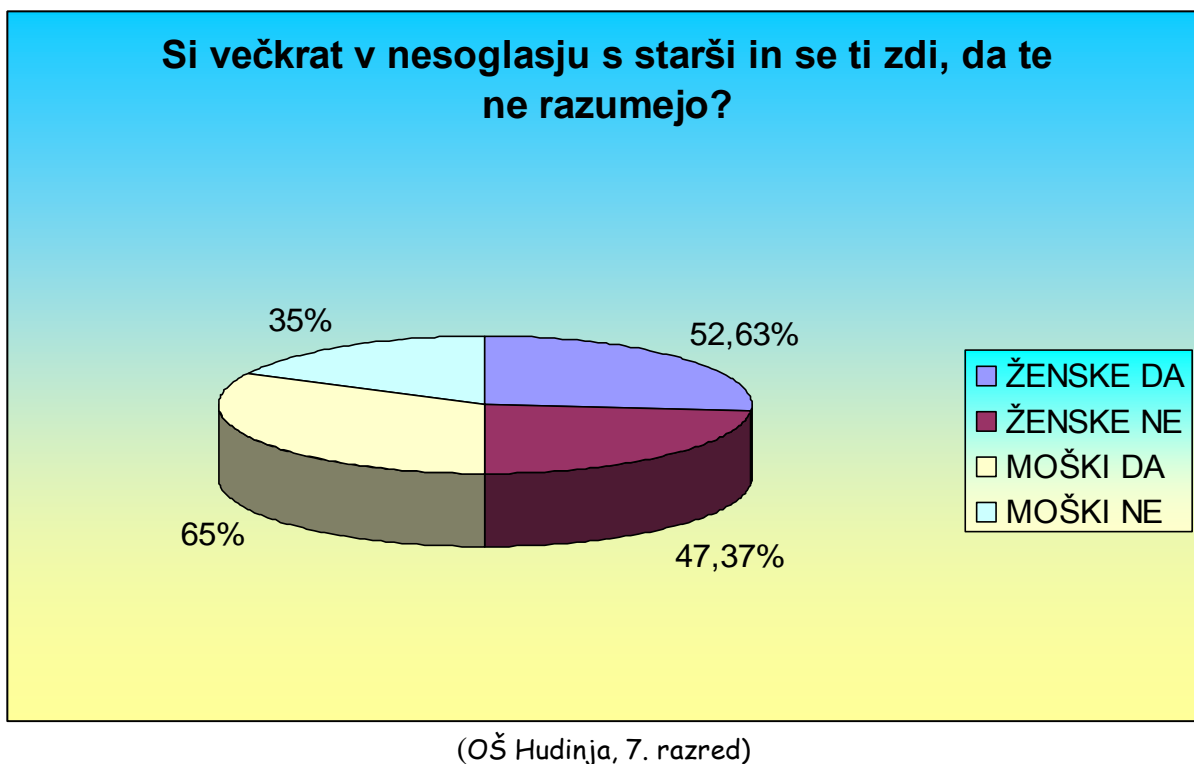
Na mladostništvo gledamo kot na obdobje v razvoju posameznika, kjer se iz otroka razvija odrasli. To pomeni, da je tu oblikovanje lastne identitete osrednji in najpomembnejši proces tega obdobja. Posameznik si identiteto oblikuje sicer celo življenje, vendar je proces tu najbolj intenziven in morda tudi najusodnejši. Identiteto najlažje definiramo s tipičnim vprašanjem, ki si ga postavlja vsak posameznik - predvsem v obdobju mladostništva: Kdo sem? Na to vprašanje si odgovarjamo s pomočjo podvprašanj, ki se nanašajo na različna področja življenja:

- članstvo v različnih skupinah (Komu pripadam?)
- poklicna usmerjenost (Kaj delam? Kaj znam? Kaj želim ustvariti?),
- ideološko-vrednostna naravnost (Kaj mi je pomembno, vredno? V kaj verjamem?),
- sprejemanje različnih socialnih vlog: sošolec, brat, partner (Kaj sem komu? Kaj želim narediti za drugega?),
- spolna usmerjenost (Kdo me spolno privlači?).

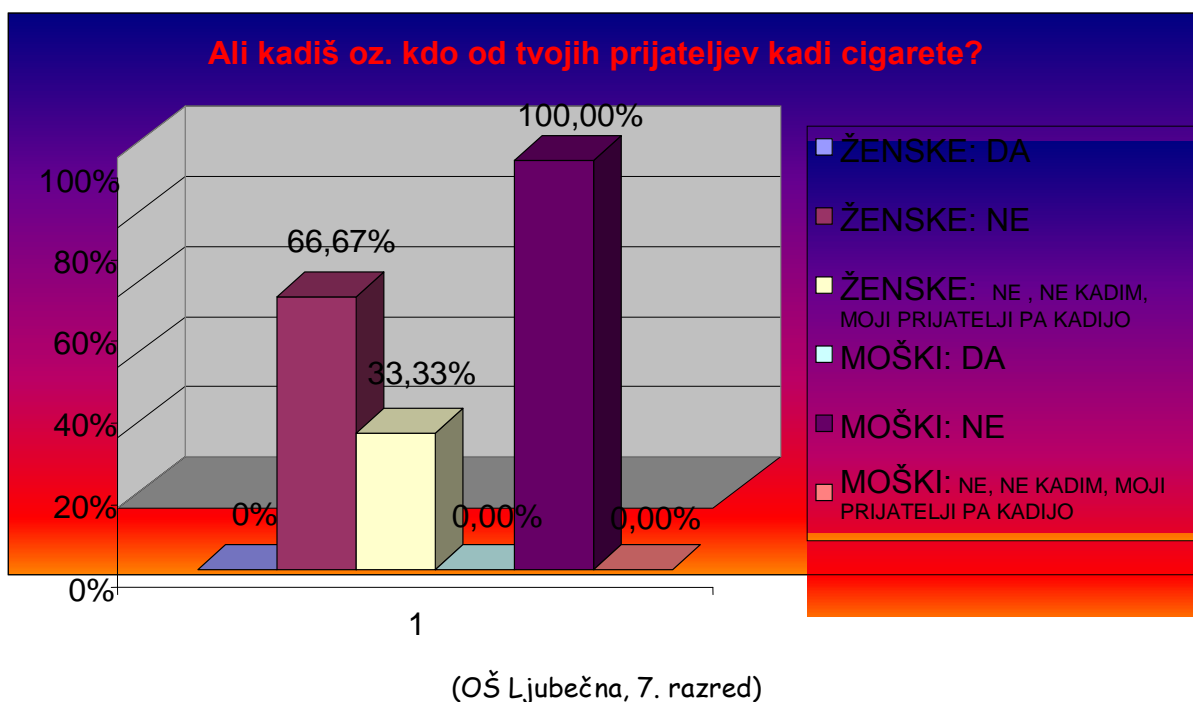
ANALIZA REZULTATOV

V anketo je bilo vključenih 156 učencev: 96 učencev iz OŠ Hudinja in 60 učencev iz OŠ Ljubečna (7., 8. in 9. razred). Rezultate anket sva v analizi primerjali glede na starost in spol učencev.

Zaradi lažjega razumevanja in razlaganja eksperimentalnega dela sva se odločili, da predstaviva le nekatere rezultate analize.



Na peto vprašanje je 52,63% sedmošolk in 65% sedmošolcev OŠ Hudinja odgovorilo, da so večkrat v nesoglasju s starši, torej več kot polovica anketiranih sedmošolcev.

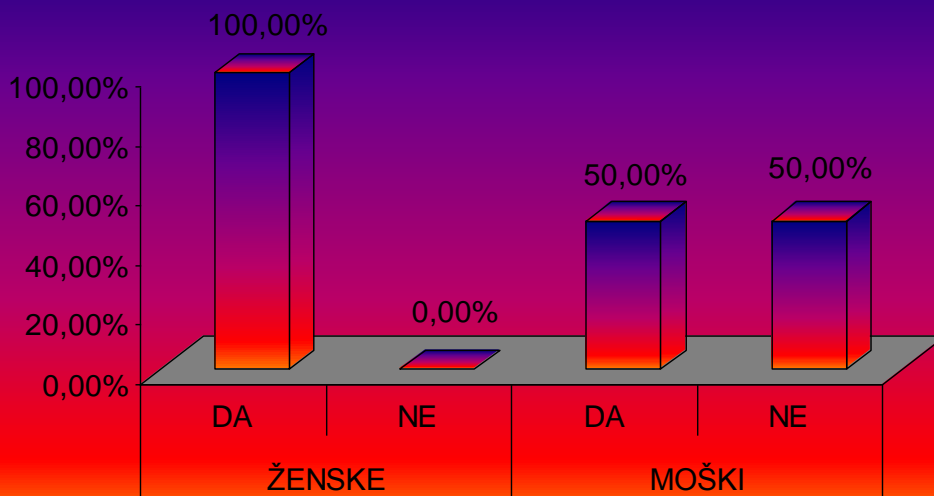


Deseto vprašanje : nihče od anketiranih sedmošolcev na OŠ Ljubečna ne kadi cigaret, 33,33% sedmošolk pa je odgovorilo, da njihovi prijatelji kadijo.

Na tretje vprašanje: Kaj si predstavljaš, ko slišiš besedo »puberteta« je največ sedmošolcev odgovorilo: mozolji, podivjani hormoni, nesoglasja s starši, poraščenost, ljubezen, menstruacija ... Osmošolci si predstavljajo: dozorevanje, obdobje odraščanja, da jim »trga«, razganjanje ... Pri devetošolcih pa so bili najpogostejši odgovori: mozolji, ljubezen, menstruacija, hormoni ponorijo, nezrelost, rast, spolnost, zgovorni najstniki, smeh ...

Na osmo vprašanje je 83,33% sedmošolk in 60% sedmošolcev OŠ Ljubečna odgovorilo, da so zaljubljeni, medtem ko je na OŠ Hudinja odstotek zaljubljenih sedmošolcev manjši (63,16% sedmošolk in le 35% sedmošolcev). Zaljubljenih osmošolk na OŠ Ljubečna je 63,64% osmošolk ter 41,67% osmošolcev, na OŠ Hudinja pa je zaljubljenih polovica anketiranih osmošolk in le 30% osmošolcev. Pričakovali pa sva več zaljubljenih devetošolcev, saj jih je le malo več kot polovica vprašanih odgovorilo, da so zaljubljeni.

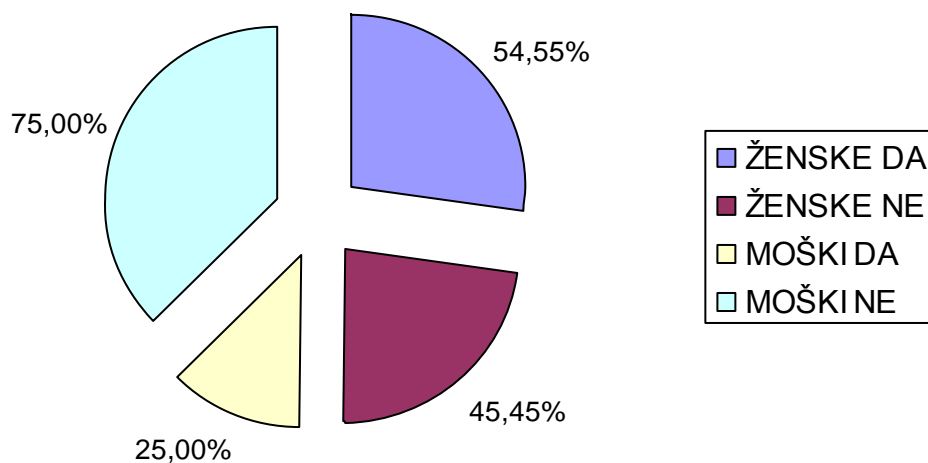
**So po tvojem mnenju motnje v prehranjevanju
(bulimija, anoreksija) pogost pojav med pubertetniki?**



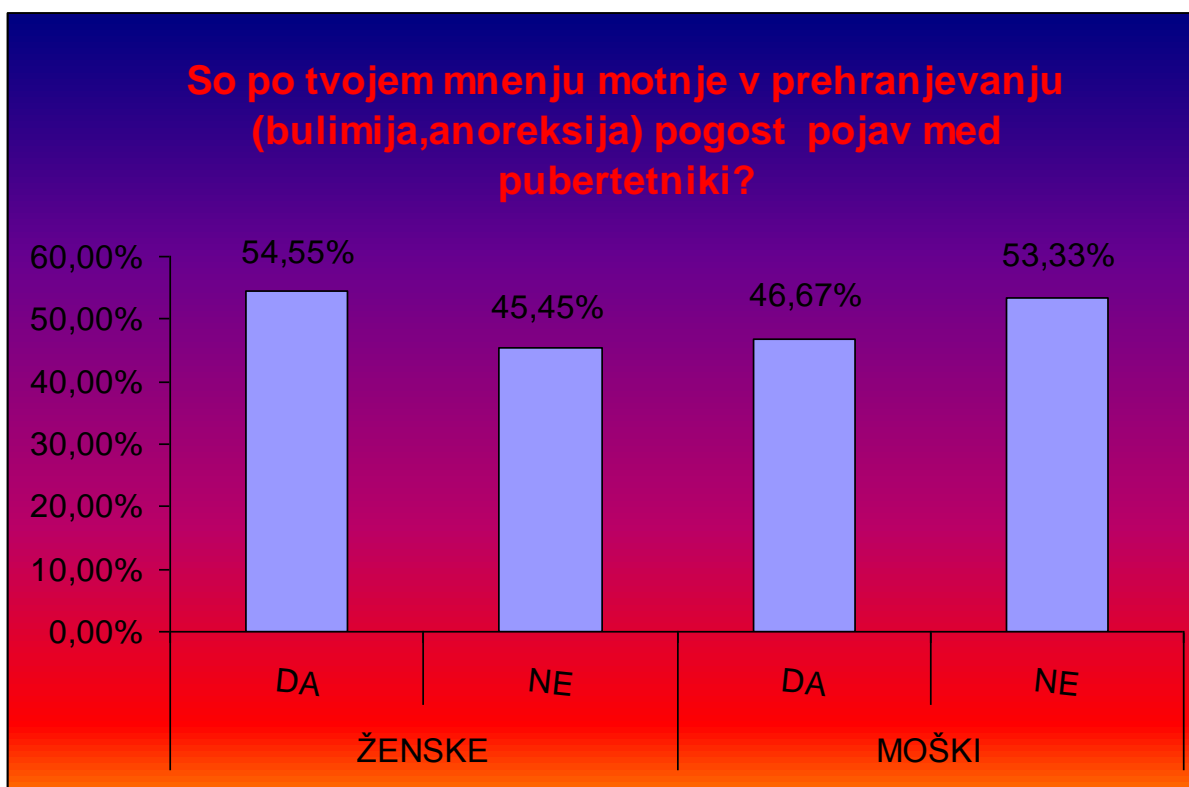
(OŠ Hudinja, 8. razred)

Primerjali sva odgovore osmošolcev na enajsto vprašanje: vse anketirane osmošolke ter polovica osmošolcev OŠ Hudinja so mnenja, da so motnje v prehranjevanju pogost pojav, medtem ko je na OŠ Ljubečna takega mnenja le 54,55% osmošolk ter 25% osmošolcev.

**So po tvojem mnenju motnje v prehranjevanju
(bulimija, anoreksija) pogost pojav med pubertetniki?**

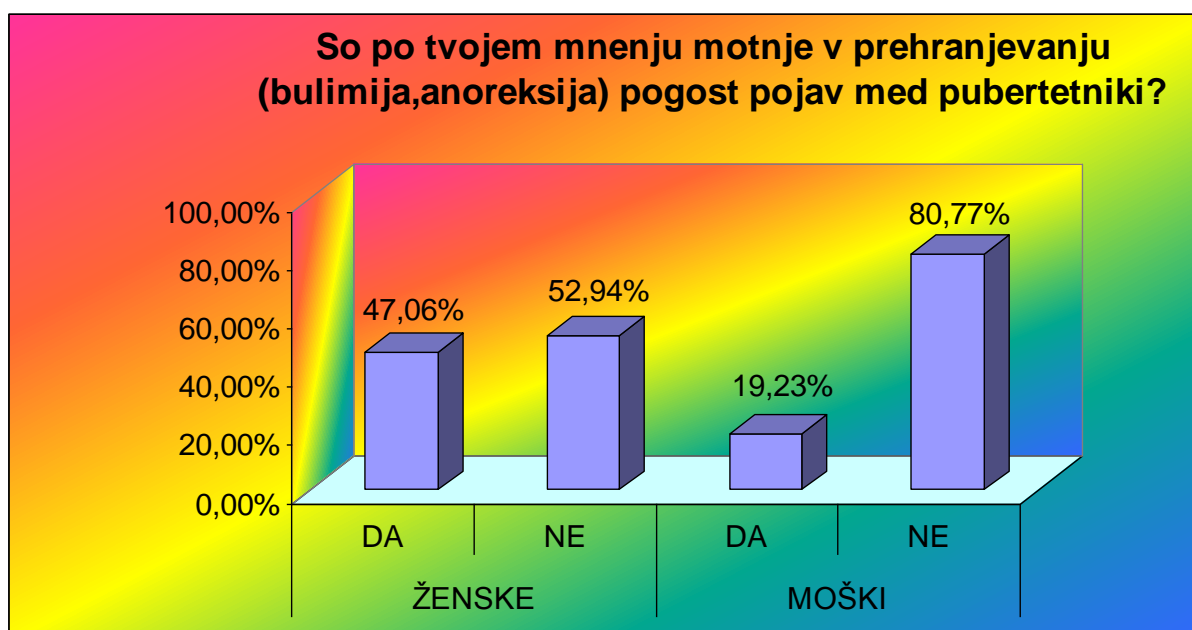


(OŠ Ljubečna, 8. razred)



(OŠ Ljubečna, 9. razred)

54% devetošolk in 46,67% devetošolcev OŠ Hudinja ter 47,06% devetošolk in le 19,23% devetošolcev OŠ Ljubečna so mnenja, da so motnje v prehranjevanju pogost pojav med pubertetniki.



(OŠ Hudinja, 9. razred)

DISKUSIJA

Po intervjuju in analiziranih anketah sva potrdili oz. ovrgli hipoteze, ki sva jih postavili na začetku raziskovalne naloge.

HIPOTEZA 1: Večina najstnikov je zaljubljenih.

HIPOTEZA 2: Učenci OŠ Hudinja nimajo dosti izkušenj s kajenjem cigaret.

HIPOTEZA 3: Fantje prav tako kot punce menijo, da so motnje v prehranjevanju (anoreksija, bulimija) pogost pojav.

1. hipotezo sva ovrgli, saj je v povprečju zaljubljenih malo več kot polovica vseh anketiranih.

2. hipotezo sva delno potrdili, saj le osmošolci na OŠ Hudinja ne kadi, medtem ko kadi 15% osmošolcev in 5,26% osmošolk ter kar 19,23% devetošolcev in 5,88% devetošolk.

3. hipotezo sva prav tako delno potrdili, saj le 5% sedmošolcev OŠ Hudinja ter 25% osmošolcev na OŠ Ljubečna meni, da motnje v prehranjevanju niso pogost pojav med pubertetniki.

ZAKLJUČEK

Ko se začne puberteta, se začne potovanje proti odraslosti. Puberteta se zgodi vsakomur.

Tako hitrih in burnih sprememb v telesu, kot jih doživljamo pubertetniki, jih ni niti prej niti kasneje v življenju. Pospešena rast, razvoj spolnih znakov, povečano delovanje nekaterih hormonov, poraščenaost, nenavadna razmerja med različnimi deli telesa itd. - vse to brez dvoma vpliva na mladostnikovo psihično razpoloženje.

Predvsem v zgodnjem mladostništvu usmerjamo veliko pozornosti na svoje fizično dogajanje (izgled, nerodnost, spolni občutki). Smo zelo občutljivi in kritični do svoje telesne podobe, merilo pa je ponavadi idealna postava ženske ali moškega, kot jo prikazujejo mediji. Predvsem dekleta smo zaskrbljena zaradi telesnih sprememb in zato kažemo nižje samospoštovanje in večjo razdražljivost. Tudi fantje doživljajo podobno, vendar tega ne pokažejo v toliki meri kot dekleta.

Spoznali sva, da se bomo lažje prebili skozi najstniška leta, če:

- bomo vedeli, da se vse burne spremembe nekoč umirijo,
- bomo zadovoljni sami s seboj in se bomo sprejemali takšne, kot smo,
- se bomo naučili pogovarjati z drugimi, kar pomeni tudi poslušati in razumeti druge,
- si bomo znali postaviti uresničljive cilje v življenju.

In lahko bomo rekli : Življenje je lepo!

VIRI IN LITERATURA

1. Cooper, Alison, *Zdravo telo - Puberteta in tvoje telo*, Ljubljana, Grlica, 2000, str. 4, 10, 11, 16
2. Faber, Adele in Mazlish, Elaine, *Kako se pogovarjamo z najstniki in kako jih poslušamo*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2007, str. 133-147
3. Hüscher, Tim, *Ej, fant - 1000 odgovorov na tvoja vprašanja*, Tržič, Učila, 2002, str. 8-17
4. Končnik-Goršič, Nataša, *Moj otrok odrašča - Vodnik za starše*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2004, str. 19-23, 30-35
5. Kopietz, Gerit in Sommer, Jörg, *SOS - za mularijo! - Mega kul leksikon od A do Ž*, Radovljica, Didakta, 2000, str. 100, 101
6. Lhote, Olivier; Berthemet, Francois; Fournier, Magali; Hamonic, Yann, *Hura za fante - Vodnik za odraščajoče fante*, Ljubljana, Tehniška založba, 2007, str. 42-55, 94-114
7. Schneider, Sylvia, *Fantovski pogovori*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2002, str. 17-43, 152, 154
8. Schuster, Gaby, *Skrivnosti odraščanja - za dekleta*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2001, str. 37-57, 98-101, 142-146
9. Sanders, Pete in Myers, Steve, *Spregovorimo - Puberteta in odraščanje*, Ljubljana, DZS, 1999, str. 4, 7, 21
10. Schuster, Gaby, *Ej, punca! - 1000 odgovorov na tvoja vprašanja*, Tržič, Učila, 2002, str. 7, 10, 11, 91
11. Schneider, Sylvia, *Dekliški pogovori*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2002, str. 15-29, 37-47

Spletne strani:

-www.tosemjaz.net

PRILOGA 1: ANKETA