

Positiewe Selfagting

Verstaan en respekteer liggaamsveranderinge



Grootste verandering van kind na volwassene word **adolessensie** genoem en vind oor 'n paar jaar plaas. **Puberteit** is deel van adolessensie. Puberteit is die naam vir ontwikkeling en rypwording van die seksuele of voortplantingsorgane. Dit gebeur met seuns en meisies as gevolg van **hormone** wat jou liggaam produseer.



Jou **liggaamsbeeld**:

Hoe jy oor jouself voel en wat jy van jouself dink bepaal hoeveel vertrouwe jy in jouself het.

Wat beïnvloed jou liggaamsbeeld?

Die media, soos TV en tydskrifte, kan die manier waarop jy oor jou liggaam dink, beïnvloed. Dit kan pret wees om tydskrifte te lees en idees te kry oor hoe om die beste van jouself te maak. Moet net nie dink dat jy soos die mense in die foto's moet lyk nie, want die meeste van daarde prente is op die een of ander manier verbeter.



'n **Positiewe liggaamsbeeld**

Glo met vrymoedigheid dat jy waardig is om geliefd en gerespekteerd te wees vir wie jy is, en nie vir hoeveel jy soos die een of ander onrealistiese foto in 'n tydskrif lyk nie.

