

Temat: Dojrzewanie to czas wielkich zmian.

Cel:

Dowiem się, jakie zmiany zachodzą w moim ciele, kiedy dojrzewam.

NaCoBeZu:

1. Wymieniam zmiany fizyczne zachodzące w okresie dojrzewania u dziewcząt i chłopców.
 2. Opisuję zmiany psychiczne zachodzące w okresie dojrzewania.
 3. Omawiam zasady higieny, których należy przestrzegać w okresie dojrzewania.
-

Przeczytaj informacje zawarte w notatce lub w podręczniku na stronach 108-110 i wykonaj zadania. Zapisz w zeszycie temat oraz odpowiedzi do zadań. Na koniec wykonaj zadania online.

Temat: Dojrzewanie to czas wielkich zmian.

Zadanie 1. Opisz jak zmienia się wygląd chłopca i dziewczynki w okresie dojrzewania oraz jakie zmiany zachodzą w narządach rozrodczych. Podaj wiek w jakim zwykle dojrzewają, (można w formie tabeli)

| Porównywana cecha | Chłopiec | Dziewczyna |
|---------------------------------------|-------------|-------------|
| Wiek w którym dojrzewają | | |
| Zmiany w wyglądzie | - - - | - - - |
| Zmiany w obrębie narządów rozrodczych | - - - | - - - |

Zadanie 2. Zapisz dwie zasady, jak należy dbać o siebie w okresie dojrzewania.

Zadania online:

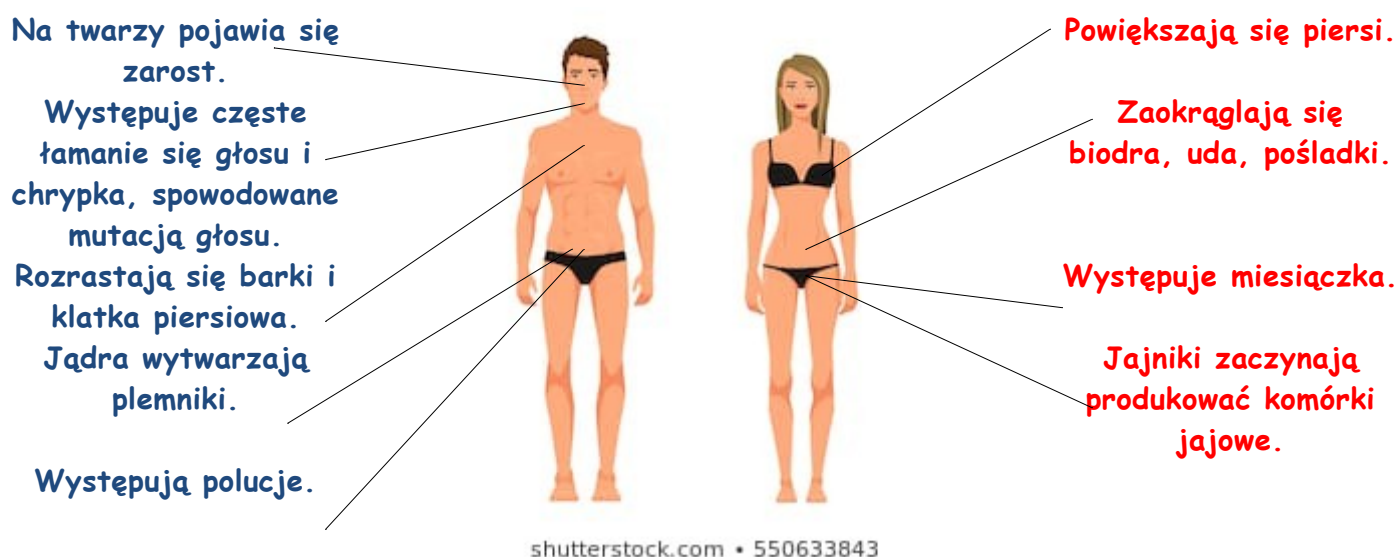
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9j3CY2Kz19fUt9mTxzpWndUvwTK5l_cQycGqmGAcM599xQA/viewform?usp=sf_link

NOTATKA

Dojrzewanie to czas wielu gwałtownych zmian w budowie i funkcjonowaniu organizmu dziewczynki i chłopca. Następują zmiany w ich wyglądzie, czynnościach narządów rozrodczych oraz ich psychice. Trwa ono kilka lat, jego początek następuje indywidualnie. Najczęściej u dziewczynek ok. 10 r.ż, a u chłopców ok. 12 r.ż.

Co się dzieje, gdy dojrzewasz?

W czasie dojrzewania występują zmiany w budowie i funkcjonowaniu organizmu dziewcząt i chłopców.



Niektóre zmiany występują zarówno u chłopców jak i u dziewcząt.

- **Wzrasta pocenie się.** Wzrasta wydzielanie potu, który pod wpływem działalności bakterii się rozkłada i jego zapach staje się nieprzyjemny. Zwiększone pocenie się przyczynia się także do pogorszenia kondycji skóry. Powstają pryszcze oraz przetłuszczają się włosy.
- **Pojawiają się wypryski na twarzy.** Jeżeli ich objawy są dla Ciebie bardzo uciążliwe, to skontaktuj się z dermatologiem. Dermatolog jest lekarzem specjalizującym się w leczeniu chorób skóry.
- **Występują częste zmiany nastrojów.** Młodzież bardzo intensywnie przeżywa emocje i uczucia. W tym czasie nastolatki zazwyczaj nawiązują trwałe przyjaźnie. Są też bardzo drażliwi, często się kłócą, czasem bez szczególnego powodu.
- **Wyrastają włosy pod pachami.**
- **Pojawia się owłosienie wokół narządów rozrodczych (łonowe).**
- **Następuje szybki wzrost ciała.**

Jak dbać o siebie w okresie dojrzewania?

- Codziennie myj dokładnie całe ciało i odpowiednio często myj przetłuszczające się włosy. W ten sposób chronisz skórę przed chorobami wywoływanymi przez grzyby i bakterie.
- Noś czystą przewiewną odzież i stosuj dezodorant na czystą, suchą skórę. W ten sposób unikniesz przykrego zapachu.
- Jeżeli masz skórę trądzikową, myj twarz łagodnym środkiem. Nie wyciskaj pryszczycy, grozi to zakażeniem sąsiednich obszarów skóry.
- Dziewczyny powinny jeść produkty bogate w żelazo (np. wołowinę, ryby, jaja, fasolę, brokuły). W czasie miesiączki tracą znaczne ilości żelaza.

Czy jestem już dorosły?

W wyniku dojrzewania osiąga się **dojrzałość płciową**, czyli gotowość do rozmnażania. Zdolność do podejmowania samodzielnych, odpowiedzialnych decyzji i takiego zachowania, by nie krzywdzić innych to **dojrzałość psychiczna**. **Dojrzałą społecznie** jest osoba, która potrafi zapewnić sobie odpowiednie warunki do życia, jest gotowa do założenia rodziny oraz dbania o nią. Osobą dorosłą można nazwać tylko osobę dojrzałą zarówno fizycznie, psychicznie, jak i społecznie.

Słowniczek:

Polucje - Występują u chłopców podczas snu, zwłaszcza na początku okresu dojrzewania. Dochodzi do niekontrolowanego uwolnienia plemników na zewnątrz organizmu.

Miesiączka - Podczas miesiączki komórka jajowa, która została uwolniona z jajnika, ale nie została zapłodniona, jest wydalana z organizmu. Przy okazji z dróg rodnych wydobywa się niewielka ilość krwi, powstająca przy złuszczeniu się warstwy wyścielającej macicę.

Miesiączce może towarzyszyć niezbyt silny, uciskający ból w podbrzuszu. Może on wystąpić przed i w jej trakcie.