

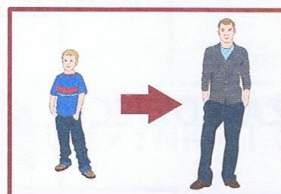
Temat: Dojrzewam do kobiecości (lekcja dla grupy dziewcząt)

1. Okres dojrzewania u dziewczynek jak i u chłopców nazywamy: **POKWITANIE**.
2. Okres dojrzewania u dziewczynek zaczyna się trochę wcześniej niż u chłopców (średnio o 2 lata- około 10-11 r.ż.) i szybciej też się kończy- ok.15 r.ż..
3. Zmiany zachodzące w młodym człowieku mają charakter: fizyczny i psychiczny.
4. Jeżeli mówimy o widocznych dla otoczenia zmianach natury psychicznej, to mamy na myśli:
 - ✓ większą drażliwością,
 - ✓ zwiększonym niepokojem, nerwowością,
 - ✓ brakiem cierpliwości,
 - ✓ częstszą wybuchowością, obrażaniem się,
 - ✓ częstsze interesowanie się i zauważanie płci przeciwnej- w tym przypadku kolegów z klasy, szkoły, podwórka.
5. Zmiany fizyczne, jakie zachodzą w młodym człowieku, można zauważyć dość szybko, a należą do nich:
 - ✓ gwałtowny, skokowy wzrost ciała,
 - ✓ owłosienie (pachy, ręce, nogi, okolice narządów płciowych- bikini),
 - ✓ zmiana głosu- nie w takim stopniu, jak u chłopców (mutacja), ale też dostaje niższą barwę,
 - ✓ miesiączka- to krwawienie z narządów płciowych, które występuje cyklicznie co miesiąc; często towarzyszy temu ból.
6. Okres dojrzewania u dziewczynek, jak i u chłopców, to naturalny proces w rozwoju człowieka. Nie należy się go wstydzić. Wszyscy musimy przejść ten proces, aby stać się osobą **DOROSŁĄ**.
7. W czasie okresu dojrzewania bardzo ważne jest dbanie o higienę osobistą.
8. To szczególnie czas dla każdej dziewczynki i każdego młodego chłopaka.
9. W tym czasie intensywniej i częściej się pocimy, a nasz pot zmienia zapach.
10. Od tego momentu też szybciej przetłuszczają nam się włosy.
11. Pamiętajmy, że od momentu wejścia w okres POKWITANIA- do końca naszego życia, powinniśmy:
 - ✓ codziennie wieczorem wyrzucać do prania: koszulkę, majtki, skarpetki,
 - ✓ kąpać się co wieczór,
 - ✓ codziennie rano, na umyte i osuszone pachy zastosować dezodorant, który uchroni nas przed nadmiernym poceniem i nieprzyjemnym zapachem,
 - ✓ codziennie rano zakładamy świeżą: koszulkę, majtki, skarpetki,
 - ✓ pamiętamy o częstym myciu głowy, aby nie wyglądać nieświeżo z tłustymi włosami,
 - ✓ zwracamy szczególną uwagę na higienę narządów płciowych w czasie miesiączki.
12. Bardzo ważną sprawą w okresie dojrzewania jest prawidłowe **ODŻYWIENIE SIĘ**.

2. CO TO ZNACZY, ŻE DZIEWCZYNA DOJRZEWA?

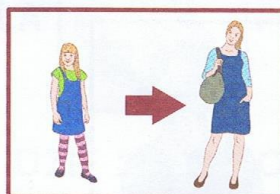
DOJRZEWANIE TO CZAS, W KTÓRYM DZIECKO
ZMIENIA SIĘ W OSOBĘ DOROSŁĄ. KAŻDY CHŁOPIEC

ZMIENIA SIĘ W MĘŻCZYZNĘ



KAŻDA DZIEWCZYNNKA

ZMIENIA SIĘ W KOBIETĘ



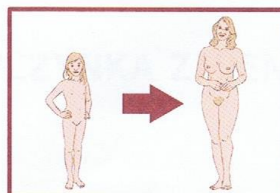
DOJRZEWANIE JEST BARDZO DOBRE. WIĘKSZOŚĆ

DZIEWCZĄT CIESZY SIĘ, GDY ZACZYNA DOJRZEWAĆ



. KIEDY DZIEWCZYNNKA STAJE SIĘ

KOBIETĄ, ZMIENIA SIĘ JEJ CIAŁO



CIAŁO DZIEWCZYNNKI ZMIENIA SIĘ W CIAŁO KOBIECY.

GDY DZIEWCZYNNKA DOJRZEWA, ZACZYNA BARDZIEJ

DBAĆ O SWOJE CIAŁO. UŻYWA KOSMETYKÓW



I CZĘŚCIEJ SIĘ MYJE



PODCZAS DOJRZEWANIA DZIEWCZĘTA MOGĄ CZUĆ

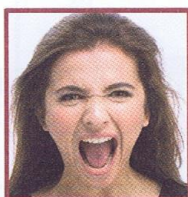
RÓŻNE UCZUCIA: RADOŚĆ



, SMUTEK



ZŁOŚĆ



, CZASAMI

ZAWSTYDZENIE



. TE UCZUCIA CZĘSTO SIĘ

ZMIENIAJĄ. TO NORMALNE. NIEKTÓRE DZIEWCZĘTA

ZAKOCHUJĄ SIĘ W CHŁOPAKACH



GDY DZIEWCZYNA STAJE SIĘ KOBIETĄ, ZACZYNA

INTERESOWAĆ SIĘ DOROSŁYMI SPRAWAMI



NIEKTÓRE DZIEWCZYZNY DOJRZEWAJĄ SZYBCIEJ,

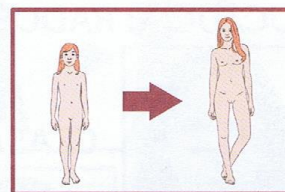
A INNE WOLNIEJ.

TO JEST NORMALNE.

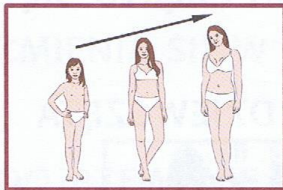
3. CO SIĘ DZIEJE Z CIAŁEM DZIEWCZYNKI W OKRESIE DOJRZEWANIA PŁCIOWEGO?

KAŻDA DZIEWCZYNNKA DOJRZEWA PŁCIOWO. PODCZAS
DOJRZEWANIA PŁCIOWEGO CIAŁO DZIEWCZYNNKI

ZMIENIA SIĘ W CIAŁO KOBIETY



NA POCZĄTKU CIAŁO DZIEWCZYNNKI ROŚNIE

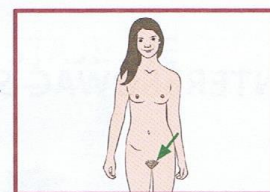


. DZIEWCZYNNKA STAJE SIĘ CORAZ

WYŻSZA.

NA CIELE DZIEWCZYNNKI POJAWIAJĄ SIĘ WŁOSY.

WŁOSY ROSNĄ W OKOLICACH POCHWY

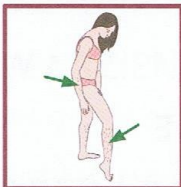


NAZYWA SIĘ JE OWŁOSIENIEM ŁONOWYM.

POD PACHAMI TEŻ ROSNĄ WŁOSY

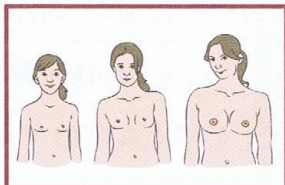


WŁOSKI NA RĘKACH I NOGACH STAJĄ SIĘ CIEMNIEJSZE



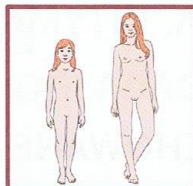
. PIERSI DZIEWCZINY STAJĄ SIĘ CORAZ

WIĘKSZE



. SYLWETKA DZIEWCZINY

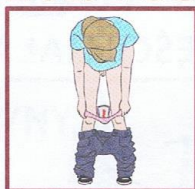
JEST BARDZIEJ ZAOKRĄGLONA



W OKRESIE DOJRZEWANIA U DZIEWCZINY POJAWIA

SIĘ MIESIĄCZKA. Z JEJ POCHWY RAZ W MIESIĄCU

WYPŁYWA KREW



. NIEKTÓRE DZIEWCZINY

MAJĄ NA TWARZY PRYSZCZE



. PRYSZCZE TE

NAZYWA SIĘ TRĄDZIKIEM. W OKRESIE DOJRZEWANIA

CIAŁO DZIEWCZINY SIĘ POCI. TRZEBA CZĘŚCIEJ SIĘ

MYĆ I UŻYWAĆ DEZODORANTU



WSZYSTKIE ZMIANY ZACHODZĄCE W OKRESIE

DOJRZEWANIA SĄ DOBRE DLA DZIEWCZINY



