

8



MOJE DORASTANIE

O kres dojrzewania to czas, kiedy każda dziewczyna i każdy chłopak zmienia się z dziecka w osobę dorosłą. W tym czasie Twoje ciało będzie przechodziło wiele zmian. Niektóre będą miłe dla Ciebie, inne mogą nie cieszyć Cię już tak bardzo. Nie ma ustalonych reguł, jeśli chodzi o rozwój fizyczny w czasie dojrzewania. Każda dziewczynka i każdy chłopak przechodzi ten okres w inny sposób i w różnym czasie.

Poniższe zmiany są sygnałem organizmu na powiadomienie Cię, że właśnie rozpoczęło się u Ciebie dojrzewanie:

Twoje ciało się zmienia – DZIEWCZYNY

- Zaczyna się szybki wzrost.
- Wzrasta waga.
- Rosną piersi.
- Pojawiają się włosy łonowe i pod pachami.
- Zapach potu i ciała staje się bardziej zauważalny.
- Dziewczyny dostają okres (miesiączkę).
- Pojawiają się pryszcze.
- Poszerzają się biodra.

Twoje ciało się zmienia – CHŁOPCY

A skąd chłopcy wiedzą, że zamieniają się w mężczyzn? Dla chłopców nie ma tylko jednego zdarzenia lub znaku, że rozpoczęło się dorastanie. Jest wiele różnych objawów, jak szybki wzrost ciała, zmieniający się głos i włosy wyrastające wszędzie. Większość chłopców rozpoczyna okres dojrzewania w wieku od 12 do 15 lat. Należy pamiętać, że okres dojrzewania zaczyna się wtedy, gdy ciało chłopca jest gotowe i że każdy rośnie w swoim własnym tempie.

- W jądrach zaczynają dojrzewać plemniki.
- Zaczyna się szybki wzrost.
- Pojawiają się włosy łonowe, pod pachami, później na klatce piersiowej i na twarzy.
- Zapach potu i ciała staje się bardziej zauważalny.
- Powiększa się penis i moszna, zmienia się także ich kształt.
- Wzrasta waga, uwidacznia się zarys mięśni.
- Pojawiają się pryszcze.
- Pojawiają się „mokre sny”, czyli polucje.
- Zmienia się głos na bardziej męski (mutacje).

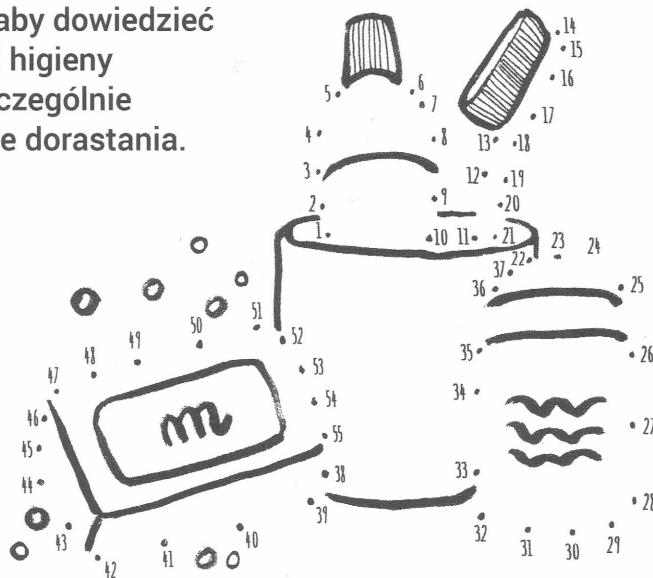
Ćwiczenie 1

Zaznacz P (prawda) lub F (fałsz) przy poniższych zdaniach:

- P F Dojrzewanie rozpoczyna się około 10–13 roku życia.
- P F Mokre sny zaczynają się zazwyczaj w okresie dojrzewania.
- P F Dojrzewanie trwa około 2 lata.
- P F Zdarza się, że chłopcom powiększają się piersi w okresie dojrzewania.
- P F U dziewcząt jedna pierś może rosnać szybciej.
- P F Chłopcy rozpoczynają dojrzewanie nieco wcześniej.
- P F Wszystkie dziewczynki powinny dostać miesiączkę do 12 roku życia.
- P F W okresie dojrzewania należy myć się częściej.
- P F Częste zmiany nastrojów są charakterystyczne w okresie dojrzewania.

Ćwiczenie 2

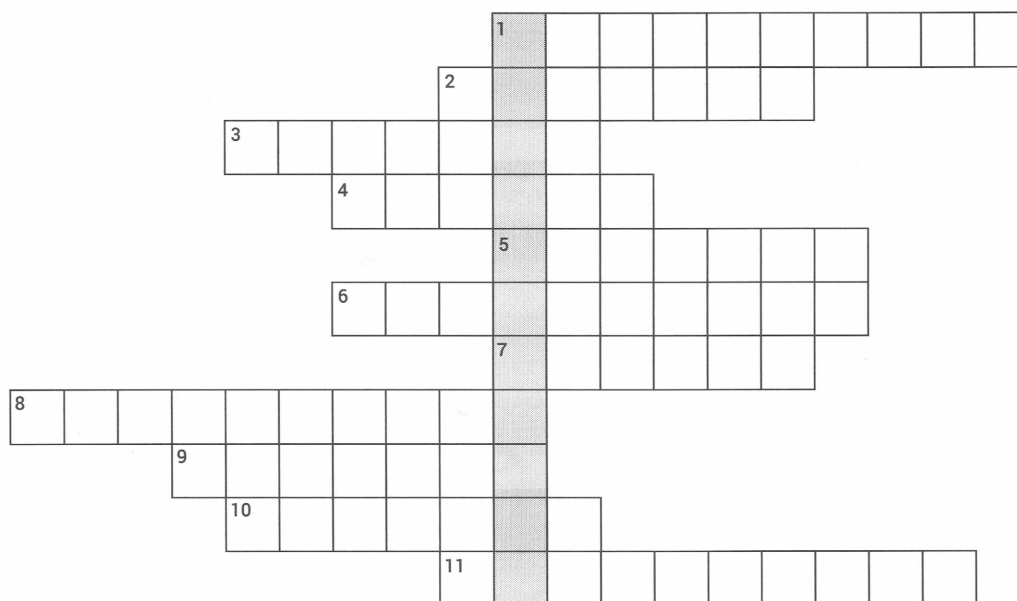
Połącz kropki, aby dowiedzieć się, jakie środki higieny osobiste są szczególnie ważne w okresie dorastania.



Ćwiczenie 3

Rozwiąż krzyżówkę i napisz hasło:

1. Inaczej pokwitanie.
2. Jedna z płci.
3. Zmiana głosu u chłopców.
4. Rosną u dziewczyn w okresie dojrzewania.
5. Masz z nim problemy, gdy jesteś chory.
6. Dojrzewają szybciej niż chłopcy.
7. Mierzymy go w centymetrach.
8. Comiesięczny cykl u kobiet.
9. Myjesz nim włosy.
10. Częsta dolegliwość skórna w okresie pokwitania.
11. Lekarz zajmujący się chorobami skóry.



hasło