

VI WDŻ; (grupa dziewcząt)

Temat: Dojrzewam do kobiecości

Pierwszymi zwiastunami dojrzewania jest przybranie na wadze oraz zwiększenie wzrostu, co dzieje się około 9. – 14. roku życia. Mogą się pojawić pierwsze, delikatne włosy na wargach sromowych. Pocienie się jest intensywniejsze niż w dzieciństwie, pot zaczyna mieć nieprzyjemny zapach.

W fazie pokwitania właściwego, między 10., a 16. rokiem życia, zewnętrzne narządy płciowe, czyli wargi sromowe, powiększają się. Pubarche, czyli pojawienie się owłosienia łonowego, następuje około 2 lata po rozpoczęciu rozwoju piersi. W tym czasie można zauważyć także owłosienie pod pachami.

Miesiączka występuje około 12. – 16. roku życia. Początkowo jest ona nieregularna i może być bolesna. Z czasem staje się zazwyczaj regularniejsza i często także mniej bolesna. Niestety u niektórych kobiet miesiączka jest bolesna i nieregularna także po okresie dojrzewania. Jeśli krwawienie miesięczne jest szczególnie obfite i bolesne, należy zgłosić się do ginekologa.

Zakończenie dojrzewania u dziewcząt

W momencie ustabilizowania się cyklu menstruacyjnego, zazwyczaj około 12. – 14. roku życia, można powiedzieć, że dojrzewanie płciowe dziewczynek zakończyło się. Pełna dojrzałość fizyczna i emocjonalna nadchodzi jednak dopiero około 20. roku życia. Wtedy piersi osiągnęły już swoje docelowe kształty, owłosienie pojawiło się w okolicach narządów płciowych, pod pachami, w mniejszej ilości na nogach i rękach, włosy łonowe są gęste i kręcone. Osiągnięty zostaje w tym czasie także ostateczny wzrost.

Duża ilość hormonów płciowych zwykle niekorzystnie odbija się na stanie skóry, gdyż powoduje ona nadmierną produkcję łoju. Zarówno u dziewczynek, jak i u chłopców pojawia się trądzik młodzieńczy. Nadmierna ilość hormonów może także skutkować brakiem równowagi emocjonalnej i wywoływać tzw. bunt nastolatka.

Zobacz:

<https://www.youtube.com/watch?v=YavEH9CdoXM>

Zadanie dla ucznia:

Uczennica potrafi powiedzieć jakie zmiany fizyczne zachodzą w okresie dojrzewania dziewcząt.

Uczennica wie jakie zmiany psychiczne zachodzą w okresie dojrzewania dziewcząt.

Na ten temat porozmawiamy na najbliższym spotkaniu w szkole.

Pozdrawiam. M.Kramek.

