

## Temat: Wszystko się zmienia- zmiany okresu dojrzewania

Na ostatniej lekcji omawialiśmy zagadnienia związane ze zmianami psychicznymi okresu dojrzewania.

Dziś chciałbym skoncentrować się na zmianach fizycznych.

Bardzo proszę abyście zapoznali się z poniższym tekstem z e podręcznika znajdziecie tam też filmy poglądowe, które na pewno pozwolą Wam na pełniejsze zrozumienie materiału.

<https://epodreczniki.pl/a/trudny-okres---dojrzewanie/DblupZKRY>

Po zapoznaniu się z tekstem proponuję Wam kilka ćwiczeń z podziałem na płęć karty do gry „Prawda – fałsz” ( wersja dla dziewcząt)

Dojrzewanie u chłopców i dziewcząt zaczyna się w tym samym czasie.	Pierwszy dzień miesiączki to jednocześnie pierwszy dzień cyklu menstruacyjnego.
Miesiączka może trwać od 3 do 7 dni.	Cykl menstruacyjny trwa średnio 35 dni.
Pierwsza miesiączka występuje średnio około 16 roku życia.	Wszystkie kobiety miesiączkują regularnie.
Podczas miesiączki dziewczęta mogą się kąpać lub brać prysznic.	Okres ustanie jeśli w jego trakcie umyjesz głowę.
Kobiece środki higieniczne powinny być zmieniane raz na dzień.	Bóle miesiączkowe powstają na skutek kurczenia się macicy.
Zmiany związane z dojrzewaniem zachodzą przez około 6 miesięcy.	Podczas okresu dziewczęta powinny bardzo uważać na to, co jedzą.
Po przejściu dojrzewania kobieta będzie miesiączkowała do końca życia.	U dziewcząt piersi powiększają się mniej więcej rok po rozpoczęciu miesiączkowania.
Płód rozwija się i rośnie w macicy.	W czasie okresu dziewczęta powinny unikać sportu lub pływania.
Za zmiany w organizmie odpowiedzialne są hormony.	Spożywanie dobrze zbilansowanych posiłków oraz aktywny tryb życia sprzyjają dojrzewaniu.

## Chłopcy

karty do gry „prawda – fałsz” (wersja dla chłopców)

Niektórzy chłopcy dojrzewają szybciej od innych.	Tłuste potrawy wspomagają wzrost.
Mocz i nasienie mogą być wydalane przez prącie jednocześnie.	Do wytrysku może dojść nocą podczas snu.
Chłopcy i dziewczęta wchodzą w okres dojrzewania w tym samym wieku.	Codziennie należy umyć dokładnie całe ciało.
Podczas dojrzewania u chłopców może dojść do obrzęku i nadwrażliwości sutków.	Okres dojrzewania kończy się około 18 roku życia.
Okres dojrzewania rozpoczyna się w 13 roku życia i trwa jeden rok.	Wzwodem nazywamy twardnienie prącia.
U mężczyzn produkcja plemników ustaje około 60 roku życia.	Plemniki – męskie komórki rozrodcze – są produkowane przez jądra.
Nasienie wydostaje się z prącia podczas wytrysku.	U niektórych chłopców występuje miesiączkowanie.
Prącie to męski narząd płciowy, służący również do wydalania moczu.	W skład nasienia wchodzi płyn oraz plemniki.
Każdego dnia męski organizm produkuje miliony plemników.	Jądra mieszczą się w mosznie, ponieważ jest tam chłodniej.

W razie pytań pozostaję do waszej dyspozycji