

Temat: Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy chłopców)- 03.04.2020r.

1. Okres dojrzewania u chłopców jak i u dziewczynek nazywamy: **POKWITANIE**.
2. Okres dojrzewania u chłopców zaczyna się trochę później niż u dziewczynek (średnio o 2 lata) i trwa dłużej.
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 wzmożoną pracę naszych hormonów, która charakteryzuje się:
 - ✓ większą drażliwością,
 - ✓ zwiększonym niepokojem, nerwowością,
 - ✓ brakiem cierpliwości,
 - ✓ częsta zmiana nastrojów (raz płaczę, raz się śmieję),
 - ✓ częstszą wybuchowością, obrażaniem się,
 - ✓ częstsze interesowanie się i zauważanie płci przeciwnej- w tym przypadku koleżanek 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 (twarz, pachy, ręce, klatka piersiowa- tors, nogi, okolice narządów płciowych),
 - ✓ zmiana głosu- **MUTACJA** (u chłopców to niższy głos),
 - ✓ nocne polucje.
6. Okres dojrzewania u chłopców, jak i dziewczynek, 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 szczególny czas dla każdego młodego chłopaka i każdej dziewczynki.
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 powinniśmy 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.
12. Bardzo ważną sprawą w okresie dojrzewania jest prawidłowe **ODŻYWIANIE SIĘ!!!**

2. CO TO ZNACZY, ŻE CHŁOPAK DOJRZEWA?

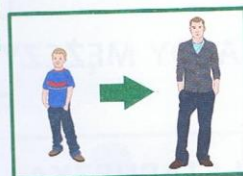
DOJRZEWANIE TO CZAS, W KTÓRYM DZIECKO ZMIENIA SIĘ W OSOBĘ DOROSŁĄ. KAŻDA DZIEWCZYNNKA

ZMIENIA SIĘ W KOBIETĘ



. KAŻDY

CHŁOPIEC ZMIENIA SIĘ W MĘŻCZYZNĘ



DOJRZEWANIE JEST BARDZO DOBRE.

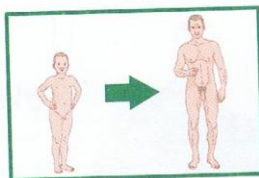
WIĘKSZOŚĆ CHŁOPCÓW CIESZY SIĘ, GDY ZACZYNA

DOJRZEWAĆ



KIEDY CHŁOPIEC STAJE SIĘ MĘŻCZYZNĄ, ZMIENIA SIĘ

JEGO CIAŁO



. CIAŁO CHŁOPCA

ZMIENIA SIĘ W CIAŁO MĘŻCZYZNY.

GDY CHŁOPAK DOJRZEWA, ZACZYNA BARDZIEJ DBAĆ

O SWOJE CIAŁO. UŻYWA KOSMETYKÓW



I CZĘŚCIEJ SIĘ MYJE



PODCZAS DOJRZEWANIA U CHŁOPCÓW POJAWIAJĄ SIĘ

RÓŻNE UCZUCIA: RADOŚĆ



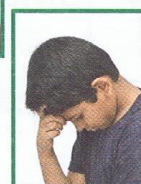
, DUMA



SMUTEK



, ZAWSTYDZENIE



CZASAMI ZŁOŚĆ



TE UCZUCIA CZĘSTO SIĘ ZMIENIAJĄ.

TO NORMALNE.

NIEKTÓRZY CHŁOPCY ZAKOCHUJĄ SIĘ

W DZIEWCZYNACH



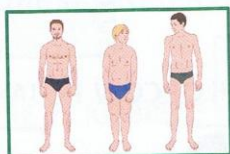
GDY CHŁOPAK STAJE SIĘ MĘŻCZYZNĄ, ZACZYNA

INTERESOWAĆ SIĘ DOROSŁYMI SPRAWAMI



NIEKTÓRZY CHŁOPCY DOJRZEWAJĄ SZYBCIEJ, A INNI

WOLNIEJ



. TO JEST NORMALNE.

Zad. domowe

Zapisz z tyłu zeszytu z biologii: jakie jeszcze mogą wystąpić zmiany u chłopaka w okresie dojrzewania.