21.05.2020. kl. VI

**Temat: Dojrzewam do kobiecości (grupa dziewcząt).**

Na dzisiejszych zajęciach omówimy zmiany , jakie zachodzą w trakcie dojrzewania u dziewcząt.  
Proces dojrzewania w organizmie powoduje zmiany, fizjologiczne , psychiczne i anatomiczne.

Dojrzewanie dziewcząt  
1.Piersi – początek wzrostu. W trakcie wzrostu gruczołów piersiowych wiele dziewcząt skarży się na ból pojawiający się w ich okolicy. Często zdarza się, że gruczoły piersiowe nie rozwijają się równomiernie ( rozwój jednego zaczyna się wcześniej ). Pełny rozwój i wzrost gruczołów piersiowych trwa około 3-5 lat. Może się zdarzyć, że piersi nie będą miały tego samego rozmiaru (jedna będzie większa niż druga). Wielkość piersi jest determinowana (określona) przez geny- oznacza to że jesteśmy podobni do naszych przodków- mamy, babci. Wpływ na wielkość piersi ma również ciąża i karmienie piersią.  
Fizjologiczną funkcją gruczołów piersiowych jest produkcja mleka w czasie okresu laktacji(karmienia piersią), ale pełnią również ważną role w podkreślaniu kobiecości.

2.Zwiększanie masy i wysokości ciała. Jest to naturalny i zdrowy objaw dorastania. Ponieważ waga ciała często staje się problemem dla dziewcząt i kobiet należy pamiętać, ze proporcje mięśni i tkanki tłuszczowej u kobiet i mężczyzn różnią się. Mężczyźni mają większą zawartość procentową mięśni – są silniejsi i mogą szybciej biegać.  
Kobiety łatwiej znoszą długotrwały stres i wysiłek zarówno fizyczny jak i psychiczny.

3.Szersze biodra są przystosowaniem do rodzenia dzieci.

4.Pojawienie się włosów pod pachami, w części łonowej oraz na rękach i nogach.

Oprócz zmian fizycznych w okresie dojrzewania można zaobserwować zmiany w psychice. Są to przede wszystkim: drażliwość, nadpobudliwość, emocjonalne podejście do wielu spraw, płaczliwość. Często pojawia się brak akceptacji swojej osoby zarówno pod względem fizyczności, jak i stanu umysłu. Dlatego tak ważne jest w tym okresie wsparcie bliskich osób, zwłaszcza rodziny.