Temat: Czas na zmiany- grupa dziewcząt.

/zajęcia z grupą dziewcząt/

Każdy młody człowiek, niezależnie od płci, kultury, narodowości czy wyznawanej religii przeżywa okres dojrzewania. Jest to okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością, kiedy ciało dziewcząt fizycznie zmienia się coraz bardziej. Dojrzewanie jest konieczne, aby dziewczynka mogła w przyszłości zostać matką. Każdy ma swój biologiczny zegar wewnętrzny, ciało każdej dziewczynki będzie wiedziało, że nadszedł odpowiedni moment, aby rozpoczął się okres dojrzewania. Dziewczynki z reguły zaczynają dojrzewać wcześniej niż chłopcy. Okres dojrzewania trwa kilka lat i w tym czasie zachodzą wszystkie niezbędne zmiany, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Warto je znać jeszcze przed ich wystąpieniem, aby wiedzieć, czego można się w tym czasie spodziewać.

Zapoznaj się z informacjami z dołączonej prezentacji, a następnie spróbuj spośród poniższych zdań znaleźć te, które są prawdziwe:

1. Wszystkie dziewczyny, kończące 13 rok życia, dostają miesiączką. (prawda czy fałsz)
2. Kształt ciała dziewcząt w czasie dojrzewania ulega zmianie. (prawda czy fałsz)
3. W okresie dojrzewania zwiększony apetyt prowadzi do trądziku. (prawda czy fałsz)
4. Na początku okresu dojrzewania dziewczyny rosną szybciej niż chłopcy. (prawda czy fałsz)
5. W okresie dojrzewania trzeba bardzo dbać o higienę ciała. (prawda czy fałsz)
6. Nastolatki doświadczają zmian w ich organizmie, a także zmian nastroju. (prawda czy fałsz)

Ostatnie zdanie jest prawdziwe. W okresie dojrzewania młodzi ludzie są bardzo wrażliwi, szybciej się denerwują, czasami są smutni, a czasami wpadają w nadmierną euforię. Z biegiem czasu każdy chłopak i dziewczyna nauczy się panować nad swoimi emocjami.