

Witam chętne uczennice klasy IV b do poznania pierwszych zmian fizycznych

i psychicznych u dziewcząt

04-08.05.20 r.

## **1. Dojrzewanie u dziewcząt**

Okres dojrzewania u dziewcząt rozpoczyna się w wieku około 9–11 lat.

Pierwsze zmiany fizyczne to:

- szybki wzrost
- początek rozwoju gruczołów piersiowych
- pierwsze włosy w okolicach: łonowej, doły pachowe
- specyficzną wydzielina z pochwy

Następnym ważnym symptomem pokwitania jest pojawienie się miesiączkowania (menstruacji). Krwawienie miesięczne trwa zwykle od 3 do 7 dni i występuje średnio raz w miesiącu. Zazwyczaj pojawia się regularnie, dlatego często nazywa się je także „okresem”.

Dolegliwości, które mogą się pojawić w związku z I miesiączką to:

- bóle brzucha
- ospałość
- nadmierny apetyt lub brak
- drażliwość
- przetłuszczanie się włosów
- nadmierna potliwość
- aktywność gruczołów zapachowych ( nieprzyjemna woń potu )

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

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

G.Kulbat