

Witam uczniów klasy szóstej zainteresowanych przemianami okresu dojrzewania u nastolatków w ramach zajęć wychowanie do życia w rodzinie

Temat: Nastolatek przed lustrem

W okresie pokwitania-adolescencji zachodzi w organizmie szereg zmian w budowie ciała, psychice, zachowaniach. Zmiany te są spowodowane głównie :

- burza hormonalną: hormony żeńskie to: estrogeny,progesteron wydzielane przez dojrzewające u dziewcząt jajniki, u chłopców hormon męski: testosteron wydzielany przez jądra,
- rozwojem fizycznym ciała
- rozwojem mózgu

Burzliwym zmianom często towarzyszą;

W zachowaniu:

- a/ zmienne nastroje b/ większy krytycyzm c/ własne zdanie d/ kłótność e/ zmęczenie

W wyglądzie:

- a/ kłopoty z cerą (trądzik, zaskórniki itp.) b/ przetłuszczanie włosów
c/ nadmierna potliwość d/ nieproporcjonalny wzrost ciała

Stąd często nastolatek spogląda na siebie krytycznie w lustrze .

W zrozumieniu tych przemian pomoże filmik:

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

W jaki sposób przetrwać ten trudny czas ,zwłaszcza w okresie pandemii;

- odżywiam się zdrowo
- wykonuję ćwiczenia gimnastyczne
- wysypiam się
- rozwijam zainteresowania
- dbam o higienę całego ciała, ubioru
- pomagam w obowiązkach domowych

O higienie polecam filmik:

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

G. Kulbat