Temat: Dojrzewam.

Wkraczacie już powoli w okres dojrzewania, więc dzisiaj pora, żeby się trochę więcej o tym dowiedzieć, co to jest, kiedy się zaczyna, jakie są objawy i etapy dojrzewania.

Dojrzewanie to bardzo ważny okres w życiu każdego człowieka , przygotowujący nas do dorosłości. U dziewcząt rozpoczyna się on około 10-12 roku życia, u chłopców trochę później, około 12-14 roku życia. Okres ten obejmuje wiele procesów i zmian dotyczących człowieka. Składa się z trzech etapów, które wzajemnie się przenikają.

1. Dojrzewanie biologiczne dotyczące zmian w naszym organizmie np. uaktywnienie się hormonów płciowych, produkowanie komórek rozrodczym, widoczne zmiany w budowie ciała u dziewcząt i chłopców, intensywny wzrost ciała, trądzik młodzieńczy. Inaczej to wygląda u chłopców, a inaczej u dziewcząt. Proponuję wam obejrzenie krótkiego filmiku na ten temat. Umieszczam go pod lekcją.
2. Dojrzewanie psychiczne które następuje wraz ze zmianami biologicznymi. Zaczyna się zmieniać nasza psychika, kształtuje się charakter. Towarzyszy temu często brak stabilności emocjonalnej, huśtawka nastrojów (raz jesteśmy bardzo weseli a za chwilę smutni), wszystko przeżywa się silniej, często pojawia się brak akceptacji siebie, krytycyzm w stosunku do dorosłych, u chłopców może się pojawiać agresja, zaczynamy myśleć o płci przeciwnej. Trzeba uczyć się panować nad tymi emocjami, starać się je kontrolować. Z czasem będzie coraz łatwiej.
3. Dojrzewanie społeczne to nauka życia w społeczeństwie, to nasze pierwsze ważne wybory w życiu np. wybór szkoły ponadpodstawowej, wybór zawodu, wybór partnera życiowego. Uczymy się żyć i współpracować z innymi, w szkole, zakładzie pracy, w różnych urzędach. Staramy się coraz częściej podejmować samodzielne decyzję za które będziemy odpowiadać.

Dojrzewanie to bardzo trudny okres w życiu, ale także piękny. Wszystko jeszcze przed wami, możecie poznawać siebie, innych ludzi, realizować swoje pasje, marzenia. Ułożyć sobie życie tak jak sami chcecie.

Życzę wam abyście ten okres pięknie i mądrze przeżyli.

Jeżeli macie jakieś pytania, wątpliwości związane z okresem dojrzewania możecie do mnie napisać.

Pozdrawiam