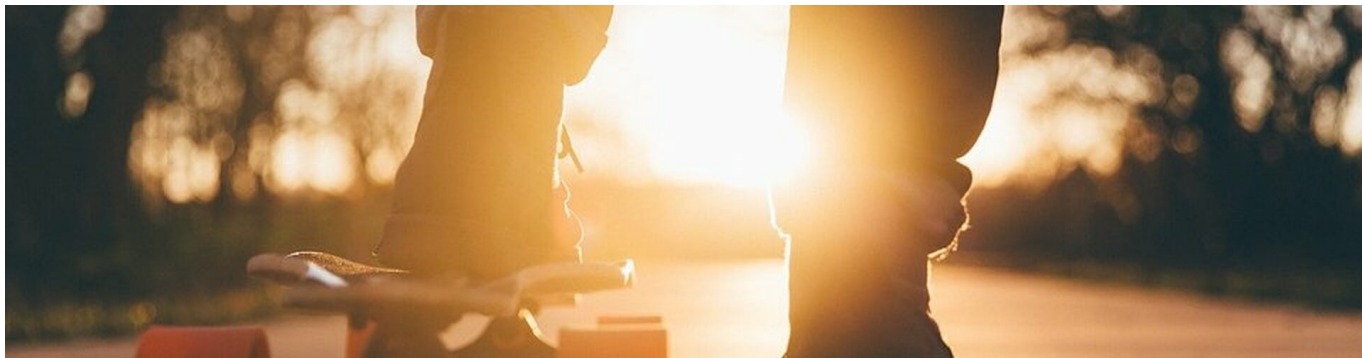
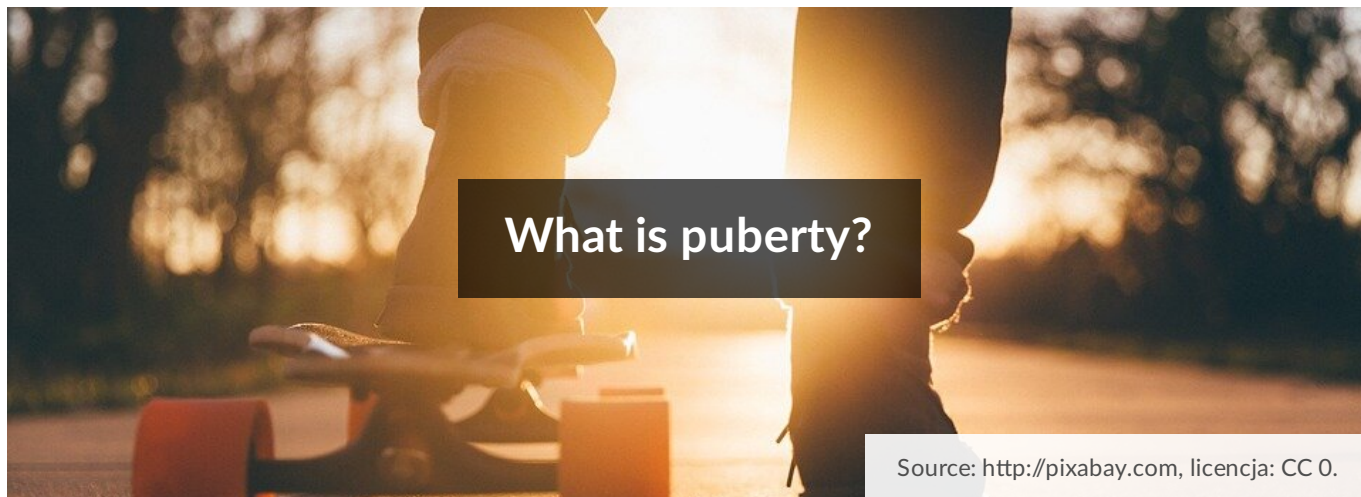




What is puberty?

- [What is puberty?](#)
- [Lesson plan \(Polish\)](#)
- [Lesson plan \(English\)](#)



[Link to the lesson](#)

Before you start you should know

- that adolescence is a transition period between childhood and adulthood.

You will learn

- explain what the onset of puberty is ;
- describe the physical and mental changes that accompany the period of puberty.

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

Nagranie dźwiękowe abstraktu

Puberty it is a transition period between childhood and adulthood. It lasts for several years and for children can take sometime to get used to the changes taking place in their bodies. During puberty, the ovaries and testes begin to produce eggs and sperm. The girl's body is transformed into a woman's body and the boy's body into a man's body. Pubic and underarm hair also appear.

In the period of puberty, the generation of sweat increases and it also becomes more oily. Under the influence of bacterial activity, the sweat breaks down, which unfortunately results in an unpleasant odor. Increased sweating also contributes to the deterioration of the condition of the skin, i.e. the formation of pimples and greasy hair. That's why you need to take care of hygiene more than usual during puberty. Regularly shower or bathe and regularly wash your hair. It is worth using a deodorant that reduces sweating and masks the unpleasant smell of sweat. The appropriate dress is also important. Wearing loose clothing made of natural fibers allows the skin to breathe.

During puberty, behavior also changes. Teens experience intense emotions and intense feelings. During this time, young people usually make lasting friendships, but they are also

very sensitive, often argue, sometimes for no particular reason.

Adolescence (in girls from 9-14 years of age and in boys from 12-16 years of age)

Source: Tomorrow Sp. z o.o., GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 1

Indicate the changes that accompany puberty.

- Intense sweating.
- Ability to manage emotions.
- Improving the condition of the skin.
- Production of reproductive cells.

Exercise 2

Assign the following descriptions of human development to the right stage of life.

puberty

begins to have a heart beat

starting a family

retirement

first period of life outside the mother's body

looking after grandchildren

asking a huge amount of questions.

first independent walking

appearance of first milk teeth

saying the first words.

huge mobility

starting work

going to school.

crawling

begins to hear

Summary

- The period of puberty is the time when the human body reaches sexual maturity.
- During puberty, many changes take place in the bodies of girls and boys (eg bones grow rapidly, pubic hair appears, sweat develops).
- An adult person is characterized by sexual, psychological and social maturity.

Keywords

puberty, acne, sexual maturity

Glossary

puberty

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

nagranie dźwiękowe słówka

dojrzewanie – okres życia człowieka, podczas którego w organizmie zachodzą zmiany związane z funkcjonowaniem układu rozrodczego; dojrzewanie dotyczy zarówno rozwoju fizycznego, jak i psychicznego

sexual maturity

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

nagranie dźwiękowe słówka

pokwitanie – okres w procesie dojrzewania, w którym rozwijają się drugo- i trzeciorzędowe cechy płciowe

acne

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

Nagranie dźwiękowe słówka

trądzik – choroba skóry występująca w okresie dojrzewania; jej objawami są zmiany na skórze, popularnie nazywane pryszczami, których powstawanie wiąże się z nadmiernym wytwarzaniem łoju w gruczołach łojowych

Lesson plan (Polish)

Temat: Na czym polega dojrzewanie?

Autor: Zyta Sendecka

Adresat

Uczeń klasy IV szkoły podstawowej.

Podstawa programowa

Klasa IV

IV. Ja i moje ciało. Uczeń:

3) opisuje zmiany zachodzące w organizmach podczas dojrzewania płciowego.

Cel lekcji

Uczniowie opisują zmiany zachodzące w organizmach podczas dojrzewania płciowego.

Kryteria sukcesu

- wyjaśnisz, na czym polega proces dojrzewania płciowego;
- omówisz zmiany fizyczne i psychiczne towarzyszące okresowi dojrzewania.

Kompetencje kluczowe

- porozumiewanie się w języku ojczystym;
- porozumiewanie się w językach obcych;
- kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne;
- kompetencje informatyczne;
- umiejętność uczenia się;
- kompetencje społeczne i obywatelskie.

Metody/formy pracy

Pogadanka, praca z tekstem, metoda warsztatowa.

Praca indywidualna oraz praca w grupach.

Środki dydaktyczne

- abstrakt;
- tablica interaktywna lub tradycyjna;
- tablety/komputery;

- dwa wybrane owoce tego samego gatunku: dojrzały i niedojrzały.

Fazy lekcji

Wstępna

Nauczyciel podaje temat i cel lekcji w języku zrozumiałym dla ucznia oraz kryteria sukcesu.

Realizacyjna

1. Nauczyciel prosi wybranego ucznia, żeby na tablicy interaktywnej wykonał ćwiczenie nr 2.
2. Uczniowie uzasadniają poprawne odpowiedzi.
3. Prowadzący lekcję demonstruje dwa owoce tego samego gatunku: jeden w pełni rozwinięty, drugi – niedojrzały. Prosi podopiecznych, żeby wskazali różnice między nimi.
4. Nauczyciel poleca uczniom, żeby odnieśli się do swoich spostrzeżeń poczynionych podczas obserwacji owoców i przez analogię zdefiniowali pojęcie dojrzałości płciowej. Uczniowie przedstawiają swoje propozycje, nauczyciel uzupełnia je i koryguje ewentualne błędy.
5. Uczniowie tworzą kilkusobowe grupy. Zapoznają się z treścią abstraktu i analizują ilustrację interaktywną. Następnie na ich podstawie oraz w oparciu o inne dostępne sobie źródła (np. Internet) sporządzają tabelę przedstawiającą zmiany fizyczne i psychiczne towarzyszące okresowi dojrzewania. Po upływie czasu wyznaczonego przez nauczyciela efekty pracy grup przedstawiają ich reprezentanci.
6. Uczniowie samodzielnie wykonują ćwiczenie interaktywne nr 1.

Podsumowująca

Nauczyciel prosi uczniów, żeby dokończyli zdanie: „Na dzisiejszej lekcji dowiedziałem się, że...”.

W tej lekcji zostaną użyte m.in. następujące pojęcia oraz nagrania

Pojęcia

puberty

Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl

nagranie dźwiękowe słówka

dojrzewanie – okres życia człowieka, podczas którego w organizmie zachodzą zmiany związane z funkcjonowaniem układu rozrodczego; dojrzewanie dotyczy zarówno rozwoju fizycznego, jak i psychicznego

sexual maturity

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

nagranie dźwiękowe słówka

pokwitanie – okres w procesie dojrzewania, w którym rozwijają się drugo- i trzeciorzędowe cechy płciowe

acne

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

Nagranie dźwiękowe słówka

trądzik – choroba skóry występująca w okresie dojrzewania; jej objawami są zmiany na skórze, popularnie nazywane pryszczami, których powstawanie wiąże się z nadmiernym wytwarzaniem łoju w gruczołach łojowych

Teksty i nagrania

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

Nagranie dźwiękowe abstraktu

What is puberty?

Puberty it is a transition period between childhood and adulthood. It lasts for several years and for children can take sometime to get used to the changes taking place in their bodies. During puberty, the ovaries and testes begin to produce eggs and sperm. The girl's body is transformed into a woman's body and the boy's body into a man's body. Pubic and underarm hair also appear.

In the period of puberty, the generation of sweat increases and it also becomes more oily. Under the influence of bacterial activity, the sweat breaks down, which unfortunately results in an unpleasant odor. Increased sweating also contributes to the deterioration of the condition of the skin, i.e. the formation of pimples and greasy hair. That's why you need to take care of hygiene more than usual during puberty. Regularly shower or bathe and

regularly wash your hair. It is worth using a deodorant that reduces sweating and masks the unpleasant smell of sweat. The appropriate dress is also important. Wearing loose clothing made of natural fibers allows the skin to breathe.

During puberty, behavior also changes. Teens experience intense emotions and intense feelings. During this time, young people usually make lasting friendships, but they are also very sensitive, often argue, sometimes for no particular reason.

- The period of puberty is the time when the human body reaches sexual maturity.
- During puberty, many changes take place in the bodies of girls and boys (eg bones grow rapidly, pubic hair appears, sweat develops).
- An adult person is characterized by sexual, psychological and social maturity.

Lesson plan (English)

Title: What is puberty?

Lesson plan elaborated by: Zyta Sendekka

Target Group

Pupils of the fourth grade of primary school.

Core Curriculum

Grade 4

IV. Me and my body. Pupil:

3) describes changes in organisms during sexual maturation.

The general aim of education

Pupils describe changes in people during sexual maturation.

Criteria for success

- you will explain what the process of sexual maturation consists in;
- discuss physical and mental changes accompanying the period of puberty.

Key Competences

- Communication in the mother tongue;
- Communication in foreign languages;
- Mathematical competence and basic competences in science and technology;
- Digital competence;
- Learning to learn;
- Social and civic competences.

Methods / forms of work

Talk, work with the text, workshop method.

Individual work and work in groups.

Teaching aids

- abstract;
- interactive or traditional board;
- tablets / computers;

- two of the same fruit: ripe and unripe.

Lesson phases

Introduction

The teacher gives the subject and the purpose of the lesson in a language that the student understands as well as the criteria for success.

Realization

1. The teacher asks selected students to complete exercise No. 2 on the interactive whiteboard.
2. Students justify correct answers.
3. The lecturer shows the two fruits: one fully ripe, the other unripe. The teacher asks students to show the differences between them.
4. The teacher instructs students to refer to their observations made during fruit observation and by analogy define the concept of sexual maturity. Students present their suggestions, the teacher complements them and corrects possible mistakes.
5. Students create small groups. They get acquainted with the content of the abstract and analyze the interactive illustration. Then, based on them and based on other available sources (eg the Internet), they prepare a table showing physical and mental changes accompanying the period of puberty. After the time set by the teacher, the results are then presented by group representatives.
6. Students independently perform interactive exercise No. 1.

Summary

The teacher asks students to finish the sentence: „In today's lesson, I learned that ...”.

The following terms and recordings will be used during this lesson

Terms

puberty

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

nagranie dźwiękowe słówka

dojrzewanie – okres życia człowieka, podczas którego w organizmie zachodzą zmiany związane z funkcjonowaniem układu rozrodczego; dojrzewanie dotyczy zarówno rozwoju

fizycznego, jak i psychicznego

sexual maturity

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

nagranie dźwiękowe słówka

pokwitanie – okres w procesie dojrzewania, w którym rozwijają się drugo- i trzeciorzędowe cechy płciowe

acne

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

Nagranie dźwiękowe słówka

trądzik – choroba skóry występująca w okresie dojrzewania; jej objawami są zmiany na skórze, popularnie nazywane pryszczami, których powstawanie wiąże się z nadmiernym wytwarzaniem łoju w gruczołach łojowych

Texts and recordings

[Nagranie dostępne na portalu epodreczniki.pl](#)

Nagranie dźwiękowe abstraktu

What is puberty?

Puberty it is a transition period between childhood and adulthood. It lasts for several years and for children can take sometime to get used to the changes taking place in their bodies. During puberty, the ovaries and testes begin to produce eggs and sperm. The girl's body is transformed into a woman's body and the boy's body into a man's body. Pubic and underarm hair also appear.

In the period of puberty, the generation of sweat increases and it also becomes more oily. Under the influence of bacterial activity, the sweat breaks down, which unfortunately results in an unpleasant odor. Increased sweating also contributes to the deterioration of the condition of the skin, i.e. the formation of pimples and greasy hair. That's why you need to take care of hygiene more than usual during puberty. Regularly shower or bathe and regularly wash your hair. It is worth using a deodorant that reduces sweating and masks the

unpleasant smell of sweat. The appropriate dress is also important. Wearing loose clothing made of natural fibers allows the skin to breathe.

During puberty, behavior also changes. Teens experience intense emotions and intense feelings. During this time, young people usually make lasting friendships, but they are also very sensitive, often argue, sometimes for no particular reason.

- The period of puberty is the time when the human body reaches sexual maturity.
- During puberty, many changes take place in the bodies of girls and boys (eg bones grow rapidly, pubic hair appears, sweat develops).
- An adult person is characterized by sexual, psychological and social maturity.