



Trudny okres – dojrzewanie

Trudny okres – dojrzewanie

Oglądając swoje zdjęcia z wcześniejszych lat widzisz, jak urosłeś, jak zmienił się Twój wygląd. Okres dojrzewania to niezwykle burzliwy i dynamiczny etap rozwoju organizmu. Towarzyszą mu nie tylko zmiany związane z rozwojem całego ciała, a także zmiany w zachowaniu.

Okres dojrzewania (u dziewcząt od 9-11 roku życia, a u chłopców od 12-14 roku życia)



Okres dojrzewania rozpoczyna się u dziewcząt między 9 a 11 rokiem życia, a u chłopców między 12 a 14 rokiem życia

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

Aby zrozumieć poruszane w tym materiale zagadnienia, przypomnij sobie:

- kiedy występuje okres dojrzewania,
- jak zmienia się organizm dziewczynki i chłopca w okresie dojrzewania.

Twoje cele

- Wyjaśnisz, na czym polega proces dojrzewania.
- Opiszysz zmiany zachodzące u dziewcząt i u chłopców w trakcie okresu dojrzewania.

- Wyjaśnisz, co oznacza być człowiekiem dorosłym.

1. Na czym polega dojrzewanie?

Dojrzewanie to okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością. Inaczej nazywa się go **pokwitaniem**. Trwa kilka lat i jest dla dzieci czasem na oswojenie się ze zmianami zachodzącymi w ich ciele. Podczas okresu dojrzewania jajniki u dziewcząt i jądra u chłopców zaczynają wytwarzać odpowiednio komórki jajowe i plemniki. Ciało dziewczynki przeobraża się w ciało kobiety, a ciało chłopca w ciało mężczyzny.

Pojawiają się również włosy łonowe oraz pod pachami.

W okresie dojrzewania wzrasta wydzielanie potu i staje się on także bardziej oleisty.

Pod wpływem działalności bakterii pot się rozkłada, co skutkuje niestety nieprzyjemnym zapachem. Zwiększone pocenie się przyczynia się także do pogorszenia kondycji skóry, tzn. powstawania pryszczycy oraz przetłuszczania się włosów. Dlatego w okresie dojrzewania trzeba bardziej niż zwykle dbać o higienę.

Należy regularnie brać prysznic lub kąpać się, a także regularnie myć włosy. Warto używać dezodorantu, który ogranicza pocenie i maskuje nieprzyjemny zapach potu.

Ważny jest również odpowiedni ubiór. Noszenie luźnych ubrań z naturalnych włókien pozwala skórze oddychać.

W okresie dojrzewania zmienia się także zachowanie. Nastolatki bardzo intensywnie przeżywają emocje i uczucia. W tym czasie młodzi ludzie zazwyczaj nawiązują trwałe przyjaźnie, ale też są bardzo drażliwi, często się kłócą, czasem bez szczególnego powodu.



Wypryski i trądzik są częstym problemem okresu dojrzewania. Jeżeli ich objawy są dla Ciebie bardzo uciążliwe, to skontaktuj się z dermatologiem, czyli lekarzem specjalizującym się w leczeniu chorób skóry. On wytłumaczy ci, jak dbać o skórę twarzy

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.



Okres dojrzewania rozpoczyna się u dziewcząt zwykle w wieku 9–11 lat, podczas gdy chłopcy zaczynają dojrzewać w wieku 12–14 lat

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.



Ciekawostka

Obecnie dzieci zaczynają dojrzewać dużo wcześniej niż dojrzewali ich rodzice. Około 20-30 lat temu dziewczynki zaczynały dojrzewać w wieku około 12-13 lat, a chłopcy około 15-17 lat. Uczeni nie wyjaśnili jeszcze przyczyn tego zjawiska. Jedną z nich może być dieta bogata w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego.

Ćwiczenie 1

Odszukaj w różnych źródłach (np. w Internecie) informacje o tym, jak można sobie radzić ze zmianami nastrojów towarzyszącymi dojrzewaniu nastolatków.

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

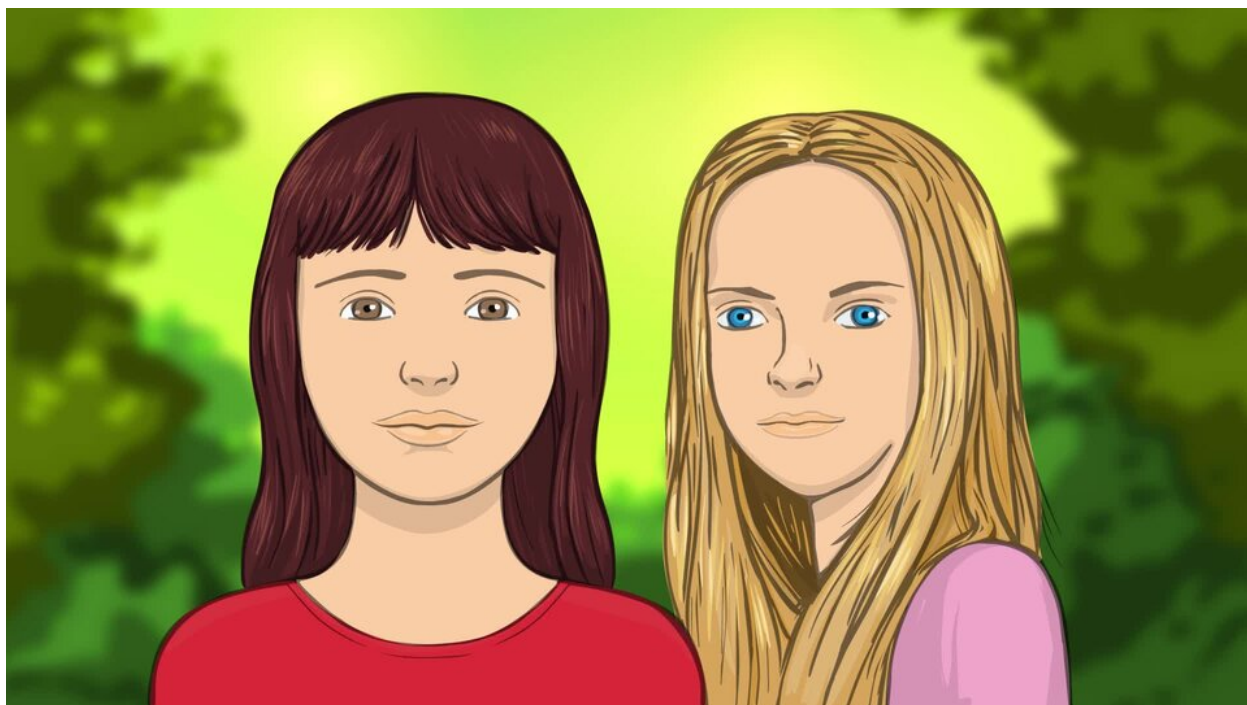
2. Dojrzewanie u dziewcząt

Okres dojrzewania u dziewcząt rozpoczyna się w wieku około 9–11 lat. Jednym z jego pierwszych objawów jest rozpoczęcie [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”.

Podczas miesiączki komórka jajowa, która została uwolniona z jajnika, ale nie została zapłodniona, jest wydalana z organizmu. Przy okazji z dróg rodnych wydobywa się niewielka ilość krwi, powstająca przy złuszczeniu się wyściółki macicy. Wyściółka grubieje każdego miesiąca po uwolnieniu komórki jajowej, przygotowując macicę do ciąży. Miesiączce może towarzyszyć niezbyt silny, uciskający ból w podbrzuszu. Może on wystąpić przed okresem i w jego trakcie.

W okresie dojrzewania zmieniają się także proporcje ciała. Kości dziewcząt szybko rosną, a w niektórych miejscach na ciele odkładają się nowe warstwy tkanki

tłuszczowej, sprawiając, że ich biodra, uda, pośladki i piersi zaokrąglają się. Powiększenie piersi związane jest z rozwojem gruczołów mlekowych, które będą produkowały mleko, gdy kobieta zajdzie w ciążę i urodzi dziecko.



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RDtNZTz0Kq676>

Zmiany w okresie dojrzewania u dziewcząt

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Animacja prezentuje zmiany w ciele dojrzewającej dziewczyny.

Ćwiczenie 2

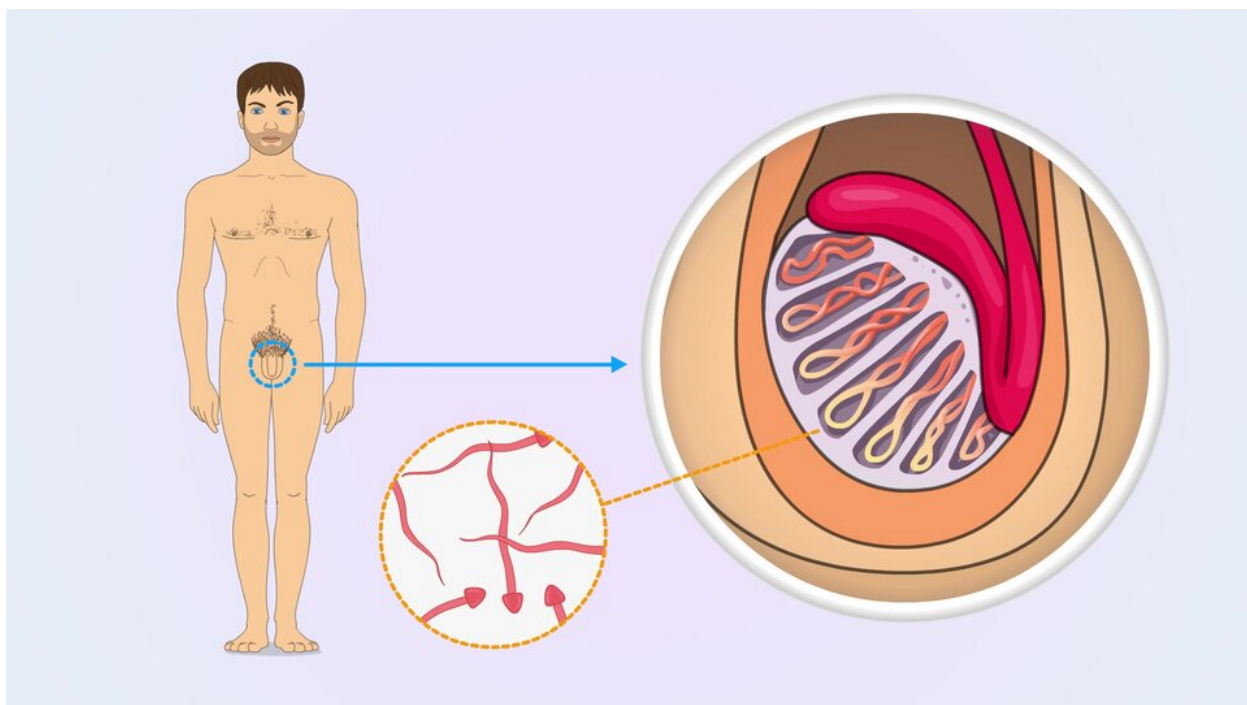
Odszukaj w różnych źródłach informacje o tym, jak należy dbać o higienę podczas miesiączki. Czy należy wtedy zmieniać tryb życia, np. inaczej się odżywiać, nie uprawiać sportu?

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

3. Dojrzewanie u chłopców

Okres dojrzewania u chłopców rozpoczyna się w wieku około 12–14 lat. Wówczas poszerzają się barki i klatka piersiowa. Szczególnie szybko wydłużają się ręce i nogi oraz dłonie i stopy. Zmieniają się rysy twarzy i pojawia się na niej zarost. Wyrastają włosy pod pachami i włosy łonowe. Mogą też wyrastać włosy na klatce piersiowej. Jądra i prącie zwiększają rozmiary. U chłopców, zwłaszcza na początku okresu dojrzewania, występują tzw. polucje. Dochodzi wówczas do wytrysku, czyli uwolnienia nasienia na zewnątrz organizmu. Polucje są dowodem tego, że w jądrach rozpoczęła się produkcja plemników.

W okresie dojrzewania u chłopców, w wyniku silnego rozrostu krtani, zachodzi zjawisko mutacji głosu. Polega ono na zmianie brzmienia (barwy) głosu z dziecięcego na męski. Mutacja głosu u chłopców trwa zwykle około dwóch lat i jest bardzo łatwo zauważalna. Cechuje się załamywaniem głosu podczas mówienia i trudnościami w kontrolowaniu jego wysokości (wydawaniu na zmianę dźwięków wysokich i niskich) oraz częstą chrypką.



Film dostępny pod adresem [/preview/resource/RROAwYUFxd1S5](https://preview.resource/RROAwYUFxd1S5)

Animacja prezentuje zmiany w ciele dojrzewającego chłopca.

Ćwiczenie 3

Odszukaj w różnych źródłach informacje o tym, czy i jak można łagodzić dolegliwości związane z mutacją głosu.

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

Ciekawostka

Zmiana głosu zachodzi także u dziewcząt, ale w dużo mniejszym stopniu niż u chłopców, gdyż ich krtań nie rozrasta się tak silnie.

4. Czy dojrzały znaczy dorosły?

W wyniku dojrzewania nastolatki osiągają **dojrzałość płciową**, czyli gotowość do rozmnażania. Jednak przed założeniem rodziny konieczne jest też osiągnięcie dojrzałości psychicznej i społecznej. **Dojrzałość psychiczna** oznacza zdolność do podejmowania samodzielnych i odpowiedzialnych decyzji i takiego zachowania, by nie krzywdzić innych. Osobą **dojrzałą społecznie** określa się człowieka, który potrafi zapewnić sobie odpowiednie warunki do życia, jest gotowy do założenia rodziny oraz dbania o nią. Tylko osobę dojrzałą zarówno fizycznie, psychicznie, jak i społecznie można nazwać dorosłą.



Rodzice pomagają swoim dzieciom radzić sobie z codziennymi trudnościami

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 4

Wymień cechy charakteru kojarzące ci się z dorosłością.

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

Ciekawostka

Dorosłości nie należy mylić z pełnoletnością, która jest wyznaczonym urzędowo wiekiem, kiedy człowiek zyskuje pewne prawa i obowiązki. Pełnoletność wyznacza się inaczej w każdej kulturze. W Polsce wiek, w którym człowiek jest pełnoletni, to 18 lat. W niektórych krajach jest jednak inaczej. Na przykład w Iraku za dorosłych uznaje się ludzi, którzy skończyli 15 lat. Za to w Japonii osobą pełnoletnią człowiek staje się w wieku 20 lat. Pamiętajmy jednak, że osoba pełnoletnia niekoniecznie musi być na przykład [dojrzała emocjonalnie](#).

Podsumowanie

- Okres dojrzewania to czas, kiedy organizm człowieka osiąga dojrzałość płciową.
- W okresie dojrzewania w organizmach dziewcząt i chłopców intensywnie zachodzi wiele zmian (np. szybko rosną kości, pojawiają się włosy łonowe, zwiększa się wydzielanie potu).
- Zmiany organizmu w okresie dojrzewania są wywołane przez [hormony płciowe](#).
- Dorosły człowiek charakteryzuje się dojrzałością płciową, psychiczną i społeczną.

Praca domowa

Ćwiczenie 1

Odpowiedz, czy można dokładnie określić, w jakim wieku człowiek osiąga dojrzałość społeczną. Uzasadnij swoje stanowisko.

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

Słownik

cechy charakteru

zespół cech różniących daną osobę od innych, przejawiających się w sposobie myślenia, zachowaniu, działaniu

dojrzałość emocjonalna

świadomość i akceptacja własnych emocji, umiejętność ich regulacji, dostrzeganie emocji innych osób i zdolność do adekwatnej reakcji

dojrzałość płciowa

zdolność do rozrodu; za jej początek uznaje się osiągnięcie zdolności do wytwarzania gamet

dojrzałość psychiczna

umiejętność rozpoznawania i przetwarzania własnych emocji, udzielania pomocy innym, współdziałania w grupie, brania odpowiedzialności za siebie

dojrzałość społeczna

uwaga na potrzeby i wartość innych osób, umiejętność współpracy i budowania relacji, a także gotowość do pracy na rzecz dobra społeczeństwa

dojrzewanie

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

hormony płciowe

związki chemiczne produkowane przez jądra i jajniki i wydzielane do krwi; wpływają między innymi na bardziej kobiecy lub męski wygląd zewnętrzny, a także na prawidłowe funkcjonowanie układu rozrodczego

menstruacja

proces polegający na cyklicznym (powtarzającym się co ok. 28 dni) złuszczeniu się błony śluzowej macicy i usuwaniu krwi z żeńskiego układu rozrodczego kobiety dojrzalej płciowo

polucje

niekontrolowany, mimowolny wytrysk nasienia zawierającego plemniki podczas snu

trądzik

choroba skóry występująca najczęściej w okresie dojrzewania, związana ze zmianami hormonalnymi zachodzącymi w organizmie, które są odpowiedzialne za zaburzenia pracy gruczołów łojowych; trądzik przejawia się m.in. występującymi głównie na skórze twarzy, nosa pryszczami

Zadania

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1



Spośród wymienionych poniżej zmian zachodzących podczas okresu dojrzewania wskaż te, które dotyczą dziewcząt.

- ☐ Rozrastają się barki i klatka piersiowa.
- ☐ Zwiększa się intensywność przeżywania uczuć i emocji.
- ☐ Wyrastają włosy pod pachami.
- ☐ Rozpoczyna się miesiączkowanie.
- ☐ Występuje częste łamanie się głosu i chrypka, spowodowane mutacją głosu.
- ☐ Wyrastają włosy łonowe.
- ☐ Na twarzy pojawia się zarost.
- ☐ Wzrasta pocenie się.
- ☐ Występują częste zmiany nastrojów.
- ☐ Zaokrąglają się biodra, uda, pośladki.
- ☐ Powiększają się piersi.
- ☐ Pojawiają się wypryski na twarzy.

Ćwiczenie 2



Spośród wymienionych poniżej zmian zachodzących podczas okresu dojrzewania wskaż te, które dotyczą chłopców.

- ☐ Rozpoczyna się miesiączkowanie.
- ☐ Występuje częste łamanie się głosu i chrypka, spowodowane mutacją głosu.
- ☐ Pojawiają się wypryski na twarzy.
- ☐ Powiększają się piersi.
- ☐ Na twarzy pojawia się zarost.
- ☐ Zwiększa się intensywność przeżywania uczuć i emocji.
- ☐ Rozrastają się barki i klatka piersiowa.
- ☐ Wzrasta pocenie się.
- ☐ Wyrastają włosy pod pachami.
- ☐ Występują częste zmiany nastrojów.
- ☐ Zaokrąglają się biodra, uda, pośladki.
- ☐ Wyrastają włosy łonowe.

Ćwiczenie 3



Zaznacz, które zdania są prawdziwe, a które fałszywe.

Stwierdzenie	Prawda	Fałsz
Chłopcy i dziewczyny zaczynają dojrzewać w tym samym wieku.	☐	☐
Przed dojrzewaniem u dziewcząt zaokrąglają się biodra i piersi.	☐	☐
Podczas krwawienia miesięcznego niezapłodniona komórka jajowa jest usuwana wraz z krwią i złuszczonymi fragmentami wyściółki macicy.	☐	☐
Człowiek osiąga jednocześnie dojrzałość płciową, psychiczną i społeczną.	☐	☐
Polucje to niekontrolowane wytryski nasienia zawierającego plemniki.	☐	☐
U dojrzewających chłopców szybko wydłużają się zwłaszcza nogi i stopy.	☐	☐

Źródło: Katarzyna Lech, licencja: CC BY 3.0.

Ćwiczenie 4



Odpowiedz, które twierdzenie dotyczące okresu dojrzewania jest prawdziwe, a które fałszywe.

Stwierdzenie	Prawda	Fałsz
W okresie dojrzewania chłopcy często mają problemy z kontrolowaniem wysokości głosu.	☐	☐
U dziewcząt dają się zaobserwować duże zmiany w brzmieniu głosu.	☐	☐
Wypryski na twarzy pojawiają się u obu płci.	☐	☐
Najwcześniej osiągnięta jest dojrzałość społeczna.	☐	☐
Chrypka występująca u chłopców wymaga częstych wizyt u lekarza.	☐	☐

Źródło: Katarzyna Lech, licencja: CC BY 3.0.

Notatnik

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