

WITAJ UCZNIU KLASY 5!

Dzisiaj spróbujemy podsumować Twoje wiadomości dotyczące dojrzewania dziewczynek i chłopców.

Już wiele razy poruszaliśmy temat okresu dojrzewania.

Wiesz już, że dojrzewanie to proces przekształcania się dziewczynki w kobietę, a chłopca w mężczyznę, czyli dziecka w osobę dorosłą.

Dojrzewanie trwa kilka lat i towarzyszą mu burzliwe przemiany twojego organizmu, ciała i psychiki.

Dojrzewanie fizyczne dziewcząt



Jak zapewne pamiętasz, dziewczęta wchodzą w okres dojrzewania między 9. a 13. rokiem życia, przeciętnie w wieku około 11 lat. Oznacza to, że wiele dziewcząt rozpoczyna dojrzewanie w 11. roku życia, ale i te, które zaczynają dojrzewać już w 9. lub dopiero w 13. roku życia, rozwijają się prawidłowo każdy człowiek ma zapisane w genach program dojrzewania właściwe tylko jemu.

Programy dziewcząt będące w tym samym wieku różnią się od siebie jest to zjawisko naturalne, która nie powinno Cię niepokoić.

Dojrzewanie fizyczne dziewcząt rozpoczyna się od intensywnego wzrostu.

Możesz to zaobserwować wśród rówieśników: w Twoim wieku zdarza się, że dziewczęta są wyższe niż chłopcy, którzy fazę Intensywnego wzrostu mają jeszcze przed sobą. Wzrost powodowany jest przede wszystkim wydłużaniem się kości długich, a więc ramion, przedramion i nóg.

W dalszym etapie dojrzewania zmieniają się proporcje kształt ciała.

Sylwetka z dziewczęcej stanie się typowo kobieca – ze szczupłymi ramionami, wyraźnie zaznacza talią, poszerzonymi biodrami.

Kolejnym objawem jest początek rozwoju gruczołów sutkowych.

Pierwsze będą się rozwijać stopniowo do końca okresu dojrzewania – u niektórych dziewcząt proces ten trwa dłużej, u innych krócej.





Podobnie jest z owłosieniem łonowym pojawiającymi się w okolicy zewnętrznych narządów płciowych. Początkowo są to pojedyncze, proste i cienkie włosy, potem ich przybywa, stają się grubsze i skręcone.

W okresie dojrzewania intensywnie rozwijają się narządy płciowe, lecz u dziewcząt nie jest to widoczne, gdyż są one ukryte w jamie brzusznej.

Wyraźnym dowodem, że jajniki już pracuje, jest wystąpienie pierwszej miesiączki. Zanim się ona pojawi, zwykle kilka miesięcy wcześniej dziewczynka zauważy białawą, bezwonną wydzielinę z pochwy. Jest to zjawisko fizjologiczne, czyli prawidłowe.

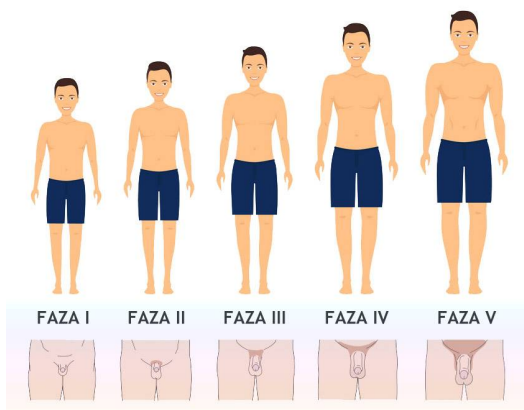
Sygnalizuje ono, że w układzie płciowym dziewczynki rozpoczęły się zmiany. Pierwsza miesiączka pojawia się między 10. a 16. rokiem życia, najczęściej w wieku około 12 lat. Początkowo cykle bywają nieregularne, krwawienie może być skąpe lub przeciwnie – obfite. Często towarzyszy mu ból brzucha.

Jeśli nie jest bardzo nasilone, nie należy się nimi przejmować. Przy intensywnym bólu, występującym przy każdym krwawieniu, trzeba się z konsultować z lekarzem ginekologiem. Zmiany w organizmie kobiety związane z funkcjonowaniem układu płciowego są cykliczne, czyli powtarzają się w miarę regularnie. Jedyne cykl trwa około miesiąca i dlatego nazywamy go cyklem miesięcznym.

Używa się też określeń: cykl miesięczkowy lub cykle owulacyjne. Miesiączka nie jest wcale najważniejszym momentem w cyklu, ale jest objawem najłatwiej zauważalnym i dlatego przyjęto się określać pierwszy dzień miesiączki jako pierwszy w cyklu.

Od pierwszej miesiączki dziewczęta powinny notować daty kolejnych krwawień.

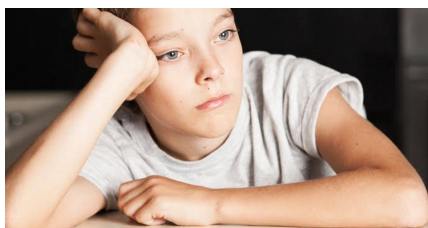




Dojrzewanie fizyczne chłopców

O rozwoju organizmu chłopca decyduje wytwarzane w jądrach hormon zwany **testosteronem**. Chłopcy rozpoczynają okres dojrzewania między 10. a 14. rokiem życia, przeciętnie w wieku około 12 lat.

Pierwszym objawem są zmiany w narządach płciowych: powiększają się jądra i moszna, nieco później zwiększa rozmiary członek. Zmianom tym towarzyszy intensywny wzrost kości długich, czyli kończyn. Bywa on czasem gwałtowniejsze niż u dziewcząt, co powoduje przejściowe kłopoty z koordynacją ruchową i układem krążenia.



Zdarza się, że chłopcy w okresie dojrzewania cierpią na migreny młodzieńcze, spowodowane zbyt szybkim wzrostem.

W kolejnym etapie kształtuje się sylwetka męska:

rozrasta się klatka piersiową, poszerzają ramiona, rozbudowują i wzmacniają mięśnie.

Pogrubiają się rysy twarzy, pojawia się zarost, początkowo delikatny, stopniowo coraz obfitszy.

W tym okresie pojawia się u chłopców owłosienie łonowe i owłosienie pod pachami.

Następuje rozrost krtani i zmiana głosu z dziecięcego na męski, czyli **mutacja**.

U jednych przechodzi ona płynnie, u innych powoduje zaburzenia w postaci chryпки i załamywania się głosu.



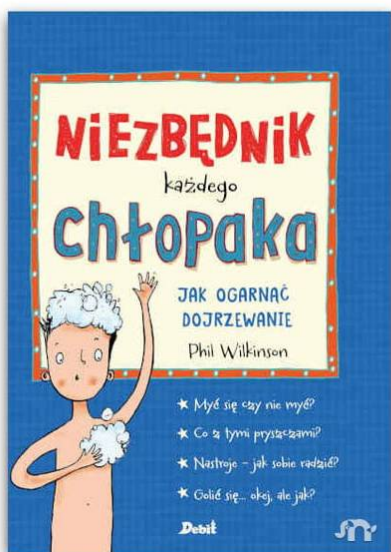
To krępujące dla chłopców zjawisko na szczęście

szybko mija. Gdy chłopiec dojrzewa, jego narządy płciowe intensywnie rosną, osiągając rozmiary jak u dorosłego mężczyzny. Stają się też bardzo wrażliwe na różne bodźce – pojawiają się często erekcje, czyli wzwody członka: pod wpływem ciśnienia napływającej krwi członek sztywnieje i wznosi się. Erekcje są przygotowaniem organizmu to przyszłej aktywności seksualnej. Występują one także w nocy, podczas snu i często kończą się wtedy wytryskiem nasienia. To zjawisko, nazywane zmasami nocnymi lub polucją, jest całkowicie normalne, prawidłowe. Tak zwane mokre sny nie powinny zatem budzić obaw ani wstydu, przeciwnie – chłopiec może się cieszyć, że staje się mężczyzną.

Nasilenie polucji jest cechą indywidualną: są chłopcy, którym zdarzają się one często, są i tacy u których występują bardzo rzadko.

Opisane wyżej zjawiska świadczą o tym, że jądra podjęły pracę i prawdopodobnie produkują już plemniki. Oznacza to, że od tego momentu chłopiec jest płodny, a podejmując życie seksualne, może zostać ojcem.

Mężczyźni są płodni stale, jądra wytwarzają miliony plemników dziennie. Zmiany hormonalne towarzyszące okresowi dojrzewania mogą powodować jeszcze jedno zjawisko, będące nierzadko źródłem niepokojów i obaw chłopca: nadwrażliwość lub lekką bolesność gruczołów sutkowych. Zjawisko to, jest przejściowe i nie jest chorobą, nie grozi też rozwojem biustu – jak u dziewcząt. Mija samoistnie po kilku miesiącach.



Chciałabym, abyś nie zapomniał, że możesz do mnie również napisać, wykorzystując do tego pocztę mailową:

sp17soswpt@gmail.com

Nie zapomnij, w tytule maila dodać: **WDŻWR** oraz wpisać **klasa V**

Chętnie odpowiem na wszystkie pytania.

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę dobrego tygodnia!

Ewa Szkólnik ☺