

WITAJ UCZNIU KLASY 6!

Każdy ma swój niepowtarzalny styl ubierania się.
Jedni twierdzą, że czerń nigdy nie wyjdzie z mody, inni mają w szafie różnokolorowe koszulki.
Każdy ma swój styl nauki – jedni lubią pracować wieczorem,
inni wolą nastawić budzik na wczesną godzinę.
Masz też własny styl spędzania wolnego czasu czyli ulubione style muzyczny.
Musimy do tego jeszcze dodać **zdrowy styl życia**.



Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO
zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Zdrowie fizyczne to między innymi sprawność fizyczna, dobry sen,
brak kłopotów z odżywianiem, brak dolegliwości bólowych, nie używanie leków.

Zdrowie psychiczne to między innymi rozumienie własnych emocji uczuć,
poczucie własnej wartości i radość z życia, radzenie sobie ze stresem,
dobre relacje z innymi osobami: rodzicami, rówieśnikami, nauczycielami.

Zdrowie społeczne to między innymi umiejętność zawierania i podtrzymywania przyjaźni,
poczucie przynależności do różnych wspólnot, pomaganie potrzebującym,
wspólne spędzanie czasu z innymi ludźmi, bycie sobą.

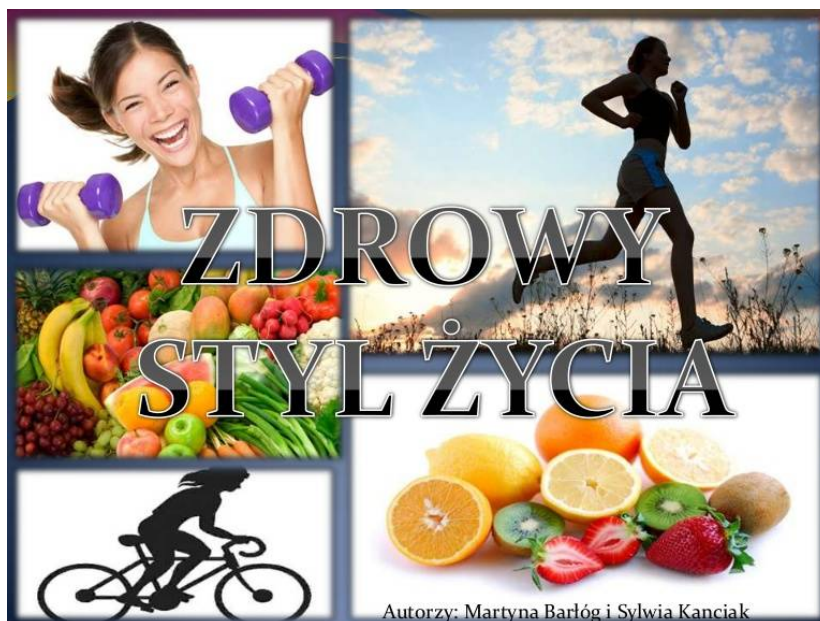
W ostatnich latach popularny stał się temat zdrowia prokreacyjnego,
czyli zdolności przekazywania życia.

Niektórzy bardzo pragną zostać rodzicami,
jednak z różnych przyczyn im się to nie udaje.



Warto wiedzieć, że już teraz, w okresie dojrzewania, możesz się zatroszczyć nie tylko o swoje zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne, ale również o zdrowie prokreacyjne.

Odpowiedzialność za własne zdrowie spoczywa na Tobie!



Dla dziewcząt

Okres dojrzewania charakteryzuje się tym, że uważniej niż zwykle przeglądasz się swojemu ciału.

Pamiętaj, że źródłem wiedzy na temat Twojego zdrowia nie powinien być Internet, ale mama, ciocia, zaufana nauczycielka.

Każdą wątpliwość warto skonsultować też z lekarzem pierwszego kontaktu, który najczęściej Cię uspokoi i przekona, że wszystko jest jak najlepszym porządku.

W uzasadnionych przypadkach proponuje leczenie u lekarza ginekologa.

Wiele dziewcząt czują się przed taką wizytą skrępowana, mało tego czują też strach.

To zrozumiałe.

Pamiętaj jednak, że zadaniem lekarza jest dyskretna i życzliwa pomoc.

Zapewne żadne pytanie ani dolegliwość nie wydadzą mu się dziwne – wiele pacjentek przed

Tobą miało podobne problemy. Ponadto wizyta u ginekologa może zakończyć się na przeprowadzeniu wywiadu lekarskiego, podczas którego szczegółowo opiszesz,

co Cię niepokoi. Badanie dziewcząt w tak młodym wieku nie zawsze jest konieczna, a nawet jeśli lekarz będzie potrzebował je wykonać, zrobi to z największą delikatnością, szanując

Twoje prawo do intymności.



Dla chłopców

Zwykle jesteś mniej wylewny w opowiadaniu o swoich niepokojach niż twoje koleżanki.

Jednak także i Ty bacznie przyglądasz się swojemu ciału. Tu zalecany jest spokój. Masz dopiero 12 lat i minie jeszcze trochę czasu, zanim Twoje organy będą przypominać narządy płciowe dorosłego mężczyzny. Jeśli stan twojego zdrowia jest dla Ciebie źródłem niepokoju, pierwsze kroki warto skierować do lekarza pierwszego kontaktu. Ten zaleci leczenie lub skieruje do odpowiedniego specjalisty.



LEKARZE SPECJALIŚCI:

Endokrynolog – leczy choroby spowodowane zaburzeniami czynności gruczołów, które wytwarzają hormony np. odpowiedzialne za wzrost i proces dojrzewania.

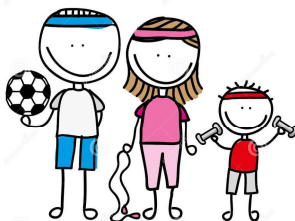
Androlog – specjalista zajmujący się fizjologią i patologią męskich narządów płciowych.

Urolog – specjalista od schorzeń narządów moczowych, leczy także męskie narządy płciowe.

Ginekolog – specjalista chorób kobiecych, zajmuje się schorzeniami narządów rozrodczych i ich nieprawidłowym funkcjonowaniem.

Dermatolog – leczy choroby skóry, np. trądzik, grzybicę.

Psychiatra – rozpoznaje, leczy zaburzenia i choroby psychiczne, np. depresję.



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

sp17soswpt@gmail.com

Nie zapomnij, w tytule maila dodać: **WDŹWR** oraz wpisać **klasa VI**

Chętnie odpowiem na wszystkie pytania.

Pozdrawiam Cię serdecznie i życzę dobrego tygodnia!

Ewa Szkólnik 😊