

Data publikacji: 22 maja 2020 r.

Tydzień obowiązywania: 25 –30 maja 2020 r.

Lekcja 9

Temat: Moje ciało. Zajęcia dla dziewczynek.

Cel: Dowiemy się, jakie zmiany zachodzą u dziewcząt w czasie dojrzewania.

Opis lekcji: praca z tekstem przygotowanym przez nauczyciela.

Pamiętaj, że nic z tej lekcji nie jest do zanotowania, bo przecież nie ma zeszytu przedmiotowego. Nie ma też podręcznika, stąd materiał pisany przeze mnie. Nie musisz czytać wszystkiego od razu. A może jednak wyda Ci się ciekawy? Zadania domowe to po prostu zadania dotyczące codziennego życia, nie musisz pokazywać mi, że zostały wykonane.

Dojrzewanie to czas w życiu człowieka, w którym ciało dziecka zmienia się w ciało osoby dorosłej. Zmiany te są zupełnie naturalne, mimo to niektóre z nich mogą być dla dziewczynek prawdziwym źródłem niepokoju.

Dziewczyny często rozmawiają o miesiączce. Pierwsza miesiączka jest widocznym sygnałem, że dziewczyna dojrzewa i jej ciało przygotowuje się do tego, by mogła mieć w przyszłości dziecko. Miesiączka trwa zwykle od 3 do 7 dni. W tym czasie dziewczyna, podobnie jak każda kobieta, doświadcza krwawienia miesiączkowego. Są to tkanki – bardzo mocno ukrwione, które odrywają się od ścianek macicy i wypływają przez pochwę. Miesiączka powtarza się co dwadzieścia kilka dni. Ten czas określa się jako cykl miesięczny. Początkowo cykle miesięczne są nieregularne, z czasem jednak stają się bardziej systematyczne.

Często dziewczyny są zdenerwowane, gdy dostaną pierwszą miesiączkę. To zupełnie normalne, ale jednocześnie może być dumna – to znak, że stała się już kobietą, jest zdrowa i jej dojrzewanie odbywa się w taki sposób, jak powinno.

Czas dojrzewania jest czasem odkrywania siebie. Może być trudny, ponieważ nastolatek nie jest przygotowany do odpowiednich zachowań, zwłaszcza, że otoczenie przepełnione jest seksualną presją. Być może znalazłaś się w przedstawionych niżej sytuacjach:

- Presja, by śmiać się z żartów seksualnych, mimo że się tego wstydzisz.
- Przekazywanie w telewizji, nawet w przypadkowych programach (reklamy, filmy, teledyski) informacji o podtekście seksualnym, a Ty nie masz ochoty tego oglądać.
- Wulgarnie zachowania ze strony chłopców – zaczepki, gesty, poklepywania. Nie wiesz, czy cieszyć się, że jest to objaw zainteresowania, czy obrazić.
- Łatwa dostępność nieodpowiednich stron o treściach pornograficznych w cyberprzestrzeni.

I tu pojawiają się ważne pytania:

- Jak ustanowić granice?
- Jak rozwijać zdrowy szacunek dla własnego ciała, własnej seksualności i płciowości innych?
- Jak mówić „NIE”, gdy doświadczamy presji?

To bardzo ważne kwestie, nad którymi warto głęboko się zastanowić. Odpowiedzi na postawione tu pytania mogą mieć wpływ na całe Twoje życie!