LEKCJA PRZYRODY, kl. IV

**Dział:** Odkrywamy tajemnice ludzkiego ciała

**Temat:** Dojrzewanie - czas wielkich zmian

*Drodzy uczniowie, postaram się Wam przybliżyć co czeka człowieka gdy z dziecka staje się dojrzałym człowiekiem. Oczywiście, mam na myśli zmiany fizyczne i psychiczne. Zaczynamy 😊*

**1. Co to jest dojrzewanie**

[**Dojrzewanie**](https://epodreczniki.pl/a/trudny-okres---dojrzewanie/DblupZKRY#DblupZKRY_pl_main_concept_1)to okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością. Trwa kilka lat i jest dla dzieci czasem na oswojenie się ze zmianami zachodzącymi w ich ciele.

**Podczas okresu dojrzewania:**

**\***  jajniki (kobieta) i jądra (mężczyzna) zaczynają ***wytwarzać odpowiednio komórki jajowe (kobieta) i plemniki (mężczyźni);***  \*szybkie tempo ***wzrostu;*** \* 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; \*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.

*Jak widzisz dużo zmian przed Tobą. Warto byś pamiętał/a, że zwiększone pocenie przyczynia się także do pogorszenia kondycji skóry, tzn.* ***powstawania pryszczy 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.*

*Przechodzimy do zmian, które dokonują się w ciele kobiety i mężczyzny.*

# 2. **Dojrzewanie u dziewcząt *Okres dojrzewania u dziewcząt rozpoczyna się w wieku około 9–12 lat.*** **Objawy:**

\*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”.***  
  
\*w czasie 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.

Jeśli wolisz możesz posłuchać i obejrzeć 😊: /zaznacz napis na niebiesko, skopiuj a następnie wejdź na Google, wklej napis, kliknij enter i powinien wyświetlić się film/, jeśli będzie z tym kłopot – zadzwoń do mnie: Katarzyna Berent 884 789 579

<http://scholaris.pl/resources/run/id/47901>

**3. Dojrzewanie u chłopców**

***Okres dojrzewania u chłopców rozpoczyna się w wieku około 12–16 lat.***

**Objawy:**

\****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 wyniku silnego rozrostu krtani, zachodzi zjawisko ***mutacji głosu***. Polega ono na zmianie brzmienia (barwy) głosu z dziecięcego na męski.

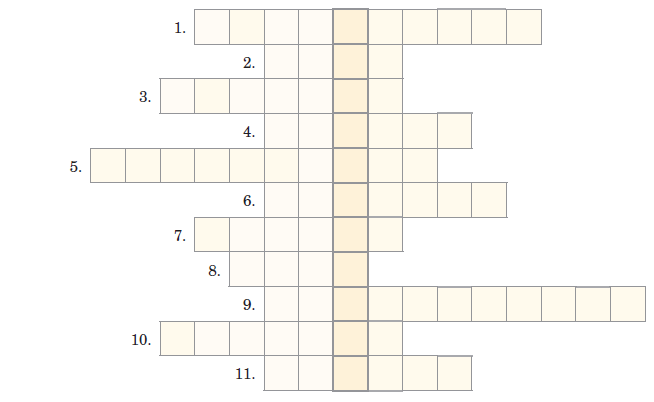
Jeśli wolisz możesz posłuchać i obejrzeć 😊:

<http://scholaris.pl/resources/run/id/47900>

*Wiem, że jesteś zdolny/a i dużo pamiętasz. Dlatego teraz przyszedł czas by się sprawdzić. Spróbuj zrobić zadanie nr 1 lub nr 2.*

Zadanie 1. <http://scholaris.pl/resources/run/id/47899> pkt.2

**LUB:**

Zadanie 2. Rozwiąż krzyżówkę i zapisz hasło.

1. Środek higieniczny o przyjemnym zapachu stosowany na przykład na skórę pach;

występuje w sztyfcie lub w sprayu.

2. Obniża się u chłopców w okresie dojrzewania.

3. Wydostawanie się plemników podczas snu, pojawiające się w okresie dojrzewania.

4. Pojawia się na twarzy chłopców podczas dojrzewania.

5. Krwawienie z pochwy pojawiające się u kobiet co około 28 dni.

6. Męska komórka rozrodcza.

7. Żeńska komórka rozrodcza to komórka…

8. U kobiet są szersze i bardziej zaokrąglone niż u mężczyzn.

9. Inna nazwa miesiączki.

10. Choroba skóry występująca w okresie dojrzewania.

11. Narządy kobiet, w których wytwarzane jest mleko

POZDRAWIAM ;)

K. Berent