Temat: Moje ciało - grupa dziewcząt.

/W dzisiejszej zdalnej lekcji uczestniczy grupa dziewcząt./

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.

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.

A jak to jest z chłopakami? W czasie dojrzewania pojawiają się u nich mokre sny (polucje). Ta zmiana dla chłopaków ma takie znaczenie, jak okres dla dziewczyny.

W dołączonej prezentacji możesz przeczytać o budowie męskiego i żeńskiego układu rozrodczego, o łagodzeniu bólu miesiączkowego, higienie w czasie miesiączki.

Czas dojrzewania jest czasem odkrywania siebie. Niestety otoczenie przepełnione seksualną presją może powodować, że okres ten będzie trudne dla dorastającego nastolatka. 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.
* Wulgarne 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!

PAMIĘTAJ: TWOJE CIAŁO NALEŻY DO CIEBIE!