

Temat: U progu dojrzewania (gr. dziewcząt).

1. Przeczytaj tekst (zeszyt ćwiczeń *Wychowanie do życia w rodzinie*, str. 32 - 33).

Dzięki niemu będziesz potrafiła:

- opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczynki w okresie dojrzewania,
- podać charakterystyczne cechy zmian psychicznych w okresie pokwitania (dojrzewania),
- przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące u dojrzewającej dziewczynki,
- zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania,
- scharakteryzować właściwy sposób odżywiania i trybu życia według zasad higieny.

Uświadomisz sobie, że:

- niektóre cechy osobnicze (np. wzrost, wielkość biustu) są dziedziczne i nie mamy wpływu na ich wygląd i proporcje,
- organizm każdej dziewczynki ma swój rytm dojrzewania,
- powinnaś zapewnić swojemu organizmowi odpowiednie warunki do harmonijnego rozwoju.

2. Sprawdź, co udało Ci się zapamiętać.

- Uzupełnij tekst, który charakteryzuje zmiany zachodzące w organizmie dziewczynki (ćw. 1 str. 33),

- Wykonaj test *Dojrzewanie - prawda czy fałsz* (ćw. 2 str.34)

Prześlij jedno ćwiczenie na adres: **dkalata.zostocze@wp.pl**