



## Temat: U progu dojrzewania.

O naszym rozwoju decyduje przede wszystkim mózg. Koordynuje on pracę układu nerwowego z funkcjami poszczególnych gruczołów dokrewnych. Najważniejszym z nich jest przysadka mózgowa – organ wielkości małej fasolki, znajdujący się u podstawy czaszki. „Przysadka we właściwym czasie wysła chemicznych posłańców, zwanych hormonami, które powiedzą reszcie gruczołów twojego organizmu: Ruszcie się, nadszedł czas, aby urosnąć”.

Ten gruczoł dokrewny jest ważnym dyspozytorem dla organizmu, szczególnie w czasie dojrzewania. Nastolatka bywa nieradko zdumiona i zakłopotana zmianami, które w niej zachodzą.

Na zmiany okresu dojrzewania warto spojrzeć spokojnie i za- nadto się nie zamartwiać. Twój rówieśnicy podlegają temu same- mu procesowi, choć nie u wszystkich przebiega on jednakowo i w tym samym czasie.

Nasuwać się pytania: Czemu wyskakują mi pryszcze, a moja koleżanka nie ma z tym problemów? Kiedy dołączę wreszcie do dziewcząt, które na wychowaniu fizycznym mówią z dumną miną: „Dziś nie ćwiczę”? Moje koleżanki wyglądają już kobieco, a ja wciąż jestem płaska.

Nie ma powodu do obaw, ponieważ każdy organizm ma swój rytm rozwoju. Potrzeba tylko trochę cierpliwo- ści, nie wpadajcie w panikę.

### Stają się kobietą

U dziewcząt okres dojrzewania przypada między 11. a 16. rokiem życia, choć zdarzają się odchylenia od tej umownej granicy. Hormon wzrostu aktywizuje się, dlatego dziewczęta w szkole podstawowej patrzą nieco z góry na swoich kolegów. Ale za kilka lat, gdy chłopcy wejdą w okres dojrzewania, przerosną swoje rówie- śniczki. Adolescencja, czyli okres między dzieciństwem a dorosłością to czas, kiedy zmieniają się propor- cje i kształt ciała. Powoli nabiera ono kobiecości. Dają się zauważyć zdecydowane różnice w stosunku do sylwetki chłopca. Ramiona są delikatne, zaś biodra poszerzają się. Zaczyna pokrywać je tkanka tłuszczowa. Trzeba zauważyć, że wiele zmian zachodzących w okresie dojrzewania jest uwarunkowanych genetycznie.

Pewnego dnia dziewczyna nie bez emocji zauważa, że zaczynają jej rosnąć piersi. Może to być początkowo bo- lesne. Pojawia się też owłosienie łonowe i pod pachami. Kolejnym etapem dojrzewania jest miesiączka. Pewna mama uczciła ten moment, kupując córce bluzeczkę i zapraszając ją na gorącą czekoladę.



## Ćwiczenie. Zmiany, zmiany...

Przepisz poniższy tekst uzupełniając odpowiednimi wyrazami, które charakteryzują zmiany zachodzące w organizmie dziewczynki w okresie dojrzewania.

Szybki ..... ciała; rozwijają się .....

wydłużają ..... i rosną .....

Systematycznie narasta tkanka ....., dlatego sylwetka

dziewczynki staje się zaokrąglona. Rozwija się owłosienie .....

i pod .....

Pojawia się wzmożone wydzie-

lanie ..... U dziewczynek najbardziej zauważalnym objawem dojrzewania jest rozwój

i wzrost ..... Najbardziej znaczącym symptomem, że dziewczynka stała się kobie-

tą jest ..... Pracą układu nerwowego i hormonalnego steruje

..... a najważniejszym ośrodkiem jest organ wielkości fasolki, znajdujący się u podstawy czaszki, który nazywa się .....

