Nazwa przedmiotu: wdż

Klasa: IV **lekcja dla grupy dziewcząt**

Data 20.05.20r. Zoom godz. 8.10. (tylko dziewczyny) **id 4557112016 HASŁO 699926**

Temat: U progu dojrzewania (dla grupy dziewcząt)

W trakcie tej lekcji (cele):

1. Uczennica potrafi:• opisać charakterystyczne przemiany zachodzące w organizmie dziewczynki w okresie dojrzewania,• scharakteryzować zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u chłopców,• podać charakterystyczne cechy zmian psychicznych w okresie pokwitania, • przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące u adolescentki,• zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania,• scharakteryzować właściwy sposób odżywiania i trybu życia według zasad higieny. Uczennica uświadomi sobie, że:• niektóre cechy osobnicze (np. wzrost, wielkość biustu, kobiece kształty) są dziedziczne, nie mamy wpływu na ich wygląd i proporcje, • organizm każdej dziewczynki ma swój własny rytm dojrzewania, • powinna zapewnić swemu organizmowi odpowiednie warunki do harmonijnego rozwoju.

[wiek](https://pl.wiktionary.org/wiki/wiek%22%20%5Cl%20%22pl) [młodzieńczy](https://pl.wiktionary.org/wiki/m%C5%82odzie%C5%84czy%22%20%5Cl%20%22pl) = [adolescencja](https://pl.wiktionary.org/wiki/adolescencja%22%20%5Cl%20%22pl)

* 3. obejrzysz prezentację (podczas Zoom)
* 4. wykonasz zadanie: NOTATKA:
* **Dziewczynka – oznaki pokwitania między 9 a 13 rokiem życia:**
* **# przyrost wysokości i wagi ciała, # wydłużenie się dłoni i stóp, # rozwój piersi, # pojawienie się w okolicy łonowej pierwszych włosków, # pojawienie się pierwszej miesiączki.**
* **Każda dziewczynka rozwija się tak samo, ale tempo i czas zmian u każdej z nich przebiega zgodnie z jej własnym zegarem biologicznym.**
* **„Huśtawka emocjonalna”, czyli zmiany nastroju – typowe dla wieku młodzieńczego.**
* **Jeśli nauczymy się właściwie reagować i panować nad sobą, odczujemy radość i satysfakcję.**

 Czego będziesz potrzebować do tej lekcji?

1. smartfon

2. laptop/komputer

3. zeszyt i coś do pisania

4. dostęp do Internetu i przeglądarki internetowej

5. ewentualnie wsparcie rodzeństwa lub innego członka rodziny, który zna pomoże Ci w obsłudze sprzętu i Internetu

ZAKRES REALIZACJI PODSTAWY PROGRAMOWEJ: Wpływ hormonów na zmiany zachodzące w organizmie.2. „Huśtawka emocjonalna”, czyli zmiany nastroju – typowe dla adolescentów.3. Osobnicze cechy (wzrost, figura, wielkość i kształt biustu) a dziedziczenie ich po rodzicach.4. Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne, najczęściej między 11. a 14. rokiem życia.5. Podstawowe informacje dotyczące dojrzewania chłopców.6. Wpływ trybu życia nastolatki (ruch, odżywianie, sen) na jej rozwój.