

AKADEMIA

DOJRZEWANIA LACTACYD®

Program edukacyjny dla dziewcząt

Karty pracy

Szkoły podstawowe



Informacje wycinamy i wkładamy do kopert

Dziecięca 8rż- 12rż

Brak owłosienia płciowego, dziewczynka poza genitaliami nie różni się od chłopca.

Brak piersi, otoczka brodawki biała i płaska. Rośniesz i nabierasz masy ciała.

Zwiastuny pokwitania 8-14 rż (śr 11rż)

Pojawiają się pierwsze, delikatne, proste włoski na wzgórku łonowym lub tylko na wargach sromowych większych.

W okolicach otoczki sutka pojawia się pierwsze wzniesienie (stadium pączka), może być wrażliwy na dotyk. Otoczka sutka oraz brodawka stają się trochę ciemniejsze.

Przedpokwitaniowa 9-15 rż (śr 12rż)

Pojawia się mały obszar owłosienia ciemniejszego widocznego na wzgórku łonowym i wargach sromowych większych.

Uwypukła się gruczoł piersiowy, wyczuwalna jest tkanka tłuszczowa, wychodzi on poza otoczkę sutka.

Następuje szybki wzrost, nawet 8cm na rok. Przybierana jest tkanka tłuszczowa, zaokrąglają się biodra, uwidacznia się talia, co jest naturalnym procesem zmiany sylwetki na kobiecą. Zaczyna wydzielać się pot. Pojawia się wydzielina z pochwy, przypominająca biały śluz, kilka miesięcy później pojawi się pierwsza miesiączka. Pojawiają się pryszcze i wągry.

Pokwitania właściwego 10-16 rż (śr 13rż)

Owłosienie pojawia się na większym obszarze, jest gęstsze i kręcone, nie obejmuje ud. Pojawia się owłosienie pachowe.

Wyraźnie zarysowane piersi, osiągają prawie końcową wielkość, otoczka sutka wznosi się ponad powierzchnię ukształtowanej piersi.

Spowalnia się wzrost, osiągnęłaś prawie ostateczną wysokość. Pojawienie się pierwszej miesiączki, są one nieregularne i mogą być w połowie bezowulacyjne (nie uwalnia się komórka jajowa).

Młodzieńcza 12-19rż (15rż)

Kobieca sylwetka, owłosienie gęste, kręcone, ciemne, na dużym, obszarze, ma kształt odwróconego trójkąta.

Pełne piersi, otoczka sutka ciemniejsza, wtapia się w linię piersi.

Uregulowanie cyklu miesięczkowego, regularne jajczkowanie. Zostaje osiągnięty ostateczny wzrost.

Materiał dla nauczyciela

Zmiany następują średnio od 8- 19 roku życia, u każdej dziewczynki następują w swoim tempie i mogą się różnić.

1.

Dziecięca 8rż- 12rż

Brak owłosienia płciowego, dziewczynka poza genitaliami nie różni się od chłopca. Brak piersi, otoczka brodawki blada i płaska. Rośniesz i nabierasz masy ciała.

2.

Zwiastuny pokwitania 8-14 rż (śr 11rż)

Pojawiają się pierwsze, delikatne, proste włoski na wzgórku łonowym lub tylko na wargach sromowych większych. W okolicach otoczki sutka pojawia się pierwsze wzniesienie (stadium pączka), może być wrażliwy na dotyk. Otoczka sutka oraz brodawka stają się trochę ciemniejsze.

3.

Przedpokwitaniowa 9-15 rż (śr 12rż)

Pojawia się mały obszar owłosienia ciemniejszego widocznego na wzgórku łonowym i wargach sromowych większych. Uwypukla się gruczoł piersiowy, wyczuwalna jest tkanka tłuszczowa, wychodzi on poza otoczkę sutka. Następuje szybki wzrost, nawet 8cm na rok. Przybierana jest tkanka tłuszczowa, zaokrąglają się biodra, uwidacznia się talia, co jest naturalnym procesem zmiany sylwetki na kobiecą. Zaczyna wydzielać się pot. Pojawia się wydzielina z pochwy, przypominająca biały śluz, kilka miesięcy później pojawi się pierwsza miesiączka. Pojawiają się pryszcze i wągry.

4.

Pokwitania właściwego 10-16 rż (śr 13rż)

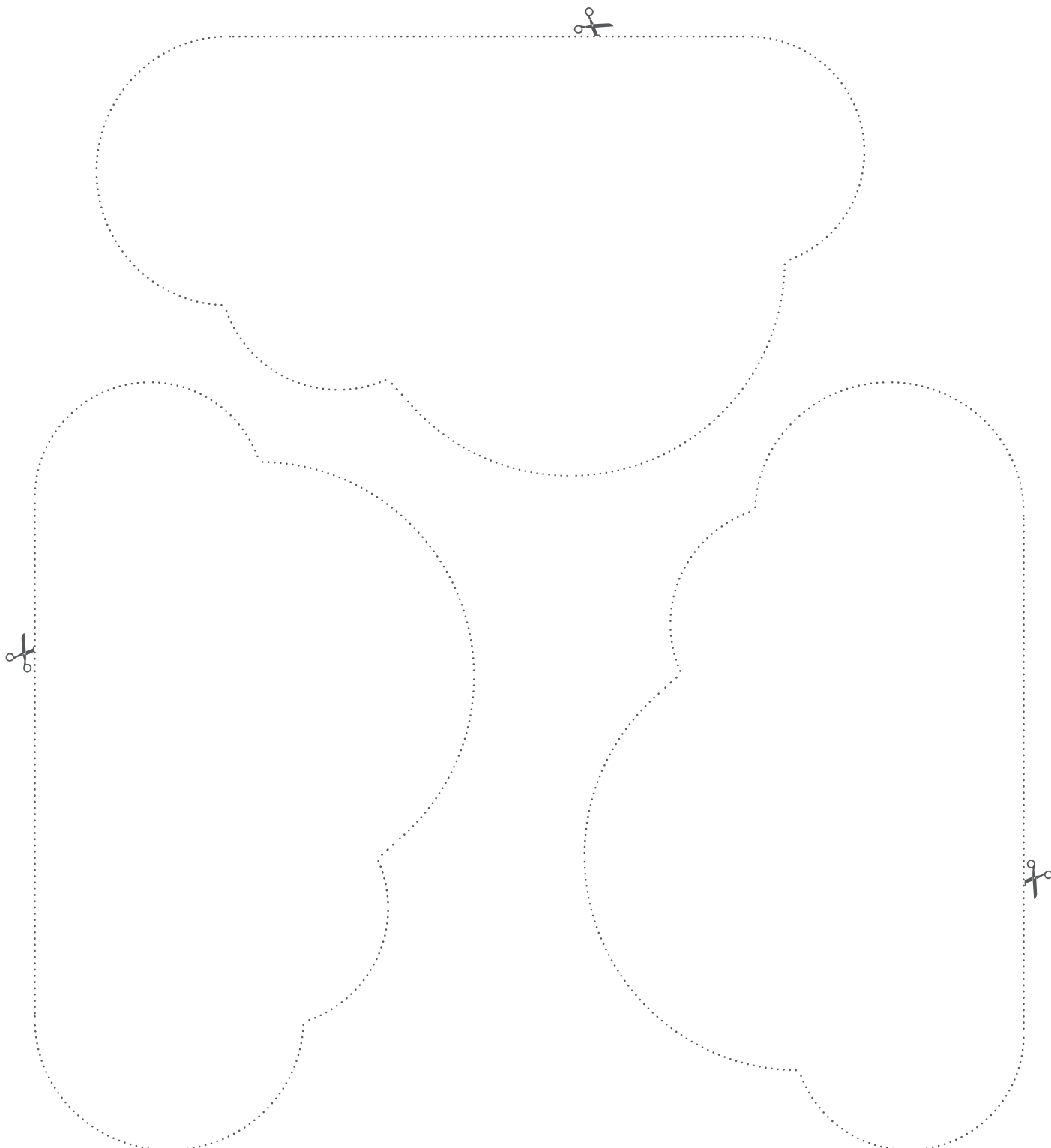
Owłosienie pojawia się na większym obszarze, jest gęstsze i kręcone, nie obejmuje ud. Pojawia się owłosienie pachowe. Wyraźnie zarysowane piersi, osiągają prawie końcową wielkość, otoczka sutka wznosi się ponad powierzchnię ukształtowanej piersi. Spowalnia się wzrost, osiągnęłaś prawie ostateczną wysokość. Pojawienie się pierwszej miesiączki, są one nieregularne i mogą być w połowie bezowulacyjne (nie uwalnia się komórka jajowa).

5.

Młodzieńcza 12-19rż (15rż)

Kobieca sylwetka, owłosienie gęste, kręcone, ciemne, na dużym, obszarze, ma kształt odwróconego trójkąta. Pełne piersi, otoczka sutka ciemniejsza, wtapia się w linię piersi. Uregulowanie cyklu miesiączkowego, regularne jajczkowanie. Zostaje osiągnięty ostateczny wzrost.

Karty pracy dla klas 5.

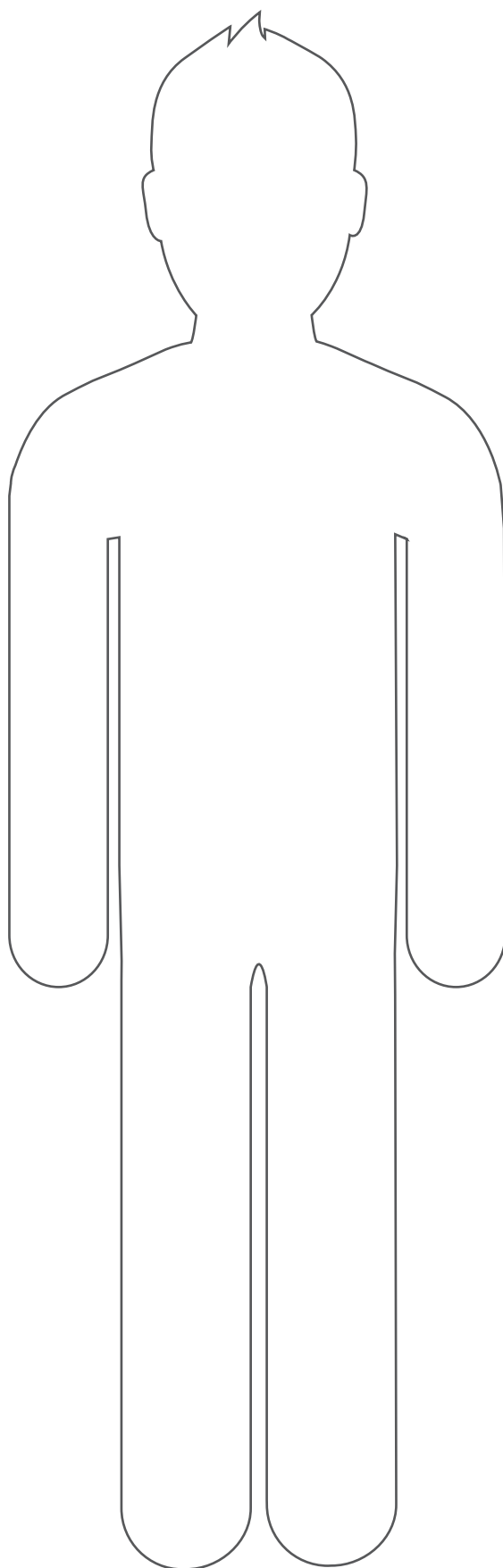




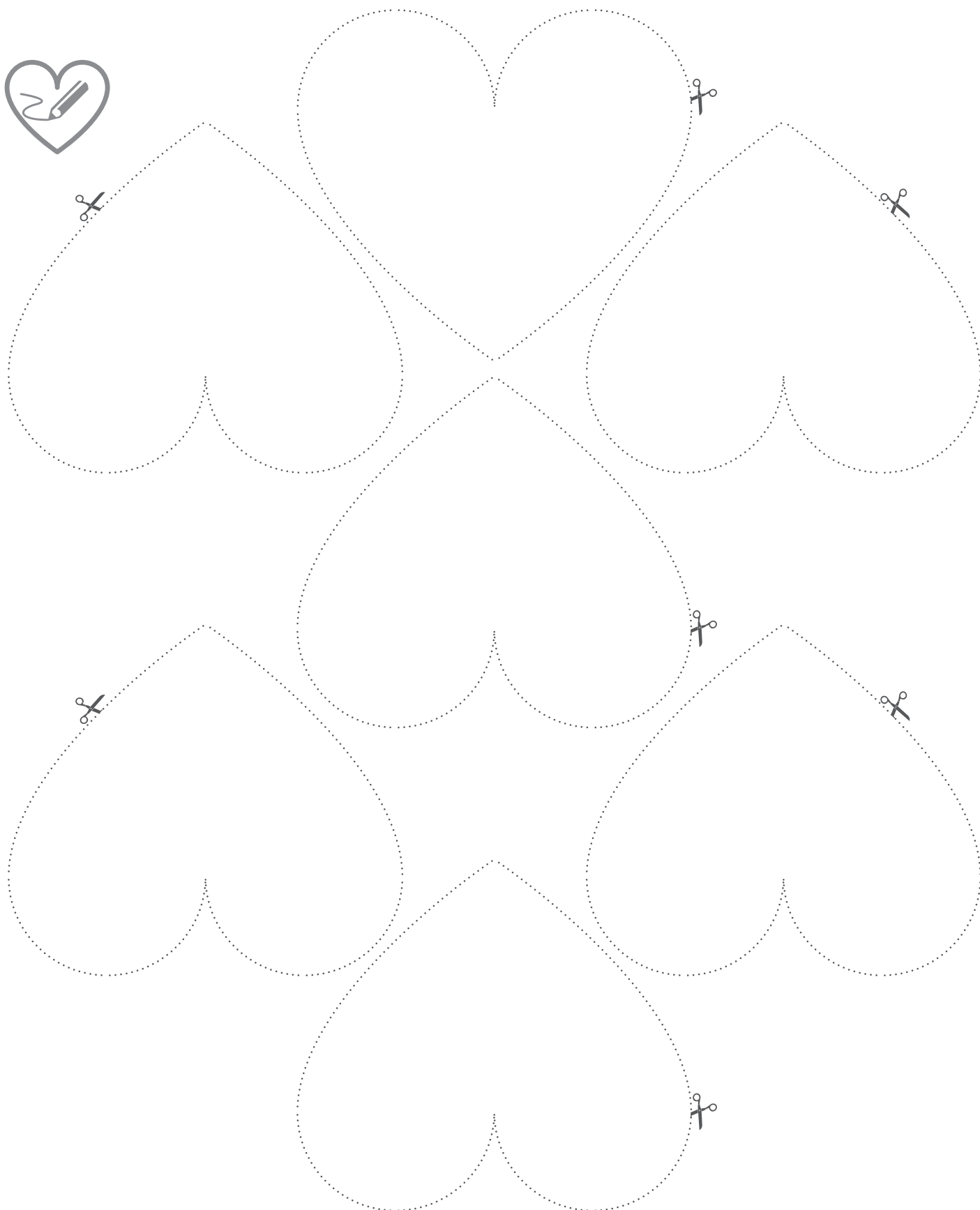
QUIZ

Zaznacz odpowiedź, jako PRAWDA/FAŁSZ.

1. Zawsze wiem, kiedy będę miała miesiączkę. (P) (F)
2. Miesiączka jest chorobą. (P) (F)
3. Im grubsza podpaska, tym dłużej mogę ją nosić. (P) (F)
4. Tampony nie są zalecane przy pierwszych krwawieniach. (P) (F)
5. Powinnam regularnie zmieniać podpaskę, żeby uniknąć brzydkiego zapachu. (P) (F)
6. Miesiączki są bezbolesne. (P) (F)
7. W trakcie miesiączki można uprawiać sport. (P) (F)
8. W okresie dojrzewania przybieram na wadze. (P) (F)
9. Widać po mnie, że mam okres. (P) (F)
10. Dziennie wydalona krew miesięczna, to około 3 łyżeczek do herbaty. (P) (F)



Karty pracy dla klas 6.





ANALIZA FILMU

Na podstawie filmu spróbuj zanalizować zachowanie i uczucia bohaterów, a następnie wpisać je w odpowiednie miejsce:

Zachowanie Kasi

Uczucia Kasi

Zachowanie Bartka

Uczucia Bartka



ANALIZA FILMU

Na podstawie filmu spróbuj zanalizować zachowanie i uczucia bohaterów, a następnie wpisać je w odpowiednie miejsce:

- + Waha się
- + Komentuje wypowiedzi
- + Mówi, że nie chce obmacywania
- + Sprzeczką
- + Pyta o zabezpieczenie
- + Wychodzi

Zachowanie Kasi

- + Boi się
- + Niezadowolona
- + Smutna
- + Zawstydzona
- + Zirytowana
- + Rozzłoszczona
- + Obrażona

Uczucia Kasi

- + Namawia na imprezę
- + Mówi czułe słowa
- + Pije alkohol
- + Obmacuje Kasię
- + Nie widzi problemu
- + Sprzeczką
- + Chce dowodu miłości

Zachowanie Bartka

- + Wyluzowany
- + Wesół
- + Zdziwiony
- + Zirytowany
- + Rozzłoszczony

Uczucia Bartka



ODMOWA

Wybieramy dwie chętne osoby, wyznaczamy osobę A i B. **Osoba A** ma za zadanie odmówić **osobie B**, **osoba B** stara się namówić **osobę A**. W ćwiczeniu tym prosimy uczestniczki, by korzystały z asertywnych komunikatów odmowy, unikały rozwiązań agresywnych. Ćwiczenie możemy wykonać na forum lub w parach, w zależności od aktywności uczestniczek. Wykorzystujemy jedną, bądź trzy scenki.



SYTUACJA 1

Dobra koleżanka prosi Cię, byś zapytała się kolegi z drugiej klasy, czy ona mu się podoba. Ty nie chcesz tego zrobić, ponieważ ten chłopak podoba się Tobie.



SYTUACJA 2

Kolega z klasy podczas przerwy biega za Tobą i Cię łąskocze. Jest przy tym wiele śmiechu, ale zaczyna Ci to przeszkadzać.



SYTUACJA 3

Jesteś ze swoim chłopakiem w kinie, oglądacie ciekawy film. On obejmuje Cię ramieniem, zaczyna Cię całować w szyję, trochę Cię to krępuje, chcesz by przestał.





ODMOWA

Wybieramy dwie chętne osoby, wyznaczamy osobę A i B. **Osoba A** ma za zadanie odmówić **osobie B**, **osoba B** stara się namówić **osobę A**. W ćwiczeniu tym prosimy uczestniczki, by korzystały z asertywnych komunikatów odmowy, unikały rozwiązań agresywnych. Ćwiczenie możemy wykonać na forum lub w parach, w zależności od aktywności uczestniczek. Wykorzystujemy jedną, bądź trzy scenki.

SYTUACJA 1

Dobra koleżanka prosi Cię, byś zapytała się kolegi z drugiej klasy, czy ona mu się podoba. Ty nie chcesz tego zrobić, ponieważ ten chłopak podoba się Tobie.

Przykład odpowiedzi: Nie zapytam się jego o to, ponieważ on mi się podoba.

SYTUACJA 2

Kolega z klasy podczas przerwy biega za Tobą i Cię łąskocze. Jest przy tym wiele śmiechu, ale zaczyna Ci to przeszkadzać.

Przykład odpowiedzi: Nie chcę byś mnie łąskotał, przeszkadza mi to.

SYTUACJA 3

Jesteś ze swoim chłopakiem w kinie, oglądacie ciekawy film. On obejmuje Cię ramieniem, zaczyna Cię całować w szyję, trochę Cię to krępuje, chcesz by przestał.

Przykład odpowiedzi: Wstydzę się, kiedy mnie całujesz, nie chcę byś to teraz robił.



ROZWÓJ SEKSUALNOŚCI

Dopasuj zdania do odpowiednich kategorii.



Chłopaki nie płaczą.	Mam miesiączkę.
Mam macicę.	Mężczyźni lepiej prowadzą samochód.
Chłopcy nie noszą spódnic.	Mężczyźni nie zajmują się domem.
Dziewczynce tego nie wypada.	Mogę urodzić dziecko.
Dziewczynki noszą sukienki.	Niemowlę dziewczynkę ubiera się na różowo, a chłopca na niebiesko.
Dziewczyny są słabe, a chłopcy silni.	O mojej płci decydują geny.
Jeśli chłopaki się nawzajem tłuką, to jest to w porządku, a jeśli dziewczyny, to nie.	Płeć dziecka widać na USG w 12 tygodniu ciąży.
Karmię moje dziecko piersią.	Przechodzę mutację.
Kiedy stanie się coś złego, to zawsze najpierw obwinia się chłopców.	To mężczyzna utrzymuje rodzinę.
Kobietę mężczyzna przepuszcza w drzwiach.	Tylko chłopaki grają w piłkę.
Mężczyźni nie boją się robaków.	Tylko dziewczynki bawią się lalkami.
Kobiety plotkują.	Płeć dziecka zależy od mężczyzny.
Kupię Krzysiovi samochodzik, a Kasi kuchenkę.	Uczeszę cię jak grzeczną dziewczynkę, w dwa warkoczyki.
Świadomość płci pojawia się u dziecka pomiędzy 2 a 3 rokiem życia.	Złość urodzie szkodzi.
Kobiecie nie wypada ubierać się wyzywająco.	Rosną mi piersi.



CZYNNIKI BIOLOGICZNE	WYCHOWANIE (RODZINA)	CZYNNIKI SPOŁECZNO-KULTUROWE
----------------------	----------------------	------------------------------



ROZWÓJ SEKSUALNOŚCI



Czynniki
biologiczne



Wychowanie
(rodzina)



Czynniki
społeczno-kulturowe

	Chłopaki nie płaczą.
	Mam macicę.
	Chłopcy nie noszą spódnic.
	Dziewczynce tego nie wypada.
	Dziewczynki noszą sukienki.
	Dziewczyny są słabe, a chłopcy silni.
	Jeśli chłopaki się nawzajem tłuką, to jest to w porządku, a jeśli dziewczyny, to nie.
	Karmię moje dziecko piersią.
	Kiedy stanie się coś złego, to zawsze najpierw obwinia się chłopców.
	Kobietę mężczyzna przepuszcza w drzwiach.
	Mężczyźni nie boją się robaków.
	Kobiety plotkują.
	Kupię Krzysiovi samochodzik, a Kasi Kuchenkę.
	Świadomość płci pojawia się u dziecka pomiędzy 2 a 3 rokiem życia.
	Kobiecie nie wypada ubierać się wyzywająco.

	Mam miesiączkę.
	Mężczyźni lepiej prowadzą samochód.
	Mężczyźni nie zajmują się domem.
	Mogę urodzić dziecko.
	Niemowlę dziewczynkę ubiera się na różowo, a chłopca na niebiesko.
	O mojej płci decydują geny.
	Płeć dziecka widać na USG w 12 tygodniu ciąży.
	Przechodzę mutację.
	To mężczyzna utrzymuje rodzinę.
	Tylko chłopaki grają w piłkę.
	Tylko dziewczynki bawią się lalkami.
	Płeć dziecka zależy od mężczyzny.
	Uczeszę cię jak grzeczną dziewczynkę, w dwa warkoczki.
	Złość urodzie szkodzi.
	Rosną mi piersi.



RÓŻNY CZAS NA MIŁOŚĆ



ZALOTY, POCZĄTKI



MIŁOŚĆ SZCZENIĘCA



MIŁOŚĆ ROMANTYCZNA



MIŁOŚĆ DOJRZAŁA





PORADNIK NASTOLATKI



+ Czy łatwo jest podjąć decyzję, gdy ma się tyle powodów za i przeciw? + Co utrudnia podjęcie tej decyzji? + Czy warto kierować się opinią koleżanek, które mają „to już za sobą”? + Co jest ważne przy podjęciu decyzji o współżyciu? + Jak podjąć z partnerem tę decyzję, o czym warto pomyśleć, porozmawiać? + Co może się stać, jeśli dziewczyna zgodzi się na współżycie? + Co może się stać, jeśli zdecyduję nie rozpoczynać współżycia? + Jakie mogą być zagrożenia przedwczesnej aktywności seksualnej?	+ Czy łatwo jest podjąć decyzję, gdy ma się tyle powodów za i przeciw? + Co utrudnia podjęcie tej decyzji? + Czy warto kierować się opinią koleżanek, które mają „to już za sobą”? + Co jest ważne przy podjęciu decyzji o współżyciu? + Jak podjąć z partnerem tę decyzję, o czym warto pomyśleć, porozmawiać? + Co może się stać, jeśli dziewczyna zgodzi się na współżycie? + Co może się stać, jeśli zdecyduję nie rozpoczynać współżycia? + Jakie mogą być zagrożenia przedwczesnej aktywności seksualnej?
+ Czy łatwo jest podjąć decyzję, gdy ma się tyle powodów za i przeciw? + Co utrudnia podjęcie tej decyzji? + Czy warto kierować się opinią koleżanek, które mają „to już za sobą”? + Co jest ważne przy podjęciu decyzji o współżyciu? + Jak podjąć z partnerem tę decyzję, o czym warto pomyśleć, porozmawiać? + Co może się stać, jeśli dziewczyna zgodzi się na współżycie? + Co może się stać, jeśli zdecyduję nie rozpoczynać współżycia? + Jakie mogą być zagrożenia przedwczesnej aktywności seksualnej?	+ Czy łatwo jest podjąć decyzję, gdy ma się tyle powodów za i przeciw? + Co utrudnia podjęcie tej decyzji? + Czy warto kierować się opinią koleżanek, które mają „to już za sobą”? + Co jest ważne przy podjęciu decyzji o współżyciu? + Jak podjąć z partnerem tę decyzję, o czym warto pomyśleć, porozmawiać? + Co może się stać, jeśli dziewczyna zgodzi się na współżycie? + Co może się stać, jeśli zdecyduję nie rozpoczynać współżycia? + Jakie mogą być zagrożenia przedwczesnej aktywności seksualnej?



PŁODNOŚĆ

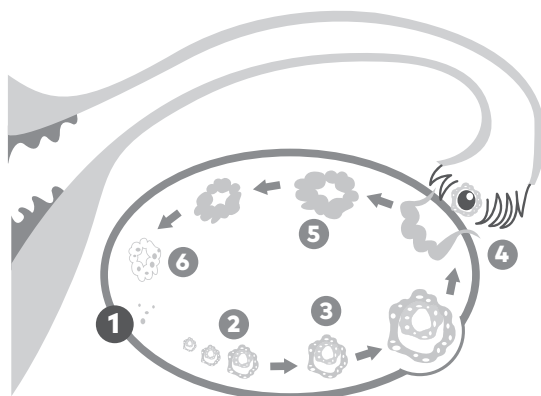
- + Płodność jest wspólna i wspólna jest odpowiedzialność za poczęcie dziecka.
- + Kobiety płodne są przez kilka dni w cyklu menstruacyjnym, mężczyźni płodni są cały czas od momentu uzyskania dojrzałości płciowej (dzieje się to średnio ok. 16-18 rż., ale może też rozpocząć się wcześniej).
- + Plemniki produkowane są w jądrach.
- + Od momentu, gdy jądra rozpoczną produkcję plemników, chłopiec jest stale płodny.
- + Płodność kobiety zaczyna się od pokwitania (czyli od wystąpienia pierwszej miesiączki, średnio od ok. 13 rż.) oraz trwa do przekwitania (menopauza – trwałe zatrzymanie miesiączkowania, ok. 45-55 rż.).
- + Komórka jajowa żyje przez 24 h. Jest to czas, w którym może ona zostać zapłodniona.
- + Plemniki w pochwie mogą przeżyć aż do 72 h.
- + Cykl kobiety (cykl miesięczny) średnio trwa 28-30 dni. W tym okresie występują dni płodne, bezpłodne oraz miesiączka.
- + Za pierwszy dzień cyklu przyjmuje się pierwszy dzień miesiączki, bo najłatwiej ją zauważyć, choć tak naprawdę jest ona ostatnim dniem cyklu.
- + Komórka jajowa dojrzewa w pęcherzyku ok. 1 tygodnia, następnie wydzielane są hormony (estrogeny) i pęcherzyk pęka, a komórka wydostaje się na zewnątrz do jajowodu (owulacja). Jajeczko wędruje ku macicy, żyje ono od 12-24 h, gdy nie zostanie zapłodnione obumiera. Błona łuszczy się i jajeczko jest wydalone z organizmu z krwią, pojawia się miesiączka, czyli wielkie sprzątanie pod koniec cyklu. Występuje ona **zawsze 2 tygodnie po jajeczkowaniu**.
- + Estrogeny wpływają na śluz, by sprzyjał on przetrwaniu plemników – odżywia je i ułatwia poruszanie się, bez niego plemniki szybko umrą, a dzięki niemu plemniki mogą żyć w organizmie kobiety 5-7 dni.

Uwaga!

U każdej kobiety cykl może być różny, zmienny w zależności od stresu, stanu zdrowia i stylu życia. Może to wpływać na przesunięcie momentu wystąpienia owulacji i dni płodnych.

Kolejność zmian w prawidłowym cyklu menstruacyjnym:

1. Menstruacja
2. Rosnące pęcherzyki
3. Dojrzały pęcherzyk z komórką jajową
4. Owulacja (jajeczkowanie)
5. Ciało żółte
6. Zanik ciała żółtego





ANTYKONCEPCJA

Większość metod antykoncepcyjnych jest przeznaczona dla kobiet z powodu ograniczonego cyklu płodności. **Pomimo tego, odpowiedzialność za bezpieczny seks leży po obu stronach.**

- + **Prezerwatywa** – jest to cienka, lateksowa guma, często zawierająca środki plemnikobójcze oraz nawilżające. Zakładana jest na penisa we wzwodzie, bezpośrednio przed stosunkiem. Prosta w użyciu i łatwo dostępna. Jedyny środek antykoncepcyjny stosowany przez mężczyzn. Jest to powszechna metoda ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Znacznie zmniejsza ryzyko zakażenia chorobami HIV/AIDS, WZW. Skuteczność niezbyt wysoka z powodu wad technicznych, może pęknąć, zsunąć się w trakcie stosunku. Metoda popularna wśród młodzieży, słabo chroni przed ciążą.
- + **Żel plemnikobójczy, kremy, pianki** – są to preparaty chemiczne zawierające substancje uszkadzające plemniki. Są to substancje o ograniczonej skuteczności ochrony przed ciążą. Mogą powodować u kobiet stany zapalne pochwy i odczyny alergiczne.
- + **Tabletki hormonalne** – są to tabletki doustne, przyjmowane codziennie. Blokują jajeczkowanie. Zabezpieczają skutecznie przed zajściem w ciążę. Nie zabezpieczają przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. Wydawane są na podstawie recepty od ginekologa. W przypadku osób niepełnoletnich konieczna jest wizyta u ginekologa z rodzicem lub opiekunem.
- + **Plastry** – cienki, kwadratowy plaster, działa podobnie do tabletek. Podobnie też do tabletek – przed rozpoczęciem ich stosowania niezbędna jest wizyta u ginekologa.
- + **Kalendarzyk** – naturalna metoda, polega na określeniu w cyklu kobiety dni płodnych i bezpłodnych. Słabo chroni przed ciążą. Używany jest raczej jako metoda planowania dziecka.
- + **Metoda termiczna** – polega na mierzeniu temperatury w pochwie i na tej podstawie określaniu dni płodnych i bezpłodnych. Słabo chroni przed ciążą.
- + **Wstrzemięźliwość** – metoda w 100% zabezpieczająca przed ciążą, polega na nieuprawianiu seksu.

Jest wiele metod antykoncepcji. Niektóre z nich przeznaczone są dla dojrzałych kobiet, są to:

- + **Zastrzyki antykoncepcyjne** – domięśniowe zastrzyki przyjmowane co 8-12 tygodni. Działają podobnie jak tabletki.
- + **Globulki dopochwowe** – działają jak kremy i pianki, w pochwie umieszcza się tabletkę, która się rozpuszcza tworząc barierę dla plemników.
- + **Wkładki wewnątrzmaciczne (spirale)** – umieszczana przez lekarza w jamie macicy wkładka, skuteczna ochrona przed ciążą.



KALENDARZYK

Jak korzystać z kalendarza w celu określenia, kiedy rozpocznie się okres?

- + Za **pierwszy dzień cyklu** przyjmuje się pierwszy dzień miesiączki, bo najłatwiej ją zauważyć (choć tak naprawdę jest ona ostatnim dniem cyklu).
- + Dobrym pomysłem jest notowanie dat rozpoczęcia i zakończenia miesiączkowania, oraz notowania długości cyklu (załącznik H – to przykładowy wzór kalendarzyka menstruacyjnego, z którego nastolatki mogą skorzystać. Wzór kalendarzyka dostępny jest także na stronie www.akademia-dojrzewania.pl w zakładce dla nastolatek).
- + Najłatwiej **oznaczać kółkiem te dni w kalendarzu, w których występuje krwawienie**. Za każdym razem, kiedy dostaniesz okres pamiętaj, żeby to odnotować. Po kilku cyklach, będziesz mogła dostrzec pewien powtarzalny wzór, który pozwoli Ci określić jak długi będzie każdy cykl oraz kiedy w przybliżeniu możesz spodziewać się kolejnego krwawienia.
- + Jeśli martwisz się, że okres może rozpocząć się niespodziewanie, dla pewności zakładaj wkładkę higieniczną, ale zawsze miej przy sobie (w plecaku bądź torbie) zapasową podpaskę lub tampon, dzięki temu będziesz przygotowana na wystąpienie miesiączki.

Przykładowy kalendarzyk:

KALENDARZYK CYKLU MENSTRUACYJNEGO (MIESIĄCZKI) ROK.....

data pierwszej miesiączki:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
STYCZEŃ																															
LUTY																															
MARZEC																															
KWIECIEŃ																															
MAJ																															
CZERWIEC																															
LIPIEC																															
SIERPIEŃ																															
WRZESIEŃ																															
PAŹDZIERNIK																															
LISTOPAD																															
GRUDZIEŃ																															

LEGENDA:

P plamienie
K krwawienie

M mocne krwawienie
B ból

Karty pracy dla klas 7.

KALENDARZYK CYKLU MENSTRUACYJNEGO (MIESIĄCZKI) ROK.....

data pierwszej miesiączki:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
STYCZEŃ																															
LUTY																															
MARZEC																															
KWIECIEŃ																															
MAJ																															
CZERWIEC																															
LIPIEC																															
SIERPIEŃ																															
WRZESIEŃ																															
PAŹDZIERNIK																															
LISTOPAD																															
GRUDZIEŃ																															

- LEGENDA:
- P

plamienie
- M

mocne krwawienie
- K

krwawienie
- B

ból



QUIZ

1. Miesiączka ma za zadanie oczyszczać nasze organy płciowe.
 - a. tak
 - b. nie
2. Ile dni trwa menstruacja?
 - a. około 3 dni, ale początkowo może być inaczej
 - b. około 7 dni, ale początkowo może być inaczej
3. Do zmian okresu dojrzewania nie należą:
 - a. trądzik młodzieńczy
 - b. otyłość
 - c. przetłuszczające się włosy
4. Nieprawdziwe jest zdanie :
 - a. pod pachami pot wydziela się w nieznacznych ilościach
 - b. kiedy myjesz okolice intymnie zbyt często, zmywasz z siebie (dobre) naturalne bakterie
 - c. największą zmianą w okresie dojrzewania jest rozwój narządów płciowych
5. Błona śluzowa macicy to:
 - a. detroizm
 - b. endometrium
 - c. soccoro
6. Srom to:
 - a. zewnętrzne narządy płciowe żeńskie
 - b. wewnętrzne narządy płciowe żeńskie
 - c. wydzielina wydobywająca się z pochwy
7. Nazwa choroby TSS jest skrótem od:
 - a. Zespół Wstrząsu Toksycznego
 - b. Toksyczne Skażenie Szkodnikiem
 - c. Ostre Zapalenie Pochwy
8. W okresie dorastania:
 - a. ciało przechodzi jednodniową metamorfozę
 - b. ciało nie zmienia się
 - c. ciało zmienia się
9. Która informacja o dojrzewaniu jest prawdziwa?
 - a. to okres trwający 15 lat
 - b. to czas, gdy dziewczynki zmieniają się w kobiety, a chłopcy w mężczyzn
10. Zaznacz prawdziwe zdanie dotyczące dojrzewania dziewczynki.
 - a. w okresie dojrzewania dziewczynkom zwężają się biodra
 - b. gdy dziewczynki dojrzewają, rosną im piersi