

# Dojrzewanie

Dojrzewanie człowieka to przechodzenie z dzieciństwa ku dorosłości.

Obejmuje ono:

- ➔ rozwój fizyczny (biologiczny),
- ➔ rozwój psychiczny,
- ➔ rozwój społeczny.

Dojrzewanie to okres, w którym organizm dziewczyny przygotowuje się do tego, aby w przyszłości mogła podjąć rolę macierzyńską i społeczną.



**Dziewczęta wchodzą  
w okres dojrzewania między  
9. a 13. rokiem życia  
(przeciętnie w wieku około 11 lat)**

Oznacza to, że zmiany rozwojowe  
u każdej osoby mogą rozpocząć  
się w innym czasie.

Jest to zjawisko naturalne,  
gdyż każdy człowiek ma  
zapisany w genach swój rytm  
i program dojrzewania.



# Dojrzewanie rozpoczyna się od intensywnego wzrostu

Wzrost powodowany jest wydłużaniem się kości długich, a więc ramion, przedramion i nóg. Początkowo może to zaburzać koordynację ruchową i utrudniać funkcjonowanie.

W tym okresie dziewczęta często są wyższe od chłopców, gdyż ich dojrzewanie rozpoczyna się wcześniej.



## Systematycznie narasta tkanka tłuszczowa

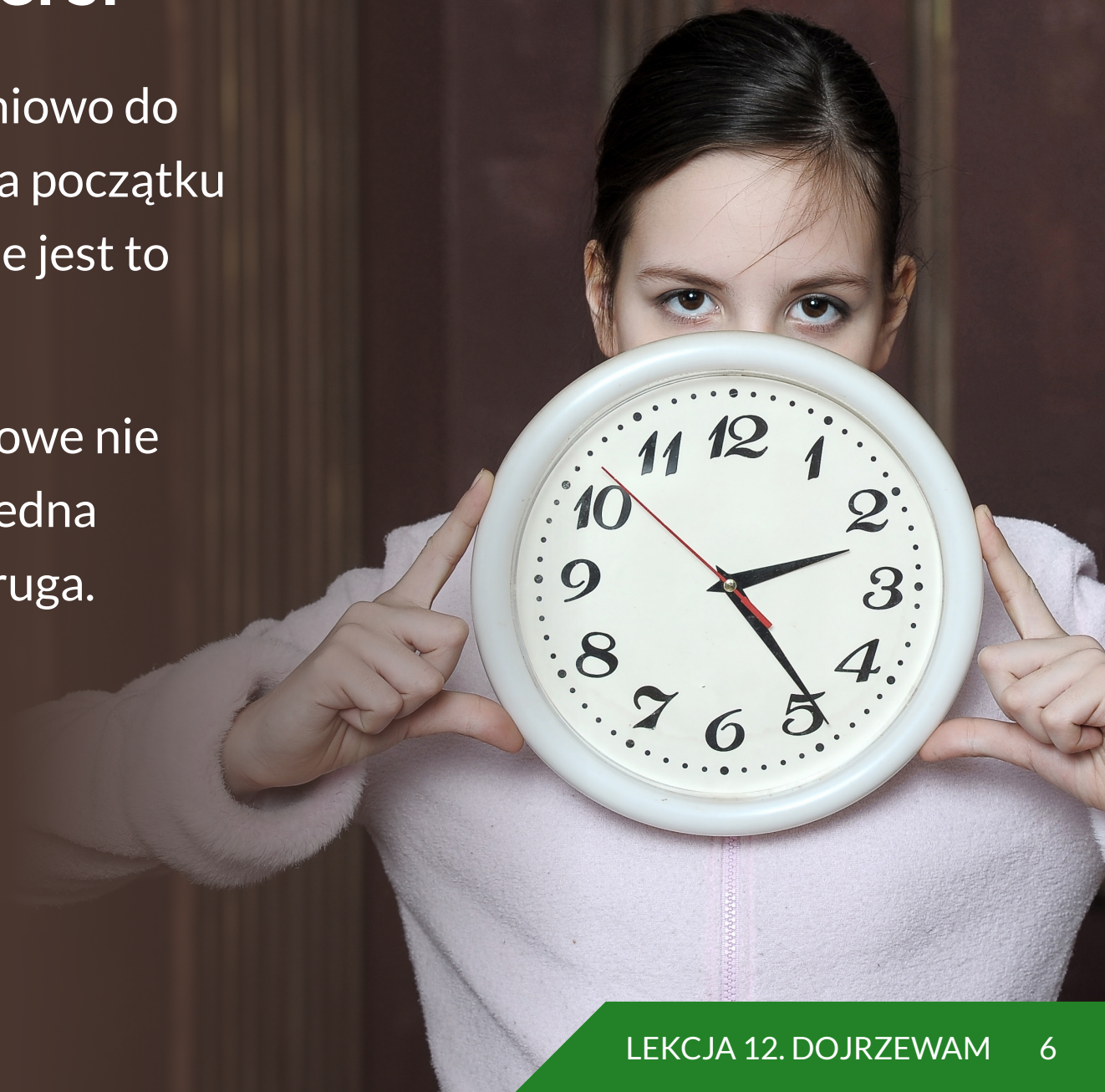
Wpływa to na zmianę proporcji i kształtu ciała. Sylwetka z dziecięcej staje się typowo kobieca, ze szczupłymi ramionami, wyraźnie zaznaczoną talią i poszerzonymi biodrami.



# Rozwój i wzrost piersi

Piersi będą rozwijać się stopniowo do końca okresu dojrzewania. Na początku mogą też lekko pobolewać, ale jest to przejściowe i szybko mija.

Zdarza się, że gruczoły piersiowe nie rozwijają się równomiernie, jedna pierś może być większa niż druga. Ta asymetria jest chwilowa.



# Owłosienie łonowe i pod pachami

Początkowo są to proste, cienkie i pojedyncze włosy pojawiające się w okolicy zewnętrznych narządów płciowych i pod pachami. Z czasem ich ilość zwiększa się. Stają się grubsze i skręcone.





## Intensywnie rozwijają się narządy płciowe

Rozwój ten u dziewcząt nie jest widoczny, gdyż narządy płciowe są wewnątrz ciała.

Fakt, że jajniki już pracują, sygnalizuje pierwsza miesiączka. Pojawia się ona między 12. a 16. rokiem życia, najczęściej w wieku około 12 lat. Miesiączki powtarzają się co kilkadziesiąt dni (średnio co ok. 30 dni). Dlatego okres między nimi nazywamy cyklem miesięczkowym.





Zmiany okresu dojrzewania bywają trudne do zaakceptowania. Trzeba jednak przyjąć je ze spokojem, ponieważ są niezbędne dla osiągnięcia dojrzałości.

