



MOJE DOJRZEWANIE

Dojrzewanie to jeden z najbardziej zagadkowych okresów w Twoim życiu. To czas, w którym już jesteś lub wkrótce się znajdziesz. Będzie to zarówno ekscytujące, jak i czasami przygnębiające. Dlaczego? Ponieważ **szalejące hormony będą zmieniać Twoje ciało i umysł**, powodując szereg nowych dolegliwości fizycznych i emocjonalnych.

Niestety, nie możesz o tym okresie decydować, tak jak i nie możesz go zatrzymać. Twoje ciało będzie samo wiedziało, kiedy zmiany powinny

następować i kiedy się zakończą. Wszystko dlatego, że każdy człowiek ma swój własny zegar biologiczny.

Pamiętaj, Twoi rodzice, nauczyciele, sportowcy, gwiazdy filmowe, jednym słowem **wszyscy ludzie, kiedyś też byli młodzi i przechodzili okres dojrzewania.**

----- Ćwiczenie 1 -----

Spróbuj odnaleźć kilka dobrych stron dorastania. Pomyśl, co możesz robić teraz lub co będziesz mógł/mogła robić w niedalekiej przyszłości, a co było zabronione, niedostępne dla Ciebie jeszcze nie tak dawno, na przykład 3-4 lata temu:

Mogę:

Mogę:

Mogę:

Mogę:

Mogę:

Mogę:

----- Ćwiczenie 2 -----

Wszystko się zmienia. Spróbuj przypomnieć sobie niektóre z rzeczy, które interesowały Cię, kiedy byłeś/byłaś w wieku przedszkolnym. Obok wpisz odpowiedź dotyczącą Twoich obecnych zainteresowań:

PRZEDSZKOLE

TERAZ

Ulubiona zabawka -----

Ulubione święto -----

Największe problemy -----

Ulubiony sport -----

Ulubione gry -----

Ulubione potrawy -----

Najlepsi przyjaciele -----

Ulubiona forma
spędzania wolnego
czasu -----

Ćwiczenie 3

W okresie dojrzewania następują zmiany fizyczne, psychiczne i w relacjach międzyludzkich.

Podaj kilka przykładów:

Zmian fizycznych:

Zmian psychicznych:

Zmian w relacjach międzyludzkich:
