

Pubertāte meitenēm

Uzdevumi darbam ar bērniem ar GRT



PAPARDES
Z I E D S

Pubertāte meitenēm

Lapa pieaugušajam

Pubertāte ir laiks, kad bērns kļūst par pieaugušo. Šajā laikā ķermenis mainās un attīstās.

1. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: šķēres

Jautājumi, kurus uzdot:

- Cik katrai no viņām varētu būt gadi? Pēc kā to var noteikt, piemēram, kādas atšķirības bildēs var redzēt? (Ķermenis aug, parādās apmatojums, paliek platāki gurni, palielinās krūtis, pēdas, u.c.)
- Vai tu esi pamanījusi izmaiņas arī savā ķermenī? Kādas izmaiņas tu vari nosaukt?
- Kā tu jūties par šīm izmaiņām?

2. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: šķēres

Aiciniet padomāt par pārmaiņām, kas notiek ar ķermeni pubertātes laikā:

- Abiem dzimumiem – kas mainās gan zēniem, gan meitenēm? (Piemēram, cilvēks izaug garāks, parādās pumpas)
- Tikai zēniem – kas mainās tikai viņiem? (Piemēram, balss kļūst zemāka, sāk augt bārda)
- Tikai meitenēm – kas mainās tikai viņām? (Piemēram, sākas mēnešreizes, aug krūtis)

Pubertāte meitenēm

Lapa pieaugušajam

3. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: krāsaini rakstāmpiederumi

Izrunājiet, kādas pārmaiņas notiek pubertātes laikā!

Piemēram:

- Svīšana – galva, paduses, kājas, kājstarpe
- Auguma izmaiņas – garums, pēdas, pleci/gurni
- Apmatojums – rokas, kājas, intīmā zona, virslūpa, paduses
- Pinnes, pumpas
- Mēnešreizes

Jautājumi, kurus uzdot, kamēr tiek zīmēta katra pārmaiņa:

- Ko tas nozīmē?
- Ko darīt vai nedarīt?

4. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: krāsaini rakstāmpiederumi

Pārmaiņas, kas notiek meitenēm pubertātes laikā:

- Augums strauji izaug.
- Gurni kļūst platāki.
- Attīstās un palielinās krūšu dziedzeri.
- Palielinās iekšējie un ārējie dzimumorgāni.
- Padusēs un ap dzimumorgāniem parādās apmatojums.
- Pastiprinās svīšana.
- Uz ādas var parādīties pinnes.
- Sākas mēnešreizes jeb menstruācijas.

Lapa pieaugušajam

5. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: šķēres

Mēnešreizes jeb menstruācijas ir normāls un dabīgs process. Tā ir sievišķo dzimumšunu jeb olšūnu nobriešana un ovulācija, kas ir cikliska ik pēc 21–35 dienām. Process ilgst 3–7 dienas, menstruālā cikla pirmā diena sakrīt ar mēnešreižu pirmo dienu.

Mēnešreižu laikā ļoti svarīgi ievērot personīgo higiēnu – biežāk doties mazgāties, pēc nepieciešamības mainīt veļu un higiēniskās paketes (dienas laikā tās ieteicams mainīt ik pēc 4–6 h, ja nepieciešams, to var darīt biežāk).

Kopš brīža, kad meitenei sākas pirmās mēnešreizes, viņai ir iespēja palikt stāvoklī, ja meitenes dzimumorgānos nonāk vīrieša sperma. Dienās, kad nav mēnešreižu, apakšveļu var notraipīt bālgani izdalījumi no maksts. Izdalījumi ir normāla parādība.

Pareizās atbildes:

1. Meitenes ķermenis aug un mainās. Šo laiku sauc par **pubertāti**.
2. Augums kļūst lielāks. Gurni kļūst **platāki**.
3. **Krūtis** sāk augt un mainīties. Krūtis var atšķirties viena no otras.
4. Padusēs, uz kājām un ap dzimumorgāniem sāk augt **apmatojums**.
5. Var parādīties pumpas. Pumpas spiest **nedrīkst**.
6. Meitenes sāk vairāk **svīst**. Sviedriem ir stiprāka smarža.
7. Sākas mēnešreizes. No maksts izdalās **asinis**.
8. Var mainīties **garastāvoklis**. Reizēm gribas smieties. Reizēm gribas raudāt.
9. Var parādīties interese par **attiecībām**.
10. Šīs izmaiņas ir **normālas**. Tās notiek ar visām meitenēm.

1. UZDEVUMS

Izgriez bildes ar meitenēm!

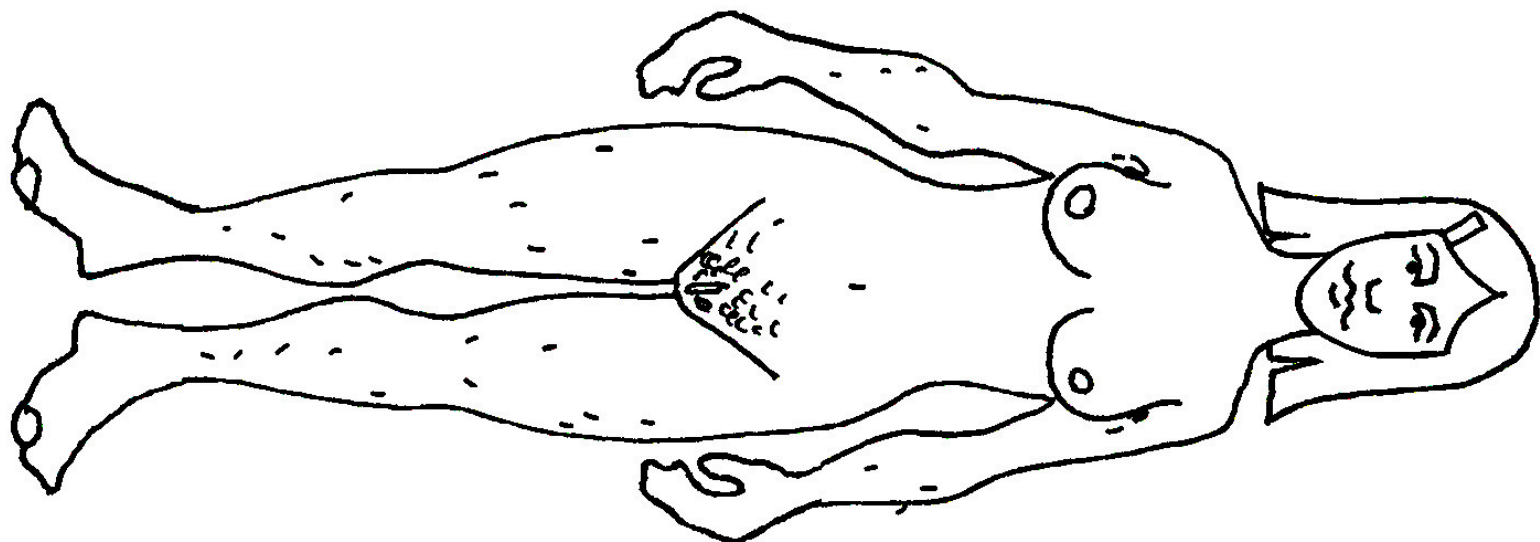
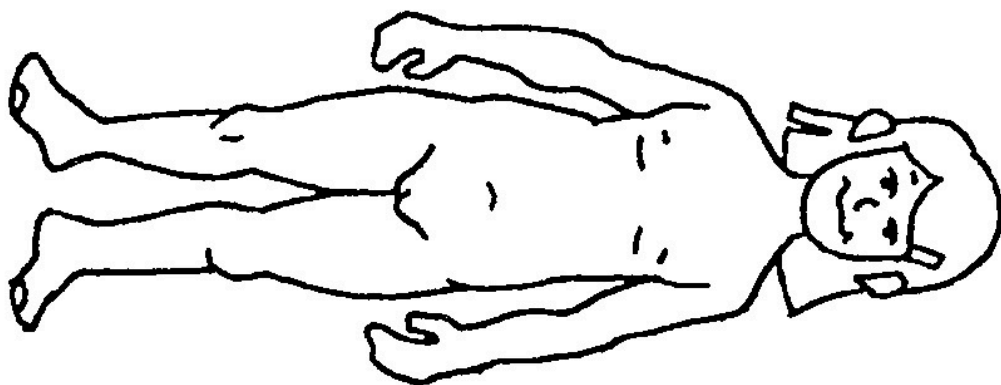
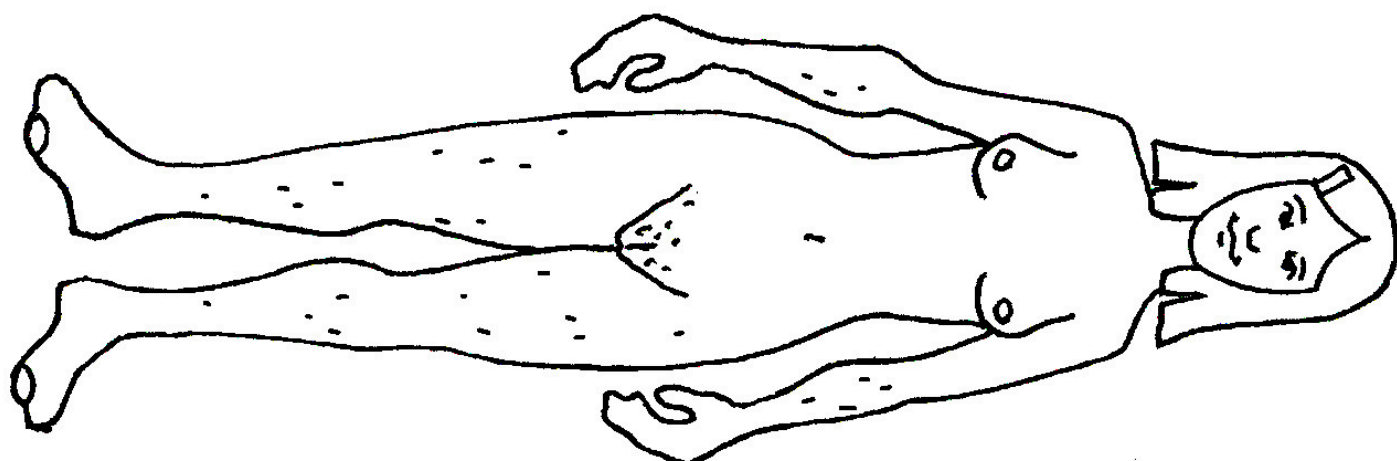
Sakārto attēlus no jaunākās meitenes līdz vecākajai.

Pie katra vārda pieliec atbilstošo attēlu.

- Kurā bildē ir uzzīmēts bērns?
- Kurā bildē ir uzzīmēts pusaudzis?
- Kurā bildē ir uzzīmēts pieaugušais?

1. UZDEVUMA PIELIKUMS NR.1

Izgriez!



1. UZDEVUMA PIELIKUMS NR.2

Izgrieztos attēlus liec šeit!

Bērn

Pusaudzis

Pieaugušais

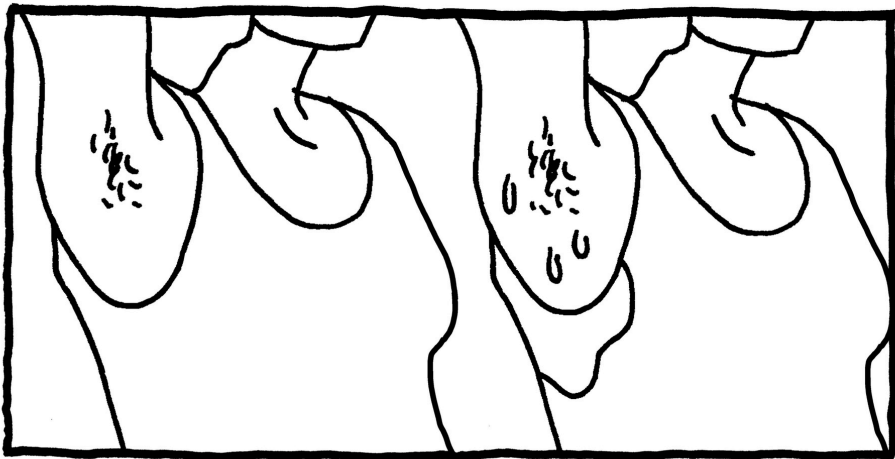
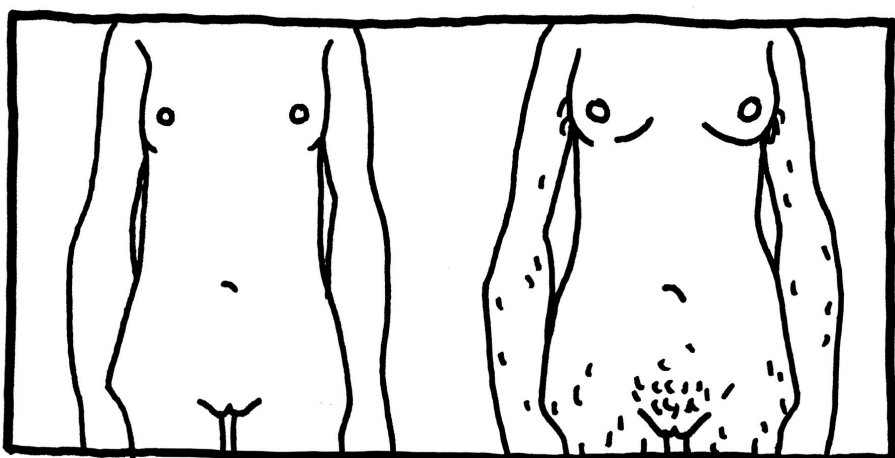
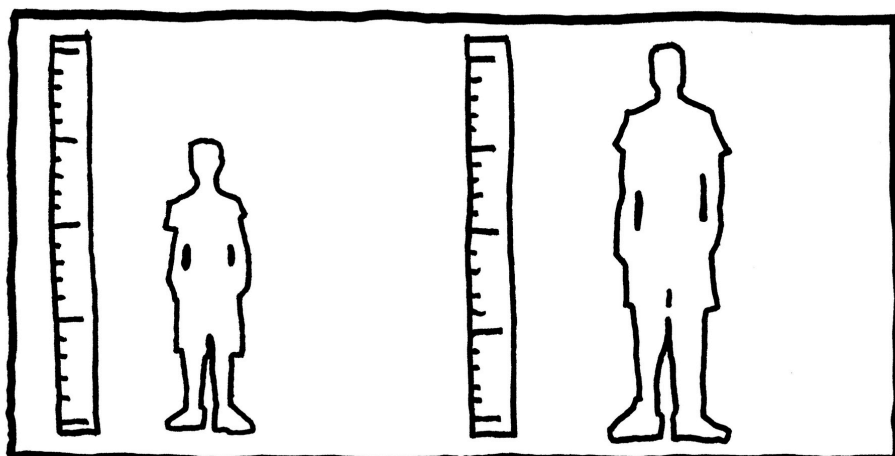
2. UZDEVUMS

Izgriez bides!

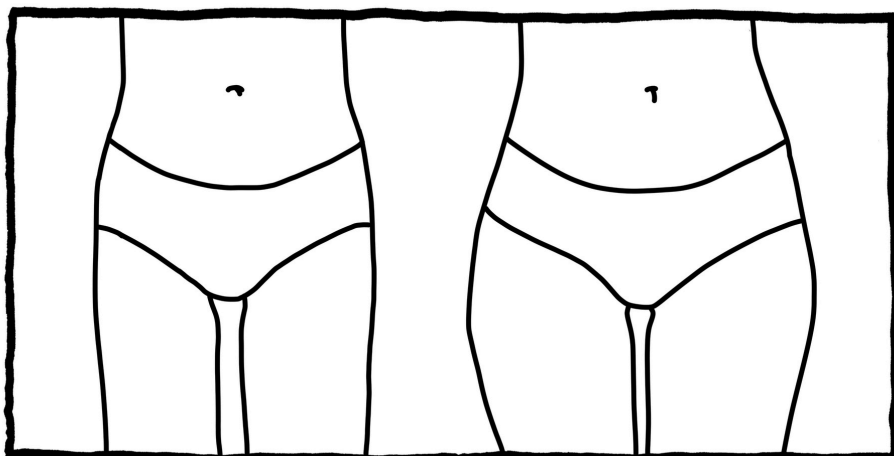
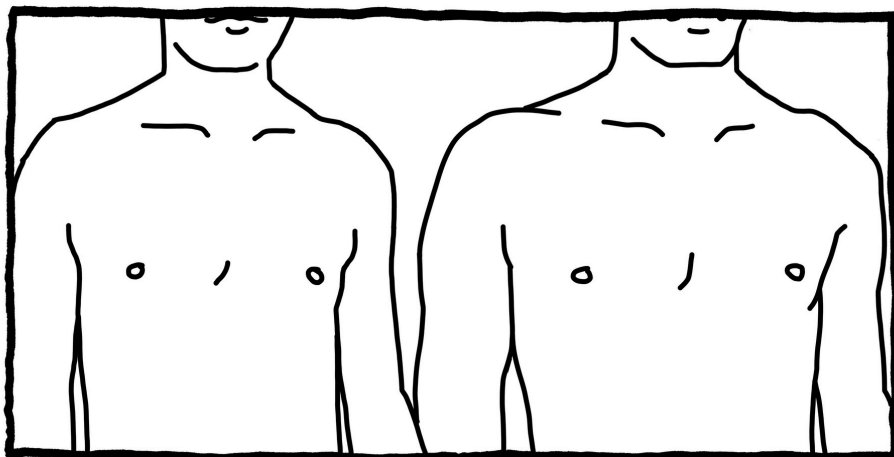
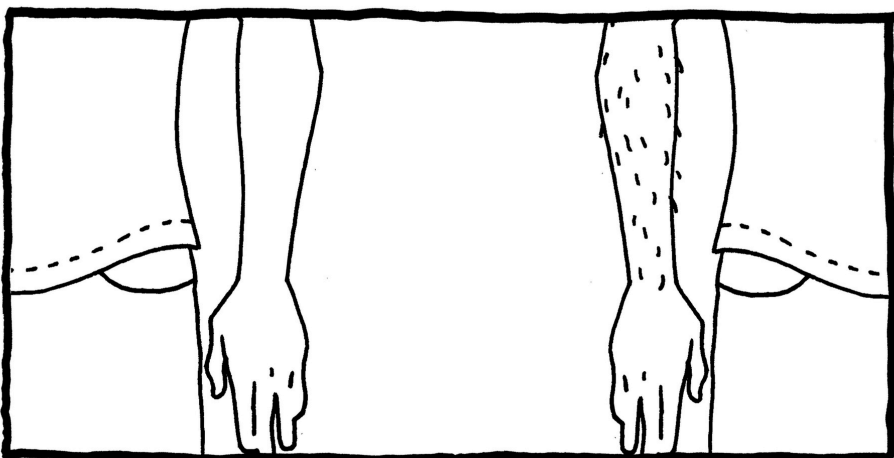
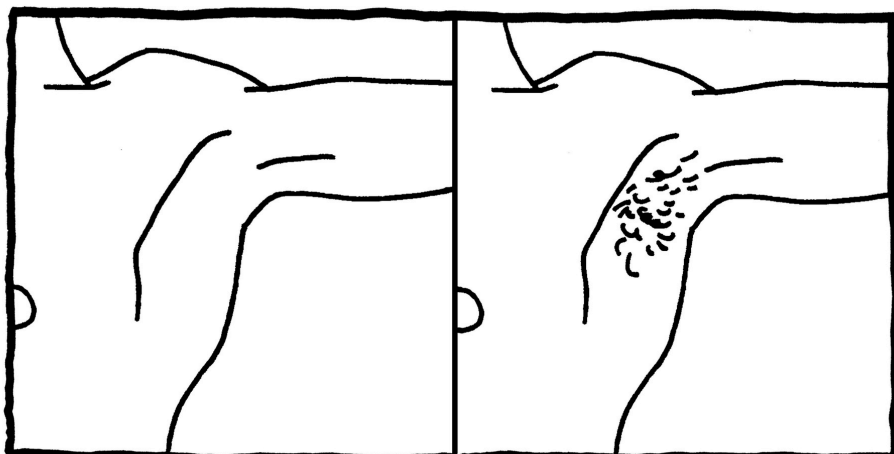
Sakārto bides 3 grupās:

- Pārmaiņas, kas notiek tikai ar zēniem
- Pārmaiņas, kas notiek tikai ar meitenēm
- Pārmaiņas, kas notiek gan ar zēniem, gan ar meitenēm

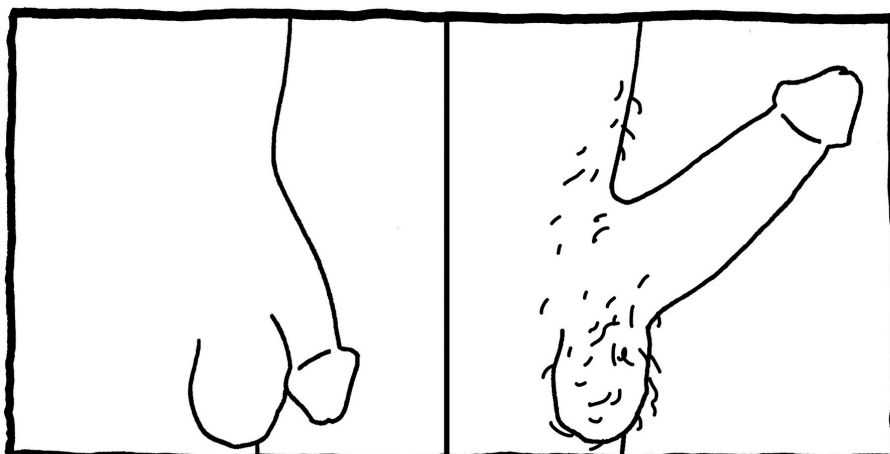
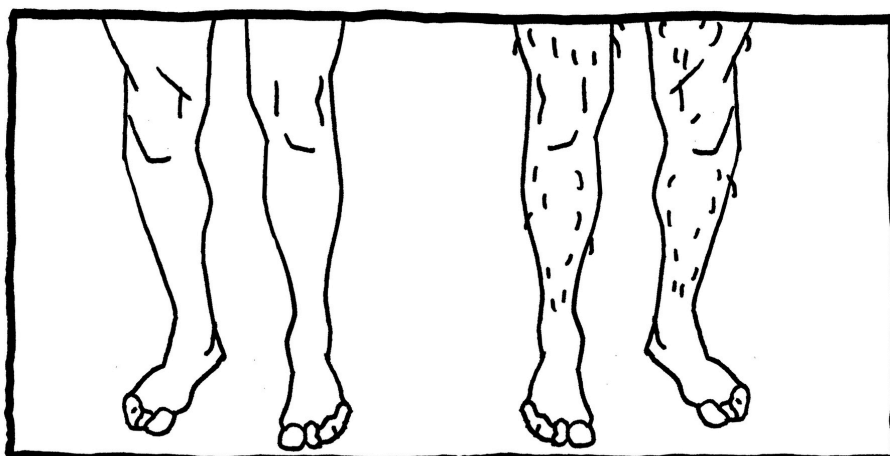
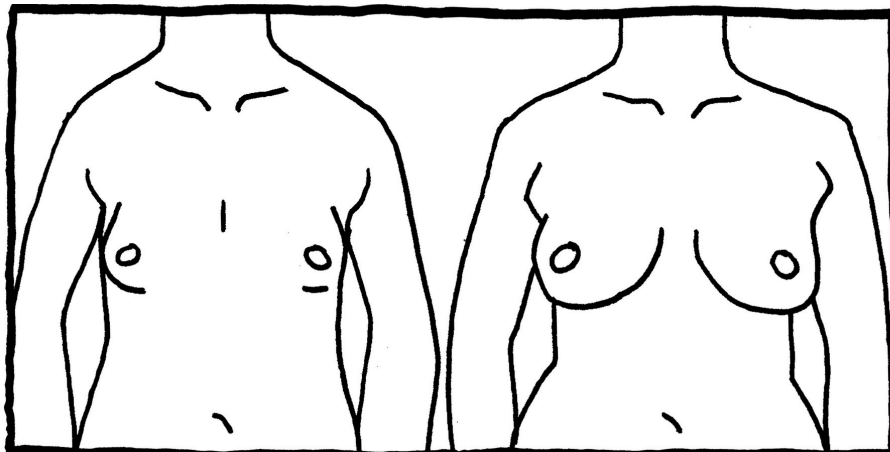
2. UZDEVUMA PIELIKUMS



2. UZDEVUMA PIELIKUMS



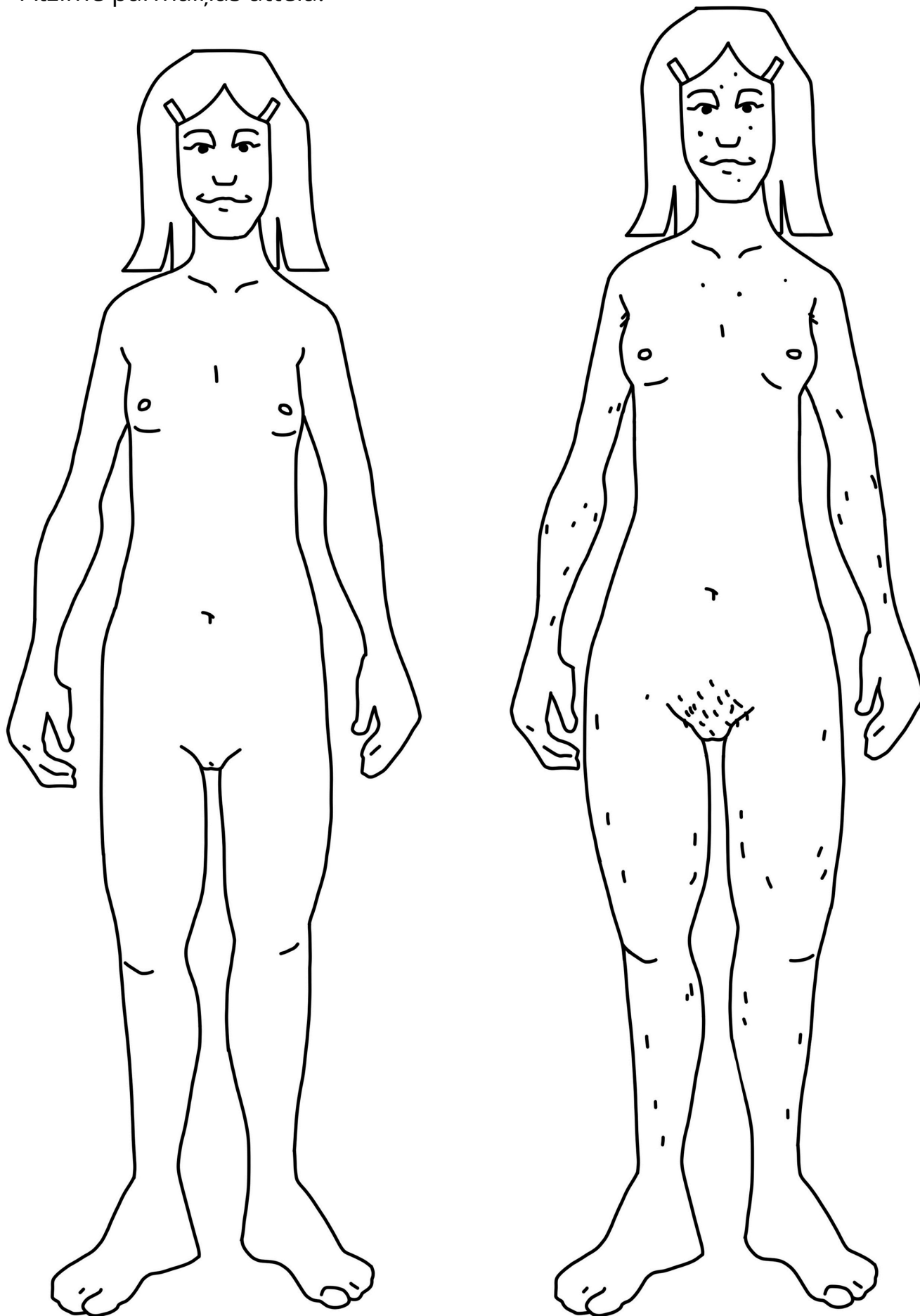
2. UZDEVUMA PIELIKUMS



3. UZDEVUMS

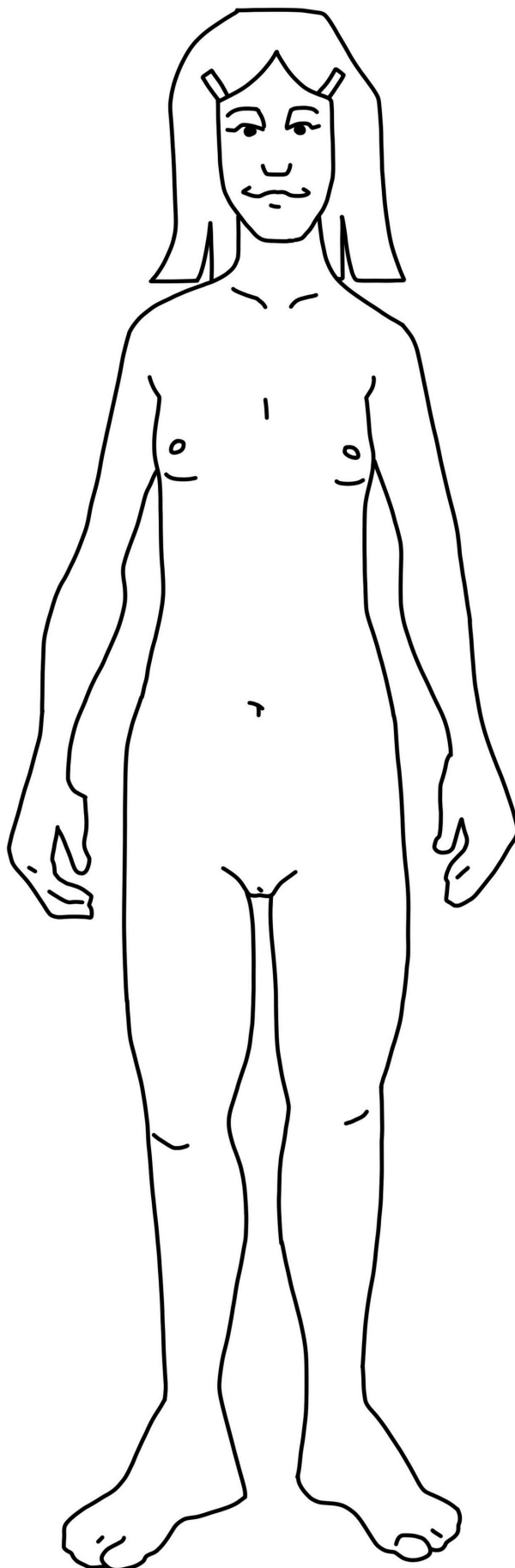
Kas ar meiteni notiek pubertātes laikā?

Atzīmē pārmaiņas attēlā!



4. UZDEVUMS

Kas meitenei mainīsies pubertātes laikā?
Iezīmē to!



5. UZDEVUMS

Lasi teikumus par pubertātes pārmaiņām meitenēm!

Teikumos trūkst vārdu.

Trūkstošie vārdi atrodas nākamajā lapā.

Izgriez vārdus no nākamās lapas!

Ieliec izgrieztos vārdus teikumos pareizajās vietās!

Vienu vārdu var ielikt tikai vienā teikumā.

1. Meitenes ķermenis aug un mainās. Šo laiku sauc par _____.
2. Augums kļūst lielāks. Gurni kļūst _____. _____ sāk augt un mainīties.
3. Krūtis var atšķirties viena no otras.
4. Padusēs, uz kājām un ap dzimumorgāniem sāk augt _____.
5. Var parādīties pumpas. Pumpas spiest _____. _____.
6. Meitenes sāk vairāk _____. Sviedriem ir stiprāka smarža.
7. Sākas mēnešreizes. No maksts izdalās _____.
8. Var mainīties _____. Reizēm gribas smieties. Reizēm gribas raudāt.
9. Var parādīties interese par _____.
10. Šīs izmaiņas ir _____. Tās notiek ar visām meitenēm.

5. UZDEVUMA PIELIKUMS – VĀRDI

garastāvoklis	svīst	normālas
attiecībām	pubertāti	apmatojums
nedrīkst	platāki	Krūtis
asinis		

Šis materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda atbalstu
no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par tā saturu atbild biedrība "Papardes zieds".



Sabiedrības integrācijas
fonds