



המנהל הפדגוגי

אינטימי מדברים עם מתבגרים

הערכה מיועדת לכיתות: ו'-י'

תודות:

אינטימי-מדברים עם מתבגרים לכיתות ו'-י'

תיאור התכנית

גיל ההתבגרות הוא תקופה אשר שני המינים חווים. בסיומה הופכים המתבגרים מילדים לבוגרים, דהיינו, בשלים מבחינה פיזיולוגית ופסיכולוגית. במהלך תד מתרחשת בגוף פעילות הורמונלית, שבעטיה חווים המתבגרים שינויים רגש פיזיולוגיים וחברתיים.



פרק 1 - מה קורה לי?

מה קורה לי? גיל ההתבגרות - שנים של שינוי וגדילה, התפתחות וצמיחה, התלבטות וגיבוש הזהות. מעבר מן הילדות לעולם המבוגרים - עם היופי, והקשיים שבדרך ועם הצורך להבין מה קורה לגוף שלנו.



פרק 2 - מדברים על היגיינה

רוכים הבאים לגיל ההתבגרות! חלק מתהליך ההתבגרות של הבת הוא קבל המחזור החודשי. גיל קבלת המחזור החודשי הראשון משתנה בין נערה לנע על הנערות להיות מוכנות ומודעות לתהליכים המתרחשים בגופן ולהשלכות לכך בהיבט הרגשי והחברתי.



פרק 3 - היגיינה נשית

גיל קבלת המחזור החודשי הראשון משתנה בין נערה לנערה, אך על הנערו מוכנות ומודעות לתהליכים המתרחשים בגופן ולהשלכות שיש לכך בהיבט ה החברתי.



פרק 4 - מה עם החצ'קונים?

אקנה - יש מה לעשות כ-90% מבני הנוער, ללא הבדל גזע, מין, תרבות או גאוגרפי, סובלים בגיל ההתבגרות מאקנה (פצעי בגרות). הסיבה לאקנה היא פעילות יתר של בלוטות החלב של העור, הגורמת להיווצרות כמות גדולה ש שומני - חלב. כאשר חומר זה חוסם את מוצא בלוטות החלב הוא גורם ליציר קומדונים.



פרק 5 - מה עם הריח?

יש מה לעשות! השינויים הרבים החלים בנו בגיל ההתבגרות משפיעים על רי שלנו. ההורמונים גורמים לפעילות נמרצת של בלוטות הזיעה ולהפרשת כמוי גדולות יותר של זיעה, בעיקר מתחת לבית השחי ובמפשעה.



מצגת שקפים

מצגת שקפים עבור אנטימי מדברים עם מתבגרים - כלי להעברת מערך הש בכיתה

