

Data publikacji: 7 czerwca 2020 r.

Tydzień obowiązywania: 8 - 12 czerwca 2020 r.

## Lekcja 11

Temat: Czas na zmiany. Zajęcia z chłopcami.

Cel: poznajemy zmiany, które zachodzą u chłopców w czasie dojrzewania.

Opis lekcji: praca z tekstem przygotowanym przez nauczyciela, praca własna.

Pamiętaj, że nic z tej lekcji nie jest do zanotowania, bo przecież nie ma zeszytu przedmiotowego. Nie ma też podręcznika, stąd materiał pisany przeze mnie. Nie musisz czytać wszystkiego od razu. A może wyda Ci się ciekawy? Zadania domowe to po prostu zadania dotyczące codziennego życia, nie musisz pokazywać mi, że zostały wykonane.

Każdy chłopak, niezależnie od płci, kultury, narodowości czy wyznawanej religii przeżywa okres dojrzewania. Jest to okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością, kiedy ciało chłopaka fizycznie zmienia się coraz bardziej. Dojrzewanie jest konieczne, aby chłopiec mógł w przyszłości zostać ojcem. Każdy ma swój biologiczny zegar wewnętrzny, ciało każdego chłopaka będzie wiedziało, że nadszedł odpowiedni moment, aby rozpoczął się okres dojrzewania. Ogólnie rzecz biorąc, chłopcy zaczynają dojrzewać nieco później niż dziewczynki. Okres dojrzewania trwa kilka lat i w tym czasie zachodzą wszystkie niezbędne zmiany, zarówno fizyczne, jak i emocjonalne. Warto je znać jeszcze przed ich wystąpieniem, aby wiedzieć, czego można się w tym czasie spodziewać.

Jakie czynniki powodują dojrzewanie?

Nowe związki chemiczne (hormony) są wytwarzane przez ciało i powodują zmiany – przemianę dziecka w dorosłą osobę.

Kiedy zaczyna się dojrzewać i jak długo to trwa?

Okres dojrzewania u chłopców zazwyczaj zaczyna się od dziesiątego do piętnastego roku życia.

Jak zmienia się ciało chłopców?

Chłopcy bardzo intensywnie rosną, a ich ciało staje się bardziej muskularne. Powiększają się też narządy płciowe – penis i jądra. U niektórych chłopców pojawia się obrzęk pod sutkami, który wygląda tak, jakby chłopcu zaczęły rosnąć piersi. Wynika to z działania hormonów i nie należy się tym przejmować, ponieważ problem szybko minie.

Jak to jest ze wzrostem?

Nastolatki szybko rosną, a niektóre ich części ciała, zwłaszcza ręce i nogi, mogą rosnąć szybciej niż inne. To może sprawić, że czują się niezgrabnie. Kiedy przechodzi się przez okres dojrzewania, może się wydawać, że rękawy i nogawki spodni są coraz krótsze. Niektórzy rosną nawet 10 cm lub więcej w ciągu roku! Nie należy się jednak denerwować, bo to jest całkowicie normalne. Pod koniec okresu dojrzewania całe ciało ostatecznie się ukształtuje i będzie proporcjonalne. Ale wzrost nie jest jedyną rzeczą, która zmienia się w okresie dojrzewania.

Czy dostrzegasz u siebie jakieś oznaki dojrzewania?

Są jeszcze inne zmiany. Będziemy o nich mówić na następnych zajęciach.