

## Wychowanie do życia w rodzinie

klasa V

Wtorek 09.06.2020

Temat: Dojrzewanie fizyczne chłopców. (lekcja dla grupy chłopców)



Notatki: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Tematem dzisiejszej lekcji będzie dojrzewanie, o którym mówimy, że jest procesem zmian polegających na tym, że chłopiec zamienia się w mężczyznę. Słowo „proces” oznacza, że owe zmiany nie zachodzą z dnia na dzień, wprost przeciwnie – okres dojrzewania trwa kilka lat. U chłopców rozpoczyna się między 10. a 14. rokiem życia, a najczęściej w wieku 12 lat.

Pierwszą zmianą, którą możecie zauważyć, jest powiększenie narządów płciowych: jąder, moszny i członka. Towarzyszy temu intensywny wzrost całego ciała – bywa, że chłopcy co kilka miesięcy potrzebują nowych butów, bo tak szybko rosną im stopy. Zresztą cała sylwetka zaczyna nabierać męskich kształtów: rozrasta się klatka piersiowa, poszerzają ramiona, przybywa masy mięśniowej. Także rysy twarzy nie są już dziecięce, ale męskie. Szczeka się uwypukla i pojawia zarost – na początku są to pojedyncze włoski, delikatne i przypominające meszek, ale stopniowo zamieniają się

w twarde zarost. Owłosienie pojawia się także w okolicach intymnych i pod pachami.

W tym samym czasie krtań przygotowuje się do mutacji. U jednych chłopców zmiana głosu z chłopięcego na męski odbywa się płynnie, inni mogą doświadczyć chwilowych trudności z wydobywaniem z siebie głosu. Na szczęście mutacja przechodzi sprawnie i szybko mija.

Cechą charakterystyczną dojrzewania chłopców jest też duża wrażliwość na bodźce, pod wpływem których pojawiają się często niekontrolowane erekcje. W niektórych sytuacjach mogą być kłopotliwe, np. na basenie. Dobrą informacją jest fakt, że nauczycie się nad nimi panować. Prawidłowym objawem są też nocne zmały (polucje), czyli wytryski nasienia w nocy. Oznaczają one, że jądra podjęły już swoje funkcje.

Odpowiadający za powyższe zmiany hormon testosteron może być także sprawcą ginekomastii, czyli nadwrażliwości lub bolesności gruczołów sutkowych. Zjawisko to jest całkowicie normalne i przejściowe, zatem nie powinno być powodem do niepokoju.

Tempo zmian zachodzących w procesie dojrzewania jest sprawą indywidualną. Dlatego nie porównujcie się z kolegami. Każdy z was jest jedyny i неповtarzalny! Nie martw się, jeśli jesteś jedynym chłopcem w klasie, który jeszcze nie ma zarostu lub pierwszym, który przechodzi mutację. Każdy z was ma swój czas.



## 1

## Dojrzewanie – chłopcy

W okresie dojrzewania pojawia się wiele wątpliwości. Uzupełniając poniższe zdania (możecie skorzystać z podpowiedzi), poszerzycie wiedzę o tym, co jest ważne dla każdego chłopca i mężczyzny.

- 1) Dojrzewanie chłopców rozpoczyna się między ..... a ..... rokiem życia.
- 2) Rozrost krtani i obniżenie się kości gnykowej powoduje u chłopca ....., w wyniku której jego głos staje się niższy.
- 3) Pierwszy zarost na twarzy pojawia się u chłopca najczęściej ok. .... roku życia.
- 4) Jądra pod wpływem testosteronu zaczynają wytwarzać .....
- 5) Sygnałem świadczącym o rozpoczęciu dojrzewania seksualnego u chłopców są ....., spontaniczne i nieświadome wytryski nasienia podczas snu.
- 6) Dla utrzymania płodności (zdrowia mężczyzny) konieczne jest zapewnienie ..... temperatury jądom. Temperatura powinna być ..... o 2–7 stopnie Celsjusza od temperatury ciała. Dlatego należy unikać .....
- 7) Wykonując codzienną toaletę chłopcy powinni usunąć w trakcie mycia złogi mastki pod napletkiem. Nie usuwana mastka rozkłada się, co może być przyczyną .....
- 8) Uwarunkowania genetyczne, odżywianie i tryb życia wpływają na uaktywnienie się dojrzewania. Przebiega ono nierówno – nieraz następuje dopiero ok. 16-17 r. ż. Jeżeli do ..... r. ż. chłopiec nie zauważy u siebie zmian związanych z dojrzewaniem, powinien udać się do lekarza. W sprawach związanych z płciowością powinien kontaktować się ze specjalistami .....

- 9) Stan przejściowy polegający na nabrzmieniu i rozroście jednej lub obu piersi (problem dotyczy ok. 60% chłopców) nazywa się .....  
..... Po około roku zjawisko to samoistnie ustępuje, zanika.

**Uzupełnienia zdań (kolejność została zmieniona)**

- do 19 r.ż; lekarzem – urologiem lub andrologiem.
- mutację
- stanów zapalnych
- plemniki
- ginekomastią
- niższej; niższa; zbyt gorących i długich kąpieli, noszenia ciasnej bielizny i na dodatek z tworzyw sztucznych oraz wielogodzinnej pozycji siedzącej.
- 9 a 14
- polucje (zmazy nocne)
- 16 r.ż.

