

Film: Tajemnice męskości

Dla uczniów V lub VI klasy szkoły podstawowej – grupa chłopców (Program nauczania dla klas V-VI szkoły podstawowej. Wychowanie do życia w rodzinie, Teresa Król, Krystyna Maśnik, Grażyna Węglarczyk, s. 24)

Temat:

Opracowanie: Teresa Król

Chłopcy – czas dojrzewania

Uwaga dla prowadzącego: Ze względu na dużą ilość informacji projekcja całego filmu dla uczniów kl. V będzie przekraczała ich możliwości percepcyjne. Dlatego warto na tym poziomie ograniczyć się do emitowania wybranych fragmentów.

Treści:

1. Dojrzewanie jako proces całościowy, dotyczący zarówno ciała człowieka, jak i jego psychiki, emocji, intelektu, życia duchowego.
2. Indywidualny rytm dojrzewania oraz rozbieżność w osiąganiu poszczególnych rodzajów dojrzałości.
3. Praca nad sobą jako niezbędny składnik dojrzewania.

Cele:

Po zrealizowanych zajęciach uczeń:

- zna podstawowe przejawy procesu dojrzewania biologicznego, psychicznego, emocjonalnego,
- pozbędzie się obaw i niepokojów odnośnie do własnego rozwoju,
- zda sobie sprawę z potrzeby pracy nad sobą, umiejętności „rządzenia sobą” w sferze psychoseksualnej.

Metody i formy:

film, praca w grupach, mapa mentalna, praca z podręcznikiem

Materiały dydaktyczne:

Film „Tajemnice męskości”, 5 arkuszy szarego papieru, kolorowe mazaki.
Podręczniki: „Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klas V-VI szkoły podstawowej”, (red. T. Król), Rubikon, Kraków 2007, s. 33-37; 44; 50-52

Zadania dla grup: załącznik 1 i 2, materiał dla nauczyciela (załącznik 3)

Literatura:

M. Komorowska-Pudło, Od poczęcia do dojrzewania. Poradnik Metodyczny nr 4, Szczecin 2001

Czas: 45 min.

Przebieg zajęć:

1. Krótkie wprowadzenie nauczyciela dot. okresu dojrzewania, podanie tematu. (3 min.)
 2. Podział chłopców na 3 grupy i przydzielenie zadań (załącznik 1) w związku z planowaną emisją filmu. (3 min.)
 3. Projekcja filmu. Z uwagi na fachowe (biologiczno-medyczne i psychologiczno-socjologiczne informacje) niektóre sekwencje filmowe warto powtórzyć, aby umożliwić poszczególnym grupom chłopców zanotowanie podstawowych informacji. (19 min.)
 4. Po emisji – praca w grupach. Sporządzenie mapy mentalnej na podstawie informacji z filmu oraz wiadomości zawartych w podręczniku „Wędrując ku dorosłości”. Uczniowie na arkuszu papieru wokół otrzymanego hasła (załącznik 2) – notują w krótkiej zwięzłej formie wyjaśnienia. (10 min.)
 5. Wykonane plakaty – mapy mentalne uczniowie zawieszają na tablicy.
- Podsumowanie pracy grupowej.
6. Komentarz i wyjaśnienie prac. Ta część lekcji może przybrać formę pogadanki. Uczniowie mogą zadawać pytania dot. niepokojów i obaw związanych z dojrzewaniem. Zadaniem nauczyciela będzie udzielenie odpowiedzi i dopowiedzenie informacji, których uczniowie w swoich pracach nie zamieścili (materiał – załącznik 3). (10 min.)

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1 – Zadania dla grup

Grupa I

Notuje w trakcie oglądania filmu najważniejsze zmiany w rozwoju biologicznym chłopca wchodzącego w okres dojrzewania (gra hormonów, szybki wzrost, rozwój narządów płciowych).

Grupa II

Streszcza informacje dot. anatomii narządów płciowych mężczyzny w powiązaniu z fizjologią układu płciowego.

Grupa III

W punktach prezentuje treści dotyczące umiejętności zapanowania nad własnym ciałem.

Załącznik 2 – Hasła do mapy mentalnej

Grupa I

Dojrzewanie, czyli...

Grupa II

Stają się mężczyzną zdolnym do przekazywania życia.

Grupa III

Sfera seksualna a męska odpowiedzialność

Załącznik 3 – materiał dla nauczyciela

M. Komorowska-Pudło, Od poczęcia do dojrzewania. Poradnik Metodyczny nr 4, s. 85-88

Dojrzewanie płciowe chłopców

Dojrzewanie płciowe chłopców rozpoczyna się od pobudzenia przez podwzgórze przysadki mózgowej, która z kolei wpływa na wydzielanie hormonów, zwanych androgenami, odpowiedzialnych za wytworzenie u niego męskich cech fizycznych i emocjonalnych. Androgeny następnie pobudzają nadnercza i powodują, że jądra chłopca zaczynają produkować testosteron, hormon odpowiedzialny za dojrzewanie i funkcjonowanie płciowe.

Dojrzewanie biologiczne chłopców jest szybsze i gwałtowniejsze niż dziewcząt. I właśnie dlatego mogą mieć oni większe trudności w radzeniu sobie ze wszystkimi zmianami

i czynnikami, które mają na nie wpływ. Z jednej strony martwią się, gdy zauważą inne niż u kolegów objawy dojrzewania (np. ginekomastrię) i przejmują się swoją niezdarnością, ale z drugiej strony cieszy ich i napawa dumą pojawiająca się męskość. Jednocześnie, z powodu burzliwego przebiegu tej fazy, przysparzają rodzicom i nauczycielom liczne problemy wychowawcze.

Dojrzewanie płciowe przebiega u chłopców (a także u dziewcząt) w pięciu fazach:

- **Dziecięca**, trwająca do ok. 9-13 roku życia, charakteryzuje się brakiem widocznych oznak pokwitania.
- **Zwiastunów pokwitania**, pojawiająca się między 9 a 15, a przeciętnie w 12 roku życia. W tej fazie zauważa się pierwsze zmiany w wielkości narządów płciowych – zaczynają powiększać się ją-

dra i moszna. Pojawiają się także pojedyncze, cienkie i proste włosy u podstawy prącia. W tej fazie, zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt mogą pojawić się pierwsze odczucia zawstydzienia przed okazywaniem nagości (również rodzicom), pojawia się potrzeba zachowania intymności wyłącznie dla siebie. Dzieci mogą wtedy zabronić rodzicom wchodzenia do łazienki w trakcie kąpieli i nie chcą korzystać z pomocy mamy czy taty przy myciu się.

– **Przedpokwitaniowa**, występująca między 11 a 16, przeciętnie w 13 roku życia. Następuje tu dalszy rozrost jąder i moszny, zwiększa się długość prącia, owłosienie łonowe staje się intensywniejsze, włosy stają się ciemniejsze, grubsze i skręcone. Ze względu na rozrost krtani i obniżenie się kości gnykowej chłopiec przechodzi tzw. mutację, w wyniku której jego głos staje się niższy. W tym okresie zwracają szczególną uwagę przyrosty długości i masy ciała. Te ostatnie zmiany mogą być przyczyną tego, że chłopcy nagle tracą zdolność precyzyjnych ruchów, stają się niezgrabni i szybko się męczą. Ci, którzy do tej pory byli świetnymi piłkarzami mogą mieć w tej chwili trudności z trafieniem nogą w piłkę. Równoległe do skoku pokwitaniowego, w trakcie którego rozwijają się mięśnie i wydłużają się kości, powiększa się głowa dziecka, w mózgowiu zachodzą zmiany strukturalne, zmienia się wygląd twarzy, rozwija żuchwa, wzrasta nos, co razem daje obraz wyraźnie zarysowanego profilu. Rozrastają się tak że wszystkie narządy wewnętrzne, serce, wątroba, żołądek, jelita, itd. U dzieci w tym wieku zauważa się także zmiany w wymiarze długości oka powodujące przejściową krótkowzroczność. Ważne jest, aby nauczyciele i rodzice uświadomili sobie, że ewentualne problemy z nauką pojawiające się w tym wieku mogą mieć związek z tą krótkowzrocznością.

– **Pokwitania właściwego**, która ma miejsce między 12 a 17, a przeciętnie w 14 roku życia. W dalszym ciągu trwa tzw. skok pokwitaniowy, czyli szybki przyrost długości ciała (nawet o kilkanaście lub więcej centymetrów w roku), rozwija się

muskulatura ciała, poszerzają się ramiona, sylwetka staje się bardziej umięśniona. Rysy twarzy pogrubiają się, nad górną wargą i policzkach pojawiają się pierwsze oznaki zarostu (ok. 16 roku życia), mogą wtedy występować pierwsze próby golenia się. Następuje bardzo intensywny rozwój gruczołów potowych oraz zmiany łojotokowe, powodując w życiu nastolatka wiele problemów dotyczących wyglądu fizycznego i związanym z tym samopoczuciem. Wskazana jest w tym przypadku wyraźna dbałość o higienę ciała, której, niestety, chłopcy nie bardzo chcą jeszcze przestrzegać. Ok. 14 roku życia pojawia się owłosienie pachowe, a owłosienie łonowe intensywnie rozwija się, (włosy robią się szorstkie i skręcone) i zaczyna przybierać kształt trójkąta. Zwiększa się grubość i długość prącia, mogą pojawiać się pierwsze wzwody prącia, zarówno w nocy, jak i w dzień. Powiększa się również gruczoł krokowy. Jądra, pod wpływem testosteronu, zaczynają wytwarzać plemniki i można już oczekiwać pierwszych polucji nocnych.

– **Młodzieńcza**, występująca między 14 a 18, przeciętnie w 15 roku życia. Sylwetka staje się typowo męska, narządy płciowe zewnętrzne i owłosienie łonowe osiągają wygląd jak u dorosłego. Ustala się także ostateczna wysokość ciała (ok. 16 roku życia). Zarost na twarzy staje się mocniejszy i chłopcy zaczynają się już regularnie golić. Owłosienie ciała rozwija się dalej (trwa do ok. 20 roku życia), u niektórych może ogarniać nawet całe ciało.

Pierwszym sygnałem świadczącym o rozpoczęciu się dojrzewania seksualnego i związanej z nim płodności jest pojawienie się u chłopców polucji nocnych, spontanicznych i nieświadomych wytrysków nasienia. Polucje nocne to naturalna metoda wydalania na zewnątrz wytworzonych przez jądra plemników i jednocześnie naturalna forma rozładowania napięcia seksualnego u dorastającego chłopca lub dojrzałego mężczyzny. Ażeby uniknąć niepokoju, poczucia winy czy wstydu u chłopca, który pierwszy raz widzi mokrą plamę na bieliźnie i pościeli należy wcześniej uświadomić go o mającym wystąpić zjawisku. W interesujący i prosty sposób T. LaHaye wyjaśnia

to zjawisko. „W męskim układzie rozrodczym znajduje się wyjątkowy mechanizm wydalania na zewnątrz niewykorzystanych plemników, które w ogromnych ilościach są codziennie wytwarzane. W pewnym momencie plemników jest tak dużo, że miejsca ich przechowywania (najądrza, pęcherzyk nasienny i prostata) są zapełnione. Gdy męski układ rozrodczy jest napełniony do granic, członek staje się szczególnie wrażliwy na każde zewnętrzne pobudzenie, również na potarcie o prześcierało w nocy. Małe pobudzenie jest wystarczające do wydalania na zewnątrz pewnej ilości nasienia i obniżenia napięcia w miejscach jego przechowywania. W wielu sytuacjach pełen pęcherz moczowy, uciskający pęcherzyk nasienny, doprowadza do nocnej ejakulacji.

Różne źródła podają różne okresy pojawienia się pełnej płodności u chłopców i różne informacje na temat obecności plemników w pierwszych wytryskach nasienia. Niektórzy specjaliści twierdzą, że pierwsze polucje nocne zawierają nasienie niepełnowartościowe, ale mogą być w nim zawarte plemniki gotowe do zapłodnienia, natomiast inni uważają, że ilość i jakość plemników niezbędnych do zapłodnienia pojawia się w nasieniu w czasie od roku do dwóch lat od pierwszych ejakulacji.

Bardzo ważnym zagadnieniem, o którym trzeba szczególnie rozmawiać z chłopcami jest higiena narządów rozrodczych, dotycząca tak prawidłowego, codziennego mycia, jak

i odpowiedniej dbałości o jądra, najważniejszych narządów odpowiedzialnych za płodność mężczyzny. Konieczne jest zapewnienie odpowiednio niskiej temperatury jądom znajdującym się w worku mosznowym, która powinna być niższa niż ciało średnio o 2-4 stopni Celsjusza. Wpływa na to m. in. odpowiedni ubiór i bielizna, pozwalające na przepływ powietrza w okolicy narządów rozrodczych. Stałe noszenie ciasnej bielizny i spodni powoduje często stan zbliżony do wnetrostwa, gdyż jądra mogą być spychane do kanałów pachwinowych. To może powodować w przyszłości problemy z płodnością. Należy unikać zbyt gorących, długich kąpeli, które podnoszą temperaturę jąder, gdyż to również może być przyczyną problemów z płodnością. W ciągu całego życia powinno się prowadzić urozmaicony tryb życia, który powodowałby częste zmiany pozycji ciała. Okazuje się, że m. in. zawodowi kierowcy, utrzymujący wielogodzinną pozycję siedzącą, poprzez ucisk i przegrzanie narządów płciowych, mogą mieć problemy z prawidłowym rozwojem nabłonka płciowego, a w konsekwencji z płodnością. Wykonując codzienną toaletę chłopcy powinni usuwać w trakcie mycia złogi mastki zalegającej pod napletkiem. Nie usuwana mastka wraz z resztkami moczu rozkłada się i staje się przyczyną stanów zapalnych. Ważne jest też wdrażanie chłopców, już od najmłodszego wieku, do mycia rąk po każdym korzystaniu z toalety.

Powyższy materiał został opracowany na podstawie literatury:

- Augustyn J., Integracja seksualna, Kraków 1993
 Beisert M., Seks twojego dziecka, Poznań 1991
 Cohen J., Kahn-Nathan J., Tordjman G., Verdoux C., Encyklopedia wychowania seksualnego dla dorosłych, Warszawa 1992
 Dobson J., Rozmowy z rodzicami, Kraków 1990
 Fijałkowski W., U progu rodzicielstwa, Warszawa 1992
 Ilg F. L., Ames L. B., Baker S. M., Rozwój psychiczny dziecka, Gdańsk 1992
 Imieliński K., Człowiek i seks, Warszawa 1985
 Imieliński K., Seksuologia biologiczna, Warszawa 1985
 Kohnstamm R., Praktyczna psychologia dziecka, Warszawa 1989
 Komorowska-Pudło M., Kowalczyk C., Program zajęć edukacyjnych z wychowania do życia w rodzinie „Pełnia” dla V i VI klasy szkoły podstawowej, Szczecin 1999; Komorowska-Pudło M., Kowalczyk C., Program zajęć edukacyjnych z wychowania do życia w rodzinie „Pełnia” dla I, II i III klasy gimnazjum, Szczecin 1999
 LaHaye T., Wychowanie seksualne w rodzinie, Lublin 1994
 Moir A., Jessel D., Płeć mózgu, Warszawa 1999
 Obuchowska I., Drogi dorastania, Warszawa 1996
 Obuchowska I., Jaczewski A., Rozwój erotyczny, Warszawa 1992
 Perkowski T., Wstydlive sprawy, w: „Co w trawie piszczy” nr 6-7, 1994
 Petrozolin-Skowrońska B. (red.), Nowa Encyklopedia Powszechna PWN, Warszawa 1995
 Pułtorak M., Dojrzewanie płciowe dziewcząt, w: Jaczewski A., Woynarowska B. (red.), Dojrzewanie, Warszawa 1982
 Radowski S., Ciąży, poród, połóg, Warszawa 1989
 Szymczak M. (red.), Słownik języka polskiego, Warszawa 1992
 Turner J. S., Helms D. B., Rozwój człowieka, Warszawa 1999
 Wątorska K., Zaburzenia dojrzewania dziewcząt. Wybrane problemy ginekologiczne, w: Jaczewski A., Woynarowska B. (red.), Dojrzewanie, Warszawa 1982
 Wolański N. (red.), Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania, Warszawa 1983
 Wolański N., Rozwój biologiczny człowieka, Warszawa 1983