Temat: Moje ciało - grupa chłopców.

/W dzisiejszej zdalnej lekcji uczestniczy grupa chłopców./

Dojrzewanie to czas w życiu człowieka, w którym ciało dziecka zmienia się w ciało osoby dorosłej. Zmiany te są zupełnie naturalne, mimo to niektóre z nich mogą być dla chłopców prawdziwym źródłem niepokoju.

Kiedy ciało chłopaka zaczyna produkować więcej męskiego hormonu zwanego testosteronem, pojawiają się u niego mokre sny (polucje). To znak, że chłopiec dorasta i jego ciało przygotowuje się do tego, żeby w przyszłości mógł zostać ojcem. Chociaż niektórzy  chłopcy mogą czuć zakłopotanie, gdy mają polucje, to jednak nie mają żadnego na to wpływu. Może pocieszające będzie, że prawie wszyscy chłopcy w okresie dojrzewania mają polucje.

A jak to jest z dziewczętami? Dziewczyny często rozmawiają o miesiączce. Pierwsza miesiączka jest widocznym sygnałem, że dziewczyna dojrzewa i jej ciało przygotowuje się do tego, by mogła mieć w przyszłości dziecko. Ta zmiana dla dziewcząt ma takie znaczenie, jak polucje dla chłopców.

W dołączonej prezentacji możesz przeczytać o budowie męskiego i żeńskiego układu rozrodczego, o higienie w okresie dojrzewania.

Czas dojrzewania jest czasem odkrywania siebie. Niestety otoczenie przepełnione seksualną presją może powodować, że okres ten będzie trudne dla dorastającego nastolatka. Być może znalazłeś się w przedstawionych niżej sytuacjach:

* Presja, by śmiać się z żartów seksualnych, mimo że się tego wstydzisz.
* Przekazywanie w telewizji, nawet w przypadkowych programach (reklamy, filmy, teledyski) informacji o podtekście seksualnym, a Ty nie masz ochoty tego oglądać.
* Wulgarne zachowania– zaczepki, gesty, poklepywania. Nie wiesz, czy cieszyć się, że jest to objaw zainteresowania, czy obrazić.
* Łatwa dostępność nieodpowiednich stron o treściach pornograficznych w cyberprzestrzeni.

I tu pojawiają się ważne pytania:

* Jak ustanowić granice?
* Jak rozwijać zdrowy szacunek dla własnego ciała, własnej seksualności i płciowości innych?
* Jak mówić „NIE”, gdy doświadczamy presji?

To bardzo ważne kwestie, nad którymi warto głęboko się zastanowić. Odpowiedzi na postawione tu pytania mogą mieć wpływ na całe Twoje życie!

PAMIĘTAJ: TWOJE CIAŁO NALEŻY DO CIEBIE!