

1r ESO: Tinc 13 anys i...

Tinc 13 anys i...			
Curs	1r d'ESO	Temporització	2n trimestre
Continguts que es treballen	<ul style="list-style-type: none"> - Els canvis psicològics i fisiològics - La maduresa sexual - Els mites de la menstruació - Els estereotips de gènere - L'orientació sexual i les violències LGTBIfòbiques 		
Desenvolupament de l'activitat	<p>Distribuir l'alumnat en 5 grups petits, un grup per a cada situació.</p> <p>Distribuir a cada grup una de les situacions de la fitxa.</p> <p>Han de discutir-la i trobar una solució consensuada a la problemàtica que es planteja.</p> <p>Posada en comú i conclusions, les quals es poden transcriure a cartolina o paper de color.</p>		
Recursos materials	Fitxa 2.1 de l'annex I		

Guia per al professorat:

Situació 1

L'adolescència és un període de la vida en el qual durant uns anys es produiran intensos canvis físics, psicològics i socials que aniran definint la persona adulta que serem en un futur.

En un primer moment apareixen els canvis físics, pels quals el nostre cos de nen es convertirà en cos adult, és el que anomenem **pubertat**. L'edat en què s'inicien aquests canvis és molt variable d'una persona a una altra, i es van produint al llarg d'uns anys. Això estarà determinat per factors genètics i ambientals (herència, alimentació, clima, estímuls psicològics i socials, condicions de salut, etc.). Aproximadament entre els 8 i els 16 anys s'inicia i es desenvolupa la pubertat de forma normal.

Situació 2

És un mite! Durant la regla, moltes noies prescindeixen d'anar a la piscina. No té per què fer-ho. Malgrat el que pugui semblar, durant la regla la dona no perd molta sang: solen ser uns 50-80 ml al llarg de 2-7 dies. És a dir, no més d'uns 20 ml al dia. Això vol dir que nedant a la piscina durant una hora perdràs només uns mil·lilitres de sang. Per a absorbir-la, n'hi ha prou amb utilitzar el producte menstrual que vulguis (un tampó, una copa menstrual, bikini o banyador menstrual).

Situació 4

L'**orientació sexual** o **afinitat sexual** és el gènere pel qual una persona se sent atreta sexualment, fet totalment independent del meu comportament.

Situació 5

Un somni humit és quan despertes al matí i trobes que la teva roba interior o llençols estan enganxosos. Aleshores t'adones que vas ejacular mentre dormies. Això es coneix com a somni humit i és totalment normal, especialment durant la pubertat. De vegades quan dorms, el teu penis es posa erecte (dur) i ejacules. Potser has tingut un somni eròtic o el teu penis s'hagi estimulat en fregar amb els llençols.

Els somnis humits són comuns durant la pubertat. A mesura que creixis, succeiran amb menys freqüència o desapareixeran del tot.

