

## Klasa 7 – lekcja 1. (chłopcy) – wychowanie do życia w rodzinie (WDŻ)

Proszę o lekturę poszczególnych slajdów (materiałów z wydawnictwa Rubikon)  
– miłego dnia! ☺

### Temat: Przekazywanie życia. Męski układ rozrodczy.

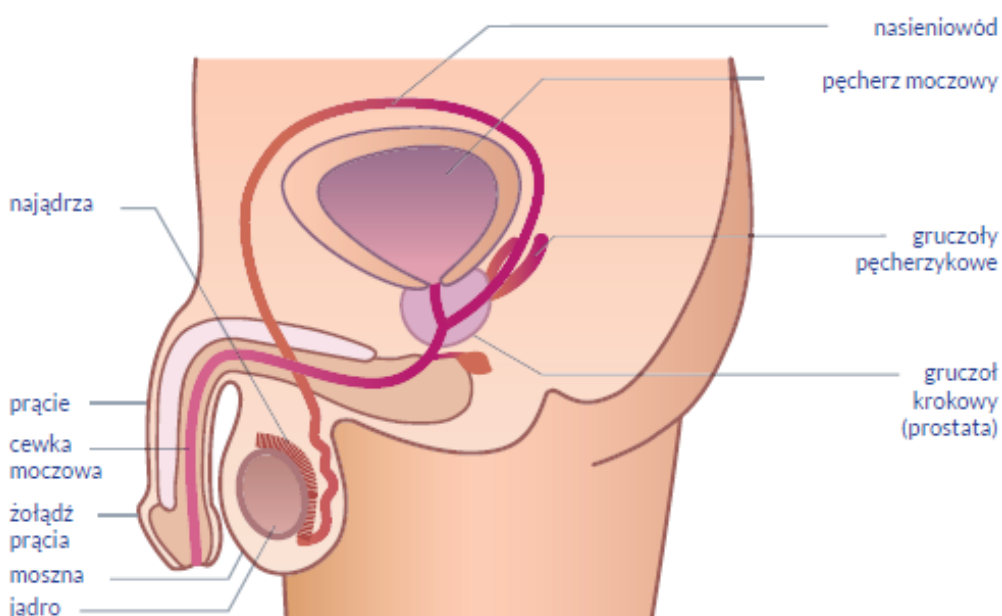
Jedną z najważniejszych funkcji wszystkich organizmów żywych jest wydanie na świat potomstwa. W życiu człowieka rodzicielstwo jest niezwykle ważne, jest dopełnieniem życia rodzinnego. Dwoje ludzi zawierających małżeństwo już tworzą rodzinę, ale gdy mówimy „rodzina pełna”, na ogół mamy na myśli męża, żonę i dzieci.

Dziewczęta, wchodzące teraz w okres dojrzewania, będą kiedyś matkami. Chłopcy – zapewne zostaną ojcami. Ojcostwo będzie częścią Waszego życia. Dojrzewanie to czas, w którym Wasze organizmy przygotowują się do dorosłości, a szczególnie – do ojcostwa. Jest to czas, w którym dojrzewa i podejmuje działalność układ płciowy chłopca.

**Męski układ rozrodczy** zbudowany jest z jąder, najądrzy, nasieniowodów, gruczołów: pęcherzykowych i krokowego, cewki moczowej i prącia.



**Jądra** – męskie gruczoły płciowe – położone są w **mosznie**, woreczku luźnej skóry, który zapewnia jądom ochronę i właściwą temperaturę, niższą niż w jamie brzusznej. Jądra produkują **plemniki** – męskie komórki rozrodcze, oraz **testosteron** – męski hormon płciowy. **Najądrza** gromadzą dojrzewające plemniki. **Gruczoły pęcherzykowe** i **gruczoł krokowy** produkują płyn nasienny, który razem z plemnikami tworzy nasienie, czyli **spermę**. **Nasieniowody** i **cewka moczowa** wyprowadzają nasienie na zewnątrz (np. w czasie współżycia seksualnego lub polucji). **Prącie**, inaczej **członek** lub **penis**, służy do złożenia nasienia w drogach rodnych kobiety w czasie aktu seksualnego.

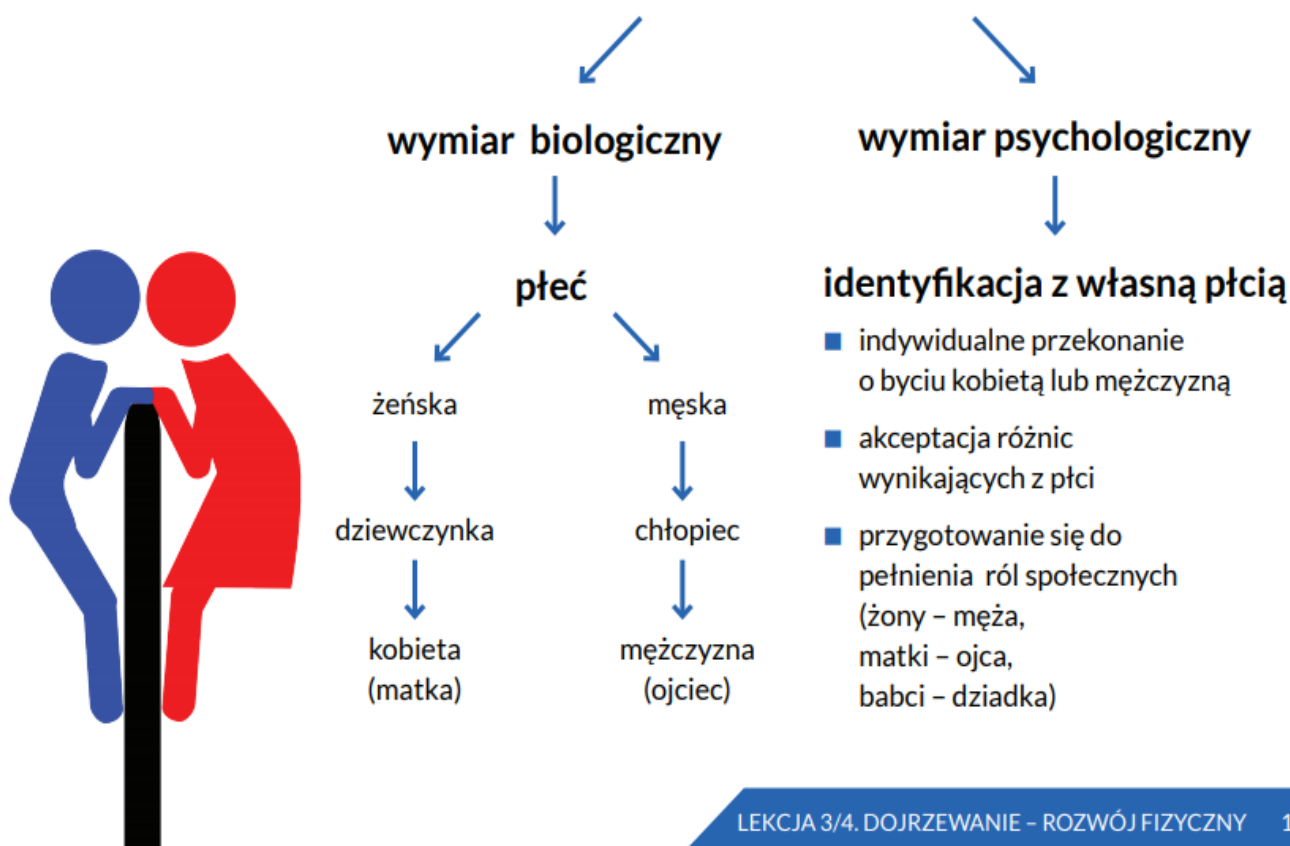


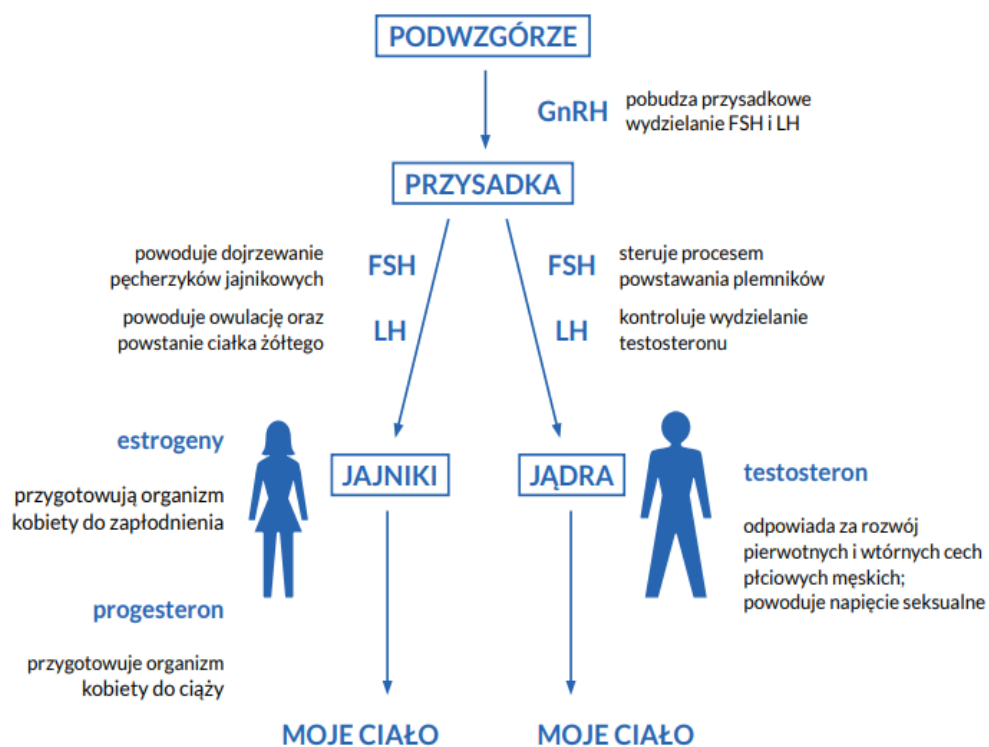
## Funkcjonowanie układu płciowego

Gdy chłopiec dojrzeje, jego narządy płciowe intensywnie rosną, osiągając rozmiary takie, jak u dorosłego mężczyzny. Stają się też bardzo wrażliwe na różne bodźce – pojawiają się częste wzwody członka, czyli **erekcje**: pod wpływem ciśnienia napływającej krwi członek sztywnieje i wznosi się. Erekcje są przygotowaniem organizmu do przyszłej aktywności seksualnej. Występują także w nocy, podczas snu i często wtedy kończą się wytryskiem nasienia; to zjawisko nazywa się **polucją** i jest całkowicie normalne, prawidłowe. Tak zwane „mokre sny” nie powinny zatem budzić obaw ani wstydu, przeciwnie: chłopiec może się cieszyć, że staje się mężczyzną (nie znaczy to oczywiście, że ma opowiadać o tym publicznie). Nasilenie polucji (zmasz nocnych) jest cechą indywidualną; są chłopcy, którym zdarzają się często, i są tacy, u których występują bardzo rzadko.

Opisane powyżej zjawiska świadczą o tym, że jądra podjęły pracę i prawdopodobnie produkują już plemniki – oznacza to, że od tego momentu aż do końca życia chłopiec (właściwie już mężczyzna) jest płodny: podejmując współżycie seksualne może zostać ojcem. Mężczyźni są płodni stale, jądra produkują miliony plemników dziennie.

## Tożsamość płciowa





Strona zewnętrzna człowieka jest stroną tytułową jego wnętrza.

(przysłowie perskie)

## **Klasa 7 – lekcja 2. (chłopcy) – wychowanie do życia w rodzinie (WDŻ)**

### **Temat: Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (lekcja dla chłopaków)**

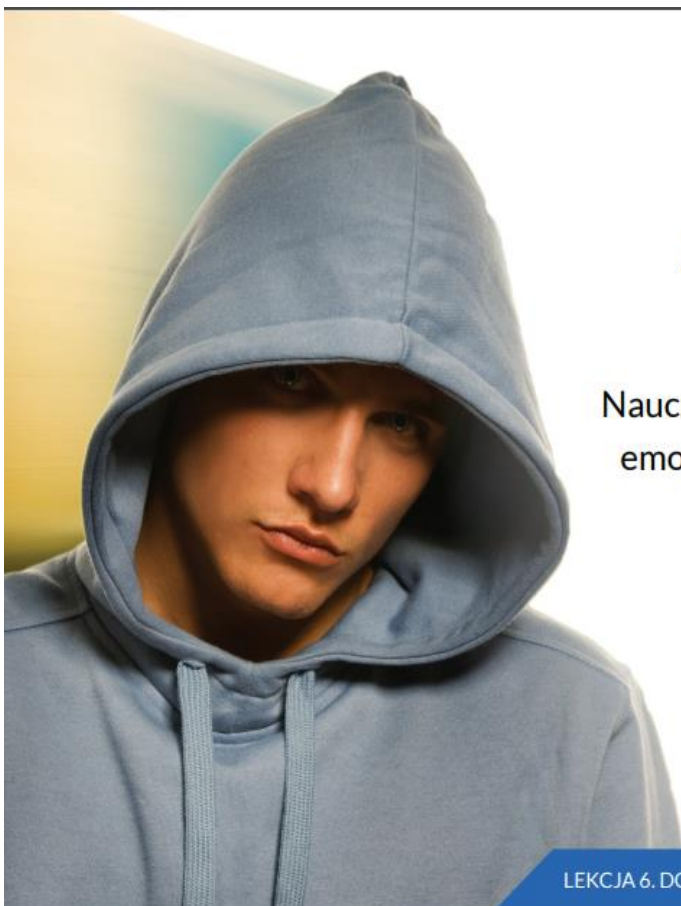
Proszę o lekturę poszczególnych slajdów (materiałów z wydawnictwa Rubikon)  
– miłego dnia! ☺



Przyczyny psychicznych trudności nastolatków

- labilność emocjonalna
- pragnienie akceptacji, czułości i miłości
- ambiwalencja uczuć i postaw
- krytycyzm wobec dorosłych
- poszukiwanie własnej tożsamości
- wyrastanie z egocentryzmu
- chęć imponowania i dominacji

LEKCJA 6. DOJRZEWANIE - ZMIANY PSYCHICZNE (CHŁOPCY) 1



## Zadanie rozwojowe dla chłopców

Nauczyć się panowania nad swoimi  
emocjami i skłonnością do agresji.

### Zapamiętaj!

**Kto wymaga od  
siebie niewiele,  
ten nie osiągnie  
niczego.**

**Kto wymaga od  
siebie dużo,  
ten osiągnie  
wszystko.**

(Marek Dziewiecki, *Jak wygrać  
życie? Instrukcja obsługi*)



## Dojrzewanie fizyczne chłopców

Pierwszą oznaką dojrzewania u chłopców jest na ogół gwałtowny wzrost, o którym już była mowa. Niektórzy chłopcy wchodzi w fazę intensywnego wzrostu nieco później. Jeśli więc koledzy są wyżsi, a ty jeszcze nie zacząłeś intensywnie rosnać, nie martw się – przyjdzie czas, że ich dogonisz. Wzrost jest cechą w dużej mierze dziedziczną. Jeśli masz niezbyt wysokich rodziców, zapewne i ty będziesz niższy niż niektórzy z twoich kolegów. Pocziesz się jednak, że często nowe pokolenia są wyższe od swoich rodziców.



### • Rozrost narządów płciowych

Początkowo narządy płciowe rosną bardzo wolno, czas ich intensywnego wzrostu przypada na okres dojrzewania. Powiększa się worek mosznowy, a jego skóra przebarwia się na ciemny kolor. Powiększają się również jądra; czasem obserwuje się ich asymetrię – jedno leży nieco niżej niż drugie. Bardzo wyraźnie powiększa się i grubieje członek. Czasem w tej fazie narządy płciowe są jakby opuchnięte, wydają się większe niż u dorosłego mężczyzny i są bardzo wrażliwe.

Intensywny rozwój narządów płciowych wiąże się z ich dużą wrażliwością na bodźce. Występują częste erekcje, czyli wzwody członka – przestrzeń wewnątrz członka, tak zwane ciała jamiste, wypełniają się krwią pod ciśnieniem, co powoduje jego sztywnienie. Jest to przygotowanie do przyszłej aktywności seksualnej. U chłopców wzwody występują nie tylko pod wpływem bodźców erotycznych, ale także innych, takich jak obcisła odzież, oziębienie (np. kąpiel w zimnej rzece) lub wysiłek, a nawet stres. Może się to więc zdarzyć w każdej, nieoczekiwanej sytuacji i chłopiec nie ma na to wpływu. Można nosić luźniejszą odzież i... pocieszać się, że ta nadwrażliwość wkrótce minie, a sytuacja się unormuje.

## • Polucje

Wraz z rozwojem narządów płciowych pojawiają się polucje, czyli nocne wytryski. Jest to zjawisko fizjologiczne, świadczące o działalności gruczołów płciowych, które zaczynają produkować spermę, czyli nasienie – plemniki oraz płyn nasienny. Wytwarzanie nasienia rozpoczyna się dość gwałtownie; organizm pozbywa się jego nadmiaru przez samoistne wytryski spermy w czasie snu. Niekiedy towarzyszą temu zjawisku obrazy erotyczne. Nasilenie polucji jest cechą indywidualną – są chłopcy, którym zdarzają się one co noc, i tacy, którym nie zdarzają się prawie wcale – obie sytuacje są normalne.

## • Napięcie seksualne

Rozwijające się jądra zaczynają produkować testosteron – męski hormon płciowy. Powoduje on napięcie seksualne – gotowość organizmu do podjęcia aktywności seksualnej. Napięcie to czasem bywa silne i domaga się rozładowania.

Chłopcy w okresie pokwitania muszą pamiętać, że dojrzałość seksualna (czyli zdolność do odbycia aktu seksualnego) pojawia się jako pierwsza, jeszcze przed dojrzałością biologiczną, psychiczną i społeczną. Młody człowiek nie jest jednak gotowy, by w sposób odpowiedzialny podjąć współżycie seksualne: nie dojrzał do głębokiej miłości, do założenia rodziny, do rodzicielstwa – a wszystko to powinno towarzyszyć podjęciu aktywności seksualnej. Podjęcie jej przedwcześnie, wyłącznie pod wpływem napięcia seksualnego, przyniesie jedynie rozładowanie tego napięcia: da w efekcie przyjemne co prawda, ale płytkie, niedojrzałe przeżycie, w dodatku najczęściej wiążące się z krzywdą wyrządzoną dziewczynie, która inaczej te sprawy przeżywa.

W okresie dojrzewania zdarza się, że młodzi ludzie podejmują pewną formę rozładowania napięcia seksualnego, zwaną masturbacją lub onanizmem czy autoerotyzmem. Polega ona na pobudzaniu własnych narządów płciowych w celu osiągnięcia przyjemności.



Dawniej błędnie uważano, że masturbacja powoduje wiele negatywnych skutków natury medycznej. Także obecnie wśród młodych ludzi zdarzają się wątpliwości, czy nie jest ona przyczyną niepłodności, niedorozwoju lub innych schorzeń. Są to obawy niezasadnione, masturbacja nie powoduje żadnych skutków medycznych. U większości osób, których dotyczy, minie ona w momencie osiągnięcia wyższego stopnia dojrzałości psychicznej, moralnej i duchowej. U niektórych jednak może prowadzić do uzależnienia. Zdarza się, że długotrwała i częsta masturbacja, połączona z wyszukаныmi fantazjami erotycznymi, sprawia, że ktoś doświadcza satysfakcji seksualnej tylko pod wpływem nietypowych bodźców. Może to być przyczyną późniejszych zaburzeń we współżyciu. Ponadto masturbacja utrwała egoistyczne i niedojrzałe przeżywanie sfery seksualnej, bez odniesienia do drugiej osoby i bez powiązania z uczuciem miłości, może więc utrudnić osiągnięcie integracji seksualnej (pojęcie to poznacie w kolejnych latach edukacji). Tak więc od strony psychologicznej nie zawsze jest całkowicie nieszkodliwa.

Dla wielu młodych ludzi masturbacja jest problemem; przyznają, że czują się z tym źle i chcieliby umieć się od niej powstrzymać. Warto ująć ten problem w kategoriach zadania: „Wiem, że jest to zachowanie niedojrzałe, chcę osiągnąć dojrzałość, więc podejmuję trud uporania się z nim”. Nie jest to łatwe, ale nawet drobny sukces jest ważny. Nie należy od razu stawiać sobie poprzeczki bardzo wysoko: postanowienie „już nigdy” jest na ogół nierealne. Jak w każdym przypadku pracy nad sobą, najlepiej iść małymi krokami. Z badań wynika, że istotną rolę w podejmowaniu aktywności masturbacyjnej odgrywają bodźce erotyzujące (np. pornografia). Świadome ich unikanie jest jednym z dostępnych sposobów ćwiczenia charakteru. Samoopanowanie i kontrola nad własnym ciałem jest w życiu każdego człowieka niezwykle ważną umiejętnością – czyni go panem samego siebie.

Korzystanie z pornografii może nieść negatywne skutki dla rozwoju młodego człowieka. Najpoważniejszym z nich jest budowanie nieprawdziwego obrazu ludzkich relacji seksualnych. Zadaniem pornografii nie jest przecież ukazanie piękna aktu seksualnego ani dostarczenie wiedzy o nim, lecz wywołanie pobudzenia seksualnego. W tym celu pokazuje ona głównie szczegóły anatomiczne, często przerysowane i nienaturalne. Obraz aktu seksualnego w materiałach pornograficznych jest zwykle płytki i wulgarny, nierzadko powiązany



z przemocą i wykorzystaniem. Osoby grające w filmach porno lub pozujące do zdjęć tego typu są często krzywdzone i wykorzystywane. Takie sytuacje, a także produkcja i rozpowszechnianie pornografii z udziałem osób niepełnoletnich i zwierząt oraz prezentująca przemoc, są przestępstwem.

Choć w wieku dojrzewania napięcie seksualne bywa kłopotliwe, nie powinno być odbierane w kategoriach negatywnych. Jest ono naturalnym przygotowaniem do współżycia seksualnego i w przyszłości, w połączeniu z uczuciem miłości do wybranej na całe życie osoby, będzie źródłem pięknych przeżyć i wspaniałych wzruszeń.

### • Zmiana sylwetki

Testosteron, produkowany przez jądra, powoduje przyrost masy mięśni. Sylwetka chłopca zmienia się z dziecięcej na męską: rozrastają się barki, pogrubia kości.

Proces kształtowania się męskiej sylwetki może być znakomicie wspomagany przez uprawianie sportu i ćwiczenia. Chłopcy na ogół lubią ruch i aktywność fizyczną, energia dosłownie ich rozpiera. Warto ją mądrze zagospodarować: zapisać się do klubu sportowego, potrenować z kolegami na boisku czy w sali gimnastycznej. Warto też pamiętać o dobrym odżywianiu się (regularne obiady!)

I o tym, że... papierosy i alkohol negatywnie oddziałują na rozwój, a narkotyki i dopalacze całkowicie rujną zdrowie, o czym będzie więcej napisane w rozdziale 12.



### • Dodatkowe owłosienie

Podobnie jak u dziewcząt, w okresie dojrzewania u chłopców pojawia się owłosienie łonowe, pokrywające skórę w okolicy narządów płciowych. Pojawia się również owłosienie pod pachami oraz na tułowiu, na przykład na klatce piersiowej. W drugiej fazie dojrzewania chłopcy niecierpliwie oczekują oznak zarostu na twarzy – maszynka

do golenia w łazience dla wielu jest symbolem męskości. Nasilenie zarostu oraz owłosienia tułowia jest cechą bardzo indywidualną i rozwija się powoli, na gęstą brodę trzeba nieraz długo czekać.

### • Mutacja

Rozrost krtani i więzadeł głosowych powoduje zmianę głosu z dziecięcego na niski, męski. Czasem odbywa się to stopniowo, niemal niezauważalnie. Częściej jednak mutacja ma przebieg dość burzliwy i... kłopotliwy. Zmiany głosu są nieoczekiwane i chłopiec raz mówi basem, a za chwilę falsetem\*. Nie należy się tym przejmować, barwa głosu wkrótce się ustali i już nikt w rozmowie telefonicznej nie pomyli cię z siostrą. Najwyżej z ojcem...



### • Ginekomastia

U niektórych chłopców w okresie dojrzewania pojawia się obrzęk i wrażliwość, a nawet bolesność sutków. Jest to zjawisko przejściowe, związane ze zmianami hormonalnymi; może dotyczyć jednego lub obu sutków i być bardziej lub mniej nasilone; trwa kilka miesięcy. Wzbudza zwykle niepokój chłopca, czy nie jest to na przykład objaw nowotworu. Nie ma powodu do obaw, ginekomastia mija samoistnie i nie wymaga żadnych zabiegów. Jeśli trwa długo i jest intensywna, można zasięgnąć porady lekarskiej.

#### POLECENIA I PYTANIA

Na arkuszu papieru napiszcie pytanie: „Co powinni zrobić chłopcy, którzy niepokoją się pewnymi objawami swojego dojrzewania?”. Następnie metodą burzy mózgów stwórzcie numerowaną listę takich objawów i sposobów radzenia sobie z nimi.

## Test „+”, „-”

Na podstawie powyższych informacji, a także wiadomości z lekcji biologii i zawartych w podręczniku „Wędrując ku dorosłości” ustosunkuj się do poniższych zdań. Jeśli zdanie jest prawdziwe, wstaw w rubryce „+”, jeśli nie jest prawdziwe, wstaw „-”.

	+/-
1) Dojrzewanie biologiczne (dotyczy to zarówno chłopców, jak i dziewcząt) rozpoczyna się zmianami wydzielania hormonów tarczycy.	
2) Gwałtowny wzrost w okresie dojrzewania następuje zwykle wcześniej u dziewcząt niż u chłopców.	
3) Zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt jeszcze przed skokiem wzrostu stopy się wydłużają bardzo i ręce.	
4) U chłopców w okresie adolescencji poszerzają się głównie ramiona, a u dziewcząt rozrastają się biodra.	
5) To normalne, że obserwuje się asymetrię w położeniu jąder: jedno leży nieco niżej niż drugie.	
6) Plemniki są wytwarzane w dużych ilościach w najądrzach.	
7) Jądra są miejscem wytwarzania hormonu, który powoduje napięcie seksualne. Ten hormon to testosteron.	
8) Nastolatek, który podejmuje współżycie seksualne, nie może stać się ojcem.	
9) Chłopiec, który wcześniej wchodzi w okres dojrzewania, szybciej osiągnie dojrzałość płciową.	
10) Za mutację, czyli wydłużenie strun głosowych, odpowiada progesteron – męski hormon płciowy.	



Pozdrawiam serdecznie  
Sebastian Sowa