

Proszę o lekturę poszczególnych slajdów – miłego dnia! ☺

## Wartość naszego ciała

Ciało człowieka jest „mieszkaniem” dla jego psychiki i duszy.

Dzięki ciału człowiek kontaktuje się ze światem zewnętrznym: rozmawia, uśmiecha się, przytula.

W naszych ciałach zachodzą procesy biologiczne, umożliwiające życie, np. oddychanie czy trawienie, a także takie, które pozwolą w przyszłości zostać rodzicami.

Ciało służy do wyrażania miłości, a także do przekazywania życia dziecku.



LEKCJA 11. MOJE CIAŁO 1

## Tożsamość płciowa

Nie mamy wpływu na wybór płci.  
Jest ona darem.

Co z nim zrobię – zmarnuję czy dobrze wykorzystam, to zależy odemnie.

Akceptacja siebie i swojego ciała pozwala utożsamić się z własną płcią, czyli cieszyć się, że jestem chłopcem/mężczyzną.

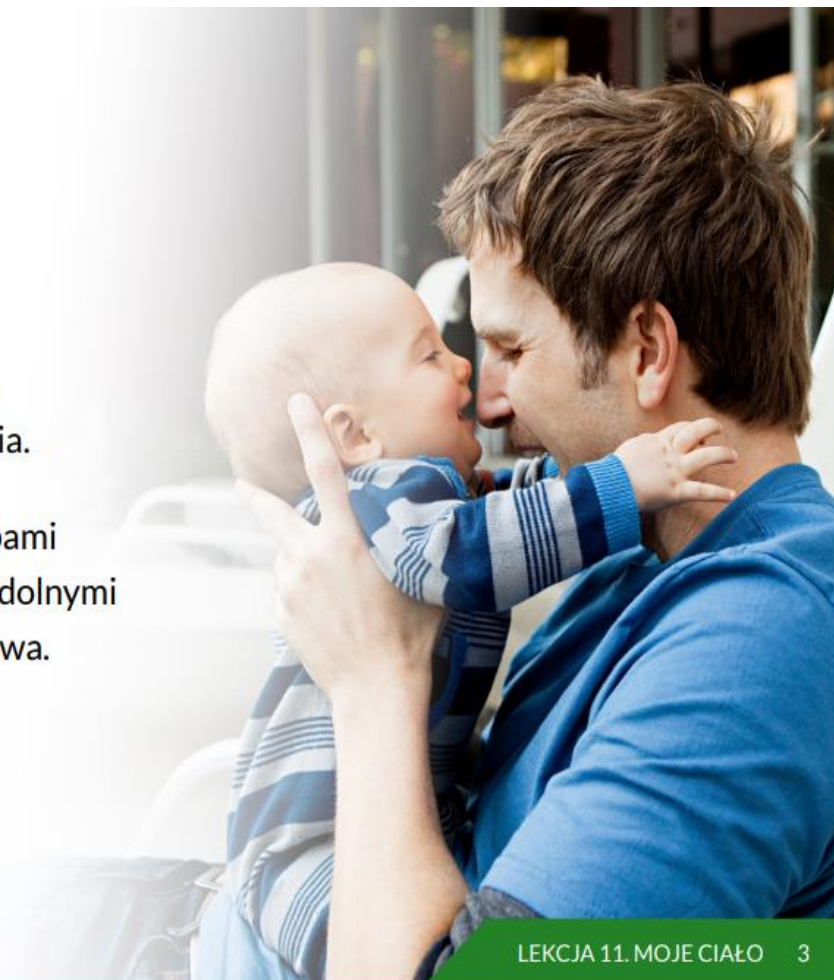


LEKCJA 11. MOJE CIAŁO 2

## Funkcje płci

- budowanie więzi,
- wyrażanie miłości,
- przekazywanie życia.

Fakt, że jesteśmy osobami różnej płci, czyni nas zdolnymi do miłości i rodzicielstwa.



## Prawo do godności

Każdy człowiek ma prawo do godności, czyli do tego, aby inni traktowali go z szacunkiem.

Oznacza to, że szanuję intymność (osobistą sferę życia) swoją i drugiego człowieka.

Wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie – to łamanie tego prawa.



## Rola wstydu

Wstyd jest wpisany w naturę człowieka i chroni jego intymność, dlatego zakrywamy intymne części ciała.



LEKCJA 11. MOJE CIAŁO 5



Ciało człowieka i jego płeć to dar,  
który należy chronić i szanować,  
aby mógł w przyszłości stać się źródłem  
radości i szczęścia.



LEKCJA 11. MOJE CIAŁO 6

## O godności

Po wyjściu z kina zatrzymaliśmy się na przystanku, czekając na autobus. Nie zwracając uwagi na stojących obok ludzi, głośno wymienialiśmy wrażenia z obejrzanego filmu. Marek jak zwykle w niemal każde zdanie wtrącał jakiś wulgaryzm. Anka nie była od niego gorsza. Ja również nie żałowałam nieprzyzwoitych słów. Ktoś zwrócił mi uwagę, ale wzruszyłam tylko ramionami i arogancko odburknęłam. Czuliśmy na sobie spojrzenia pełne oburzenia.

- Co się stało z tą Zosią, miłą i kulturalną dziewczynką? - usłyszałam tuż za moimi plecami. Odwróciłam się i zobaczyłam moją dawną sąsiadkę, panią Marię. Przeprowadziła się kilka miesięcy temu do innego domu, ale do tej pory wspominamy z mamą herbatki, na które nas zapraszała. Przebywając w jej towarzystwie zawsze odnosiłyśmy wrażenie, że znajdujemy się w innym, piękniejszym świecie. Jej kultura budziła wielki szacunek i respekt.

- Czy dbasz o swoją godność? - z zamyślenia wyrwało mnie jej kolejne pytanie. I nie czekając na odpowiedź, pani Maria odeszła.

„Czy dbam o swoją godność?” - powtórzyłam w myślach pytanie pani Marii. „Oczywiście, że tak. Niechby tylko ktoś spróbował mnie poniżyć. Nie liczyłabym się wtedy ze słowami” - odpowiedziałam sobie, ale w głębi duszy czułam, że chyba nie o to chodziło starszej pani. Już niedługo miałam się o tym przekonać.

Tosia to jedna z moich koleżanek z klasy. Skromna „szara myszka”, która nikomu nie wadzi. Nawet ją lubię, chociaż niektóre dziewczyny jej dokuczają. Wczoraj w szkolnej stołówce Tosia zajęła miejsce, które wcześniej upatrzyła sobie Anka. To wystarczyło do wszczęcia awantury. Najpierw zrzuciła Tosię z krzesła, a potem obrzuciła ją najgorszymi obelgami.

- Dlaczego się nie broniłaś? Przecież mogłaś Ankę potraktować tak, jak ona ciebie - zwróciłam się do Tosi, która powoli podnosiła się z podłogi.

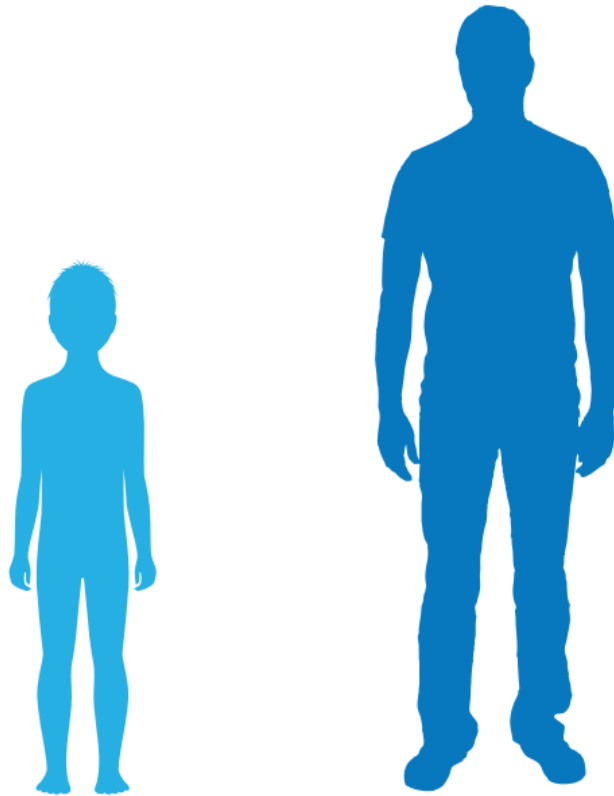
- Bo szanuję siebie i dbam o swoją godność, która nie pozwala mi używać wulgarnych słów i krzywdzić innych - odparła. A po chwili zapytała: - A ty?

Zaskoczona tym pytaniem, nic nie odpowiedziałam.

*Małgorzata Sasin*

Pozdrawiam serdecznie  
Sebastian Sowa

Proszę o lekturę poszczególnych slajdów – miłego dnia! ☺



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 1

## Dojrzewanie

Dojrzewanie człowieka to przechodzenie z dzieciństwa ku dorosłości.

Obejmuje ono:

- ➔ rozwój fizyczny (*biologiczny*),
- ➔ rozwój psychiczny,
- ➔ rozwój społeczny.

Dojrzewanie przygotowuje chłopców do tego, by mogli w przyszłości przekazać życie dziecku i podjąć role społeczne.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 2 a 5 z 16

## Chłopcy rozpoczynają okres dojrzewania między 10. a 14. rokiem życia

(przeciętnie w wieku około 12 lat)

Oznacza to, że zmiany rozwojowe u każdej osoby mogą rozpocząć się w innym czasie.

Jest to zjawisko normalne i naturalne, gdyż każdy człowiek ma zapisany w genach swój rytm i program dojrzewania.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 3

## Dojrzewanie rozpoczyna się od intensywnego wzrostu

Wzrost powodowany jest wydłużaniem się kości długich: ramion, przedramion i nóg, a także stóp. Na początku może to zaburzać koordynację ruchową i utrudniać funkcjonowanie.

Zdarza się, że chłopcy cierpią w tym okresie na młodzieńcze migreny, spowodowane zbyt szybkim wzrostem.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 4

## Kształtuje się męska sylwetka

Chłopcóm rozrasta się klatka piersiowa, poszerzają ramiona, rozbudowują i wzmacniają mięśnie. Pogrubiają się rysy twarzy, pojawia się zarost, początkowo delikatny, stopniowo coraz obfitszy.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 5

## Następuje rozrost krtani

Rozrost krtani powoduje zmianę głosu z dziecięcego na męski, czyli mutację.

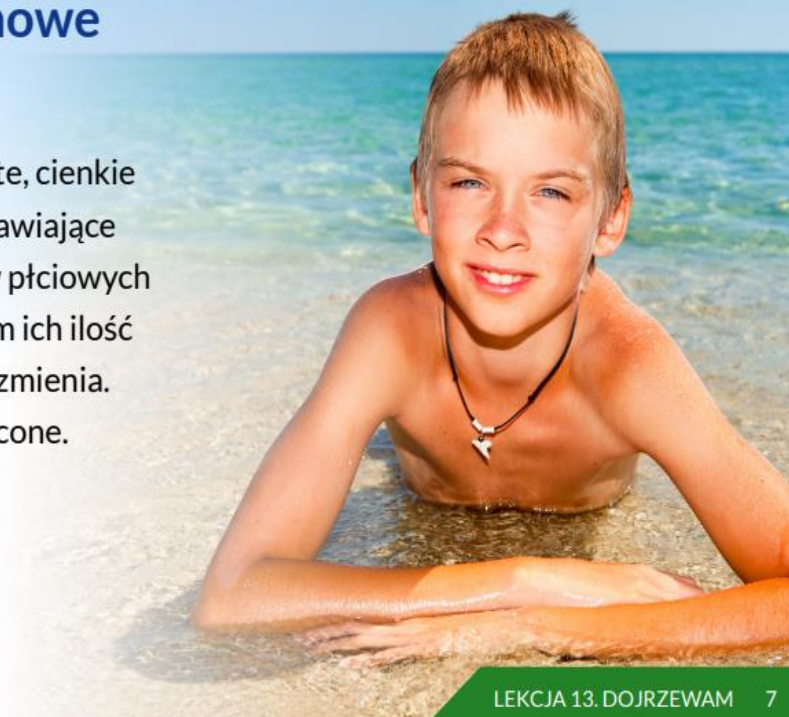
U jednych mutacja przechodzi płynnie i łagodnie, u innych daje chwilowe efekty załamania się głosu. To krępujące dla chłopców zjawisko szybko mija.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 6

## Pojawia się owłosienie łonowe i pod pachami

Początkowo są to proste, cienkie i pojedyncze włosy pojawiające się w okolicy narządów płciowych i pod pachami. Z czasem ich ilość zwiększa się, a wygląd zmienia. Stają się grubsze i skręcone.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 7

## Intensywnie rozwijają się narządy płciowe

W okresie dojrzewania narządy płciowe intensywnie rosną, osiągając rozmiary takie, jak u dorosłego mężczyzny. Stają się też bardzo wrażliwe na różne bodźce, powodujące częste erekcje czyli wzwody członka. Występują one także w nocy, podczas snu, i nierzadko kończą się wytryskiem nasienia. To zjawisko, nazywane zmazami nocnymi lub polucją, jest całkowicie prawidłowe.

Zmiany te świadczą o tym, że jądra podjęły pracę i chłopak stał się płodny.



LEKCJA 13. DOJRZEWAM 8





Zmiany okresu dojrzewania bywają trudne do zaakceptowania. Trzeba jednak przyjąć je ze spokojem, ponieważ są niezbędne dla osiągnięcia dojrzałości.



Pozdrawiam serdecznie  
Sebastian Sowa

Proszę o lekturę poszczególnych slajdów – miłego dnia! ☺

**6-7.05.2020 r. – Temat: Dbam o higienę (lekcja 3 z 5)**

## Higiena

Okres dojrzewania jest czasem, kiedy trzeba poszerzyć swoje nawyki higieniczne.



LEKCJA 15. DBAM O HIGIENĘ 1

## Higiena

Higiena to dział medycyny zajmujący się wpływem środowiska na zdrowie człowieka.

Zasady higieny mają na celu eliminację czynników niekorzystnych i wprowadzenie nawyków sprzyjających ochronie zdrowia.

Przestrzeganie tych zasad jest warunkiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego.

oak

LEKCJA 15. DBAM O HIGIENĘ 2

## Higiena okresu dojrzewania

Higiena okresu dojrzewania dotyczy:

- wzmożonej potliwości,
- kłopotów z cerą,
- szybkiego przetłuszczania się włosów,
- pielęgnacji paznokci,
- higieny intymnej.



LEKCJA 15. DBAM O HIGIENĘ 3



Wyrazem dbałości o swój rozwój i zdrowie jest przestrzeganie zasad higieny osobistej. Dzięki temu chronimy swój organizm przed różnymi chorobami i czujemy się świeżo.



LEKCJA 15. DBAM O HIGIENĘ 4

**A teraz zastanówcie się nad czterema zaproponowanymi przeze mnie tematami/problemami (ćwiczenie wykonaj w pamięci/ustnie/być może przedyskutuj ten temat z tatą/mamą/bliskim). Powodzenia! 😊**

LEKCJA 14/15 - ZAŁĄCZNIK 1

## Zadania do pracy grupowej



### Grupa I

W okresie dojrzewania nastolatki bardziej się pocą, a pot w niektórych partiach ciała (pod pachami, na stopach, w okolicach narządów płciowych) zmienia zapach na ostry i nieprzyjemny. Wykorzystując własną wiedzę i informacje zawarte w podręczniku „Wędrując...” (str. 64), proszę stworzyć i zaprezentować plakat:

### **Jakie zabiegi higieniczne i zasady ich stosowania pomogą radzić sobie z problemem wzmoczonej potliwości?**

(W pracy można posłużyć się wypowiedziami słownymi, hasłami, symbolami, rysunkami).

Czas pracy 10 minut | Czas prezentacji 1 min.



### Grupa II

W okresie dojrzewania aktywność gruczołów łojowych powoduje czasem rozwój trądziku młodzieńczego. Wykorzystując własną wiedzę i informacje zawarte w podręczniku „Wędrując...” (str. 65), proszę stworzyć i zaprezentować plakat:

### **Jakie zabiegi higieniczne i zasady ich stosowania pomogą zmniejszyć kłopoty z cerą?**

(W pracy można posłużyć się wypowiedziami słownymi, hasłami, symbolami, rysunkami).

Czas pracy 10 minut | Czas prezentacji 1 min

### Grupa III

W okresie dojrzewania wzmoczone wydzielanie gruczołów łojowych i potowych powoduje kłopoty z włosami. Wykorzystując własną wiedzę i informacje zawarte w podręczniku „Wędrując...” (str. 65), proszę stworzyć i zaprezentować plakat:

### **Jakie zabiegi higieniczne i zasady ich stosowania pomogą radzić sobie z przetłuszczaniem się włosów?**

(W pracy można posłużyć się wypowiedziami słownymi, hasłami, symbolami, rysunkami).

Czas pracy 10 minut | Czas prezentacji 1 min



### Grupa IV

W okresie dojrzewania zaniedbanie właściwej pielęgnacji stóp, zwłaszcza przy ich zwiększonej potliwości, sprzyja rozwojowi choroby zakaźnej: grzybicy skóry i paznokci. Wykorzystując własną wiedzę i informacje zawarte w podręczniku „Wędrując...” (str. 65–66), proszę stworzyć i zaprezentować plakat:

### **Jakie zabiegi higieniczne i zasady ich stosowania wykorzystujemy do pielęgnacji paznokci?**

(W pracy można posłużyć się wypowiedziami słownymi, hasłami, symbolami, rysunkami).

Czas pracy 10 minut | Czas prezentacji 1 min

Proszę o lekturę poszczególnych slajdów – miłego dnia! ☺  
**13-14.05.2020 r. – Temat: Zdrowy styl życia (lekcja 4 z 5)**

## Zdrowy styl życia

Zdrowy styl życia to wspieranie organizmu i ochrona przed chorobami, realizowane przez właściwe odżywianie, sen, ruch fizyczny i wypoczynek.



# Piramida zdrowego żywienia

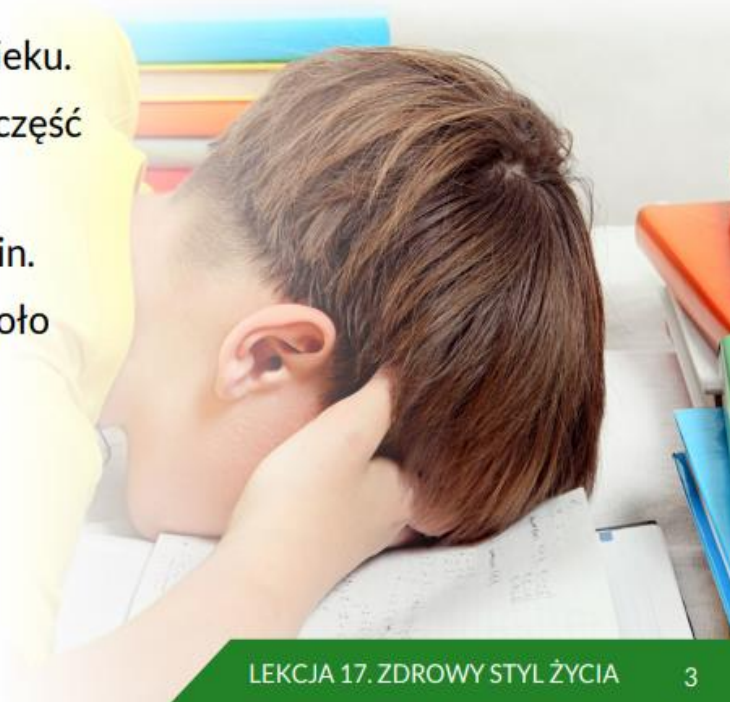
i aktywności  
fizycznej



## Racjonalny wypoczynek

Sen to czas wypoczynku i regeneracji organizmu. Od wystarczającej ilości snu i jego jakości zależy funkcjonowanie układu nerwowego i krążenia, odporność, samopoczucie, funkcjonowanie pamięci i skuteczność uczenia się.

- Długość snu zależy głównie od wieku.
- Noworodek – przesypia większą część doby.
- Przedszkolak – śpi około 10 godzin.
- Dzieci i młodzież – potrzebują około 8 godzin snu.
- Dorośli – śpią 7-8 godzin.
- Osoby starsze – wystarcza im 6 godzin snu.





## Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, Jako smakujesz, aż się zepsujesz.

(Jan Kochanowski, „Na zdrowie”)



**Grupa II** – Jednym z ważnych elementów zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna. Wykorzystując własną wiedzę i doświadczenie oraz informacje zawarte w podręczniku „Wędrując...” (str. 71–72), przeanalizujcie to zagadnienie, wykorzystując metodę metaplanu.

Metaplan to graficzny zapis dyskusji, którą należy poprowadzić wg określonej kolejności (patrz załącznik 2).

1. W chmurce (na środku arkusza papieru) zapiszcie temat: **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**
2. U góry z lewej strony zapiszcie pytanie: **Jak jest?** Odpowiedzi zanotujcie pod pytaniem wybranym kolorem mazaka.
3. U góry z prawej strony zapiszcie: **Jak powinno być?** Ustalone odpowiedzi zanotujcie pod pytaniem mazakiem innego koloru.
4. Na dole z lewej strony zapiszcie pytanie: **Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?** Ustalone wypowiedzi zanotujcie mazakiem kolejnego koloru.
5. Na dole z prawej strony zapiszcie: **Wnioski.** Powinny one zawierać wskazówki i działania, które pomagają utrzymać aktywność fizyczną.

przeanalizować aktywność fizyczną

2. Na dole z lewej strony zapiszcie: **Wnioski.** Powinny one zawierać wskazówki i działania, które pomagają utrzymać aktywność fizyczną.