

# **EDUCACIÓ SECUNDÀRIA**

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: CONEIX EL TEU COS

## **INTRODUCCIÓ**

A poc a poc et vas convertint en una persona més independent, les teves opinions són més fermes i cada vegada saps millor el que vols. La teva intel·ligència es desenvolupa. Els teus amics i amigues són molt importants per a tu. Estàs aprenent a reflexionar, a compartir i a prendre decisions.

La família ha estat el teu primer grup amb el qual has après durant els teus primers anys a conèixer-te, acceptar-te i valorar-te. Ara has de començar a practicar tot això per establir relacions d'amistat i d'afectivitat amb altres persones.

El teu cos va canviant i creixent i les responsables de molts d'aquests canvis són les hormones sexuals. Has de conèixer bé el teu cos per tal d'evitar riscos.

La salut l'has d'entendre com la cura que les persones hem de tenir per mantenir en perfectes condicions el cos i la ment. El teu cos és una magnífica maquinària que cal que cuidis bé.

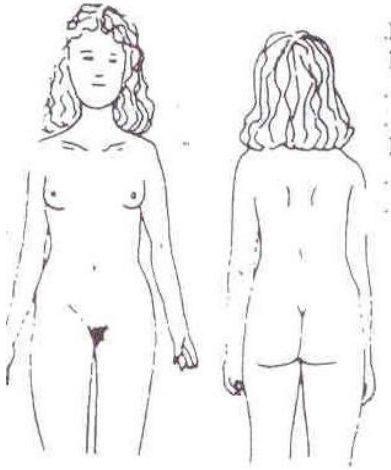
## DESCOBREIXO EL MEU COS

Et proposem una activitat per descobrir i analitzar els canvis físics i psicològics que succeeixen durant la pubertat

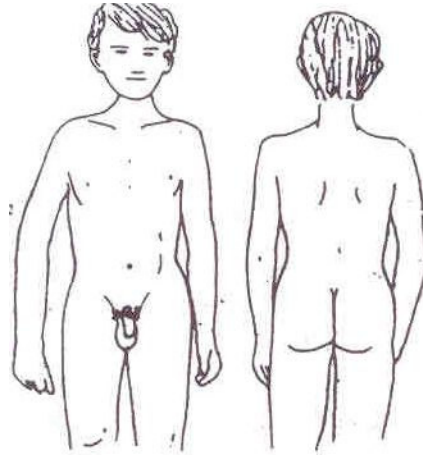
<b>Canvis pubertat</b>	<b>Físics</b>	<b>Psicològics</b>	<b>Nois</b>	<b>Noies</b>
Pèl a les aixelles, genitals, cara...				
Creixen els pits				
Canvia la veu				
L'aparell reproductor es desenvolupa i madura				
Es tenen canvis d'humor				
El penis i els testicles creixen				
Es miren els nois de forma diferent				
Surt acne				
Preocupació per la imatge				
Augmenta la sudoració				
Es miren les noies de forma diferent				
Apareix la regla				
S'eixamplen les espatlles				
Sorgeixen pors i complexos				
Augmenta el pes i la talla				
Apareixen les primeres ereccions				
Estem sensibles i ens enfadem amb el pare i la mare				

## DESCOBREIXO EL MEU COS

### NOIES



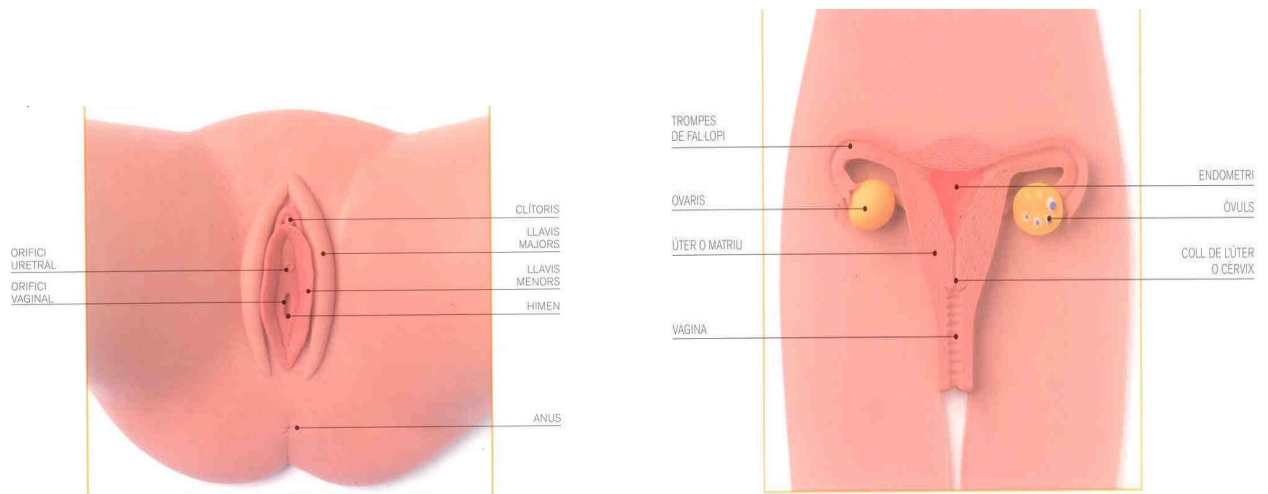
### NOIS



- Apareix acne
- La veu es torna més greu
- S'eixamplen els malucs
- Apareix pèl a les axil·les i al pubis
- Creixen els pits
- S'eixamplen les espatlles
- Augmenta la suor corporal
- Apareix la menstruació
- Creix
- en els testicles i el penis
- Augmenta el pes i l'alçada
- Apareixen les primeres ejaculacions
- Canvis d'humor
- Sorgeixen pors i complexos
- Preocupació per la imatge

1. Subratlla els canvis que estàs vivint en aquests moments
2. Comenteu en grup els diferents canvis que es produeixen en la pubertat
3. Quines possibilitats noves t'ofereixen aquests canvis
4. Com vius i sents aquests canvis i possibilitats

## COM SOM LES NOIES



### Completa el nom dels òrgans sexuals femenins externs i interns

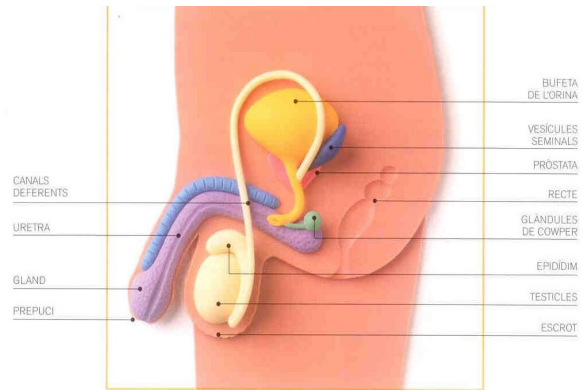
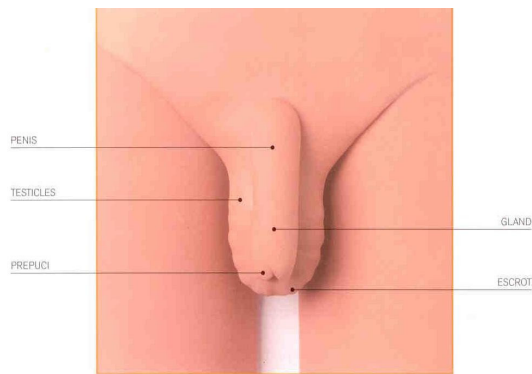
- V** ; Òrgan muscular que connecta l'úter amb l'exterior del cos. Fa uns 10 cm.
- O** ; Òrgans de forma ovalada que contenen mils d'òvuls sense madurar.
- V** ; Dóna nom al conjunt d'òrgans sexuals externs.
- T** ; Conductes prims que transporten els òvuls des de l'ovari fins a l'úter.
- L** ; Dos plects de pell que protegeixen l'interior de la vulva.
- C** ; Petit òrgan situat a la unió dels llavis menors, ple de terminacions nervioses.
- Ú** ; Òrgan musculat buit, format per teixit musculós molt elàstic.
- H** ; Membrana molt prima i flexible que cobreix parcialment l'orifici vaginal.

## SOPA DE LLETRES

Busca les paraules dels òrgans sexuals que apareixen en la fitxa anterior

E	N	D	O	M	E	T	R	I	Z
A	E	R	N	A	N	R	U	M	C
L	M	C	F	H	L	O	Q	Z	L
A	I	T	B	I	R	M	E	A	I
V	H	D	Y	E	G	P	D	F	T
L	U	Z	T	O	V	A	R	I	O
U	T	U	V	C	U	S	E	H	R
V	A	G	I	N	A	I	N	G	I
M	X	I	Q	L	L	A	V	I	S

## COM SOM ELS NOIS



Completa les frases següents posant la paraula que correspongui als espais en blanc:

- Els òrgans sexuals externs masculins són .....
- El penis està recobert d'una pell fina que forma un replec sobre el ..... i s'anomena .....
- A vegades, aquest prepuci és molt estret i el ..... no pot sortir.
- L'..... és una bossa de pell que protegeix els testicles i els manté a una temperatura inferior.
- Els espermatozous es produeixen en els .....
- Els òrgans sexuals interns són: .....

Llegeix les frases següents i indica si són vertaderes o falses.

1. Els espermatozous es formen a la pròstata V F
2. Els espermatozous necessiten una temperatura inferior a la del cos per madurar V F
3. És important la higiene del prepuci i el gland V F

## **M'AGRADO**

**Les preguntes següents tracten dels aspectes de la teva persona que més t'agraden, de les qualitats que més valoren de tu mateix/a.**

**Físicament sóc**

.....  
.....

**El que més m'agrada**

.....  
.....

**Les coses que faig millor són**

.....  
.....

**El que més desitjo és**

.....  
.....

**La meva família és**

.....  
.....

**Quan sigui gran**

.....  
.....

**Els meus secrets els compartiria amb**

.....  
.....

**El meu somni és**

.....  
.....

**Els meus millors records són**

.....  
.....

**Els meus objectius són**

.....  
.....



## L'AMISTAT ÉS...

L'amistat és un valor que s'ha d'assolir i conservar amb esforç, atenció i estimació. És per això que en aquesta fitxa de treball reflexionarem sobre aquest concepte.

- Coneixes alguna dita popular que faci referència a l'amistat? Escriu-la i comenta-la breument.
  
- Defineix què és per a tu l'amistat.

El diari de la Neus:

"... la Sara estava molt enfadada amb mi perquè ni li he trucat des de fa uns quants dies. És cert que he estat una mica desconnectada de les meves amigues durant aquestes festes, entre la meva família i en Jordi (el meu xicot), però també em podria haver trucat ella, no? Quan l'hi he dit m'ha contestat que ja estava farta de ser ella qui truca sempre.

Sortosament, la Sandra, que havia sentit com la Sara em criticava per no donar senyals de vida, ha intervingut a favor meu i li ha fet veure que, quan una està enamorada, no pensa en allò que hauria de pensar, és a dir, en les seves amigues..."

- Creus que la Sara i la Neus són amigues de veritat?
  
- Penses que quan un noi o noia té parella és millor no tenir amistats?
  
- Comenta aquest text i digues què opines de cada personatge.

## TU SÍ QUE M'AGRADES!

L'enamorament passa per diferents fases i pot ocórrer a qualsevol edat. L'amor sol aparèixer de forma inesperada i comences a notar que algú t'atrau de forma especial i a experimentar sentiments que abans no existien.

Indica les respostes que consideris representatives de l'enamorament. Escriu-ne d'altres que consideris importants.

<b>Passejar agafats de la mà</b>	
<b>Buscar llocs més íntims i solitaris</b>	
<b>Fer manetes</b>	
<b>Fer-se petons constantment</b>	
<b>Escoltar música junts</b>	
<b>Escriure's notes, SMS i trucades perdudes</b>	
<b>Voler estar junts sense necessitar fer res especial</b>	
<b>Estar sols i no voler sortir amb els amics</b>	
<b>Parlar pel mòbil a pel Facebook durant hores</b>	
<b>Fer plans de futur</b>	
<b>Fer-se regals</b>	

# SAPS COM DECLARAR-TE ?????

Fa un temps que estàs penjat/ada per ell/a, et moriries per saber si li agrades, però no estàs segur/a de quina és la millor manera de dir-li... Estàs de sort!!!!!!

		SÍ	NO
1	El millor és improvisar. Quan trobi el millor moment, parlaré i li diré com em surti.		
2	Em prepararia molt bé el que vull dir-li i li deixaria anar per telèfon		
3	Abans de llançar-m'hi esbrinaria si li mola algú altre i si no li agrada ningú, li diria el que sento.		
4	Potser li deixaria anar un "piropo".		
5	M'aproparia i li diria una frase divertida, com: Creus en l'amor a primer cop d'ull o he de tornar a passar?		
6	Escriuria una carta o un poema, una cosa senzilla. I després li posaria discretament a la butxaca de l'abric.		
7	Li deixaria una nota: "Estem a la mateixa classe/barri/grup i et voldria conèixer millor. Endevina qui sóc!		
8	Enviaria un missatger/a a parlar amb ell/a per dir-li que m'agrada. Algú de confiança, clar!		
9	Sigui com sigui la iniciativa és cosa dels nois		
10	No li diria res. Aprofitaria qualsevol oportunitat per mirar-nos i fer-li l'ullet		

## Les millors estratègies són:

**NO** el/la pressionis perquè surti amb tu. És genial que li diguis el que sents, però després deixa que l'altra també s'ho curri. No li donis tot fet!

**SÍ**, acostat'hi a l'hora d'esbarjo i digue-li que vols parlar amb ell/a. I després fes-te la/l' interessant. Fes-te valer!

**NO** et llancis a dir-li el que sents si té xicot/a o si creus que està per un/a altre/a. Es tracta d'evitar rebre un NO gairebé segur.

**SÍ**, fes-te col·lega de la gent de la seva colla. Si et coneix, serà més fàcil que es fixi en tu. No en hi ha prou amb el físic, el millor és compartir experiències.

**NO** intentis ser una altra persona quan estigueu plegats. La millor arma de seducció que pots utilitzar és la naturalitat. Així que, ja saps, quan estiguis a prop seu, mostra't tant genial com ets!

**SÍ**, prova amb el joc de mirades: mira'l/la als ulls uns segons i després llança-li un somriure! De vegades sobren les paraules.

**NO** li diguis el que sents davant dels seus amics o amigues. És millor que ho facis quan estigueu en privat!

**SÍ**, proposa-li una endevinalla, explica-li un acudit, fes-li un regal o envia-li una carta misteriosa... L'objectiu és que et vegi com una persona divertida i creativa.

**NO** deixis de fer-ho només perquè tens por de posar-te vermell/a o que et tremoli la veu. Si et passa segur que li resultes molt tendre/a!

## ÉS QÜESTIÓ DE GUSTOS !

<b>NOIA</b>	<b>NOI</b>
De la meva parella m'agrada...	De la meva parella m'agrada...
De la meva parella no m'agrada...	De la meva parella no m'agrada...
M'agradaria que...	M'agradaria que...