VI WDŻ

**Temat: Dojrzewam do męskości. (grupa chłopców)**

Dojrzewanie chłopców to proces, w którym rozwijają się indywidualne cechy biologiczne i psychiczne organizmu. Dorastanie u chłopców przebiega wielofazowo. Wszystkie etapy dojrzewania chłopców wykazują charakterystyczne oznaki. Jak wygląda dojrzewanie chłopców i w jakim wieku dojrzewają, a kiedy kończy ten okres?

 To, w jakim wieku chłopcy zaczynają dojrzewać, uwarunkowane jest wewnętrznymi czynnikami genetycznymi oraz zewnętrznymi – środowiskowymi, jednak ogólne ramy czasowe, w którym powinno rozpocząć się dojrzewanie u chłopców są powszechnie określone. Niezależnie od czasu dorastania, etapy dojrzewania chłopców są niezmienne.

Biologiczne oznaki dojrzewania u chłopców

 Kiedy chłopcy dojrzewają i zmieniają się w młodego mężczyznę.

 Oznaki dojrzewania chłopców pojawiają się stopniowo, ale są bardzo widoczne i charakterystyczne. Fizyczne objawy dojrzewania chłopców obejmują:

 - zmiany narządów płciowych, m.in.: zwiększenie objętości oraz wzmożenie pigmentacji jąder i moszny (to podstawowe aspekty biologiczne brane pod uwagę w procesie analizy oceny prawidłowości dojrzewania chłopca według skali Tannera);

- pojawienie się owłosienia: łonowego, które z czasem gęstnieje i rozrasta się dookoła narządów płciowych; pod pachami oraz w obrębie brzucha i klatki piersiowej;

- skok pokwitaniowy i zmiany w obrębie budowy ciała, czyli przyspieszenie wzrostu, przyrost masy mięśniowej i kształtowanie się męskiej sylwetki. W ciągu roku, chłopiec może urosnąć nawet o 12 cm, w związku z czym występuje prawdopodobieństwo bólów kostno-stawowych;

- mutację głosową – przebudowie ulegają struktury głosowe zmieniając stopniowo ton i barwę głosu dorastającego chłopca; początkowo głos jest nieuregulowany i może zmieniać się z głębokiego do piskliwego brzmienia;

- pojawiający się trądzik na twarzy oraz wzmożona praca gruczołów łojowych ciała;

 - możliwość wystąpienia ginekomastii u chłopców w okresie dojrzewania

 oraz dolegliwości bólowych sutków w związku z tym procesem; powiększenie gruczołów piersiowych najczęściej samoistnie zanika w trakcie dojrzewania płciowego;

- regularną produkcję testosteronu, odpowiedzialnego za kształtowanie się i rozwijanie męskich cech fizycznych, psychicznych oraz emocjonalnych.

Zobacz.

<https://www.youtube.com/watch?v=RsvKjotxfqA>

Na ten temat porozmawiamy na najbliższym spotkaniu z chłopcami w szkole.

 Pozdrawiam.M.K.