

Ficha de Actividade II

Actividade: Puberdade	
Objectivos: <ul style="list-style-type: none">- Distinguir os caracteres secundários dos rapazes e das raparigas na puberdade- Compreender que os sinais da puberdade não surgem todos ao mesmo tempo nem na mesma idade/sexo	
Material: <ul style="list-style-type: none">- Ficha identificativa (em anexo)- Ficha informativa para rapazes (em anexo)- Ficha informativa para raparigas (em anexo)- Folhas de papel e lápis.	Tempo: 45 min
Destinatários: Alunos do 5º ano, rapazes e raparigas	
Procedimentos: <ul style="list-style-type: none">- Breve levantamento acerca das ideias suscitadas em torno da questão apresentada no final da aula anterior: “ É verdade que ao longo de toda a vida o corpo se vai transformando?”- Distribuição e realização da ficha identificativa- Identificação individual da fase em que se encontra cada aluno, marcando com uma seta na figura correspondente.- Jogo de clarificação de valores - Concordo/discordo - com as seguintes afirmações:<ul style="list-style-type: none">• Os sinais visíveis da puberdade acontecem todos ao mesmo tempo;• Um rapaz ou uma rapariga pode ficar frustrado (triste) por ser o último a mudar.• A puberdade acontece a todos na mesma idade	

- Uma rapariga fica embaraçada (envergonhada) por ser a primeira a apresentar sinais da puberdade.
- A puberdade só começa quando o corpo está preparado e nem um minuto antes e é o cérebro que comanda.
- Os pré-adolescentes não revelam as suas paixões.
- É um problema aos 11 anos uma rapariga ter só um seio (mama) grande.

Definir o ponto da situação esclarecendo os alunos para que não fiquem dúvidas relativamente a este assunto

Leitura individual do texto informativo

Distribuição de um cartão para registo das perguntas/duvidas relacionadas com a puberdade.

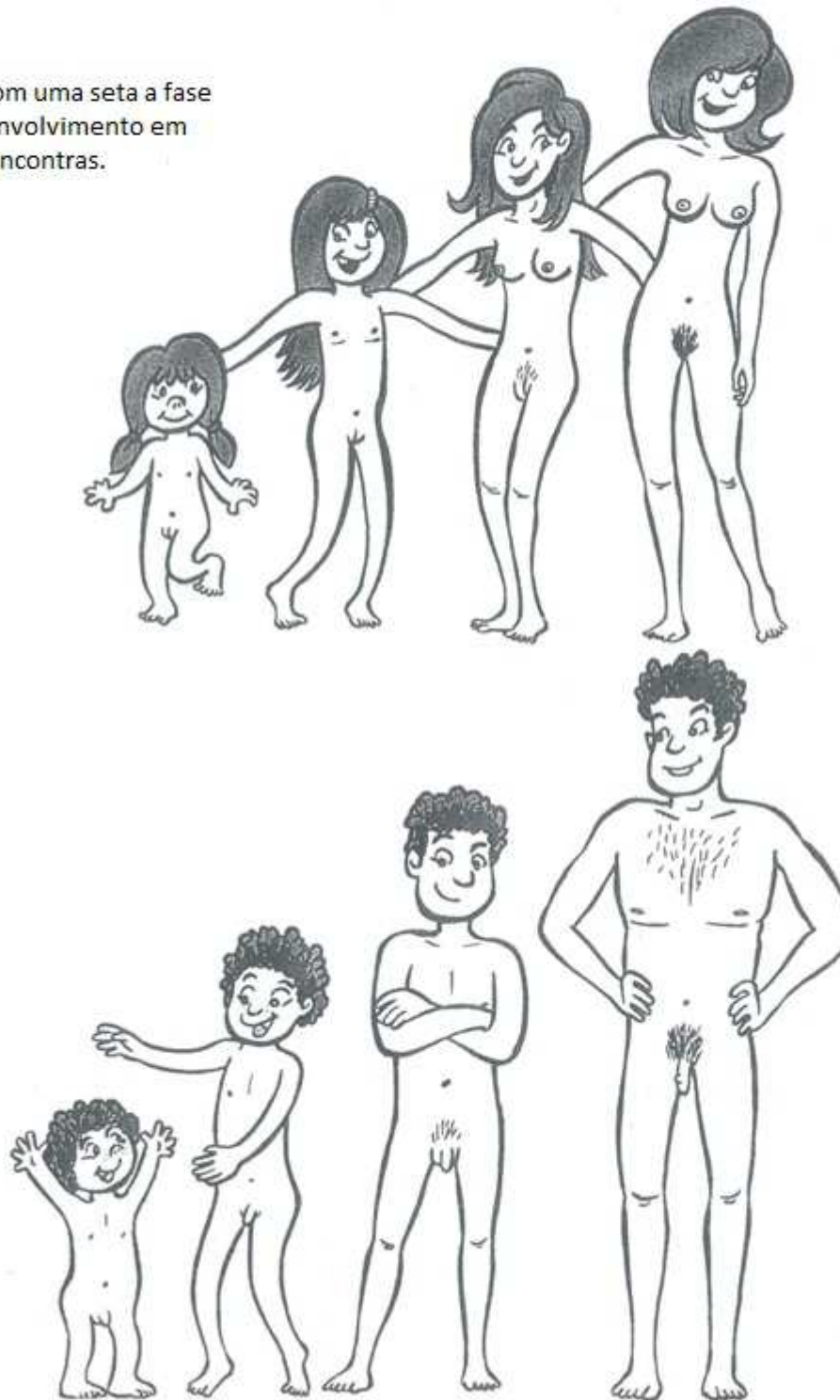
Informar os alunos que na aula seguinte será realizado o jogo de Perguntas e Respostas relativo ao tema da puberdade onde serão incluídas as perguntas dos alunos com as respectivas respostas.

Cada aluno colocará os cartões com as suas perguntas na Caixa de Perguntas.

Gloria Vila Pouca

“ AO LONGO DE TODA A VIDA,
O CORPO TRANSFORMA-SE. ”

Indica com uma seta a fase
de desenvolvimento em
que te encontras.



O CORPO: QUE BELO MOTOR DE TRANSFORMAÇÃO!

O corpo vai sofrendo transformações ao longo de toda a vida. Contudo, algumas etapas são mais ricas em mudanças de todos os tipos. A puberdade é um desses momentos de grande efervescência^{▲▲}: o corpo e o espírito tornam-se, então, motores de transformação de cada pessoa. Podemos mesmo dizer que a puberdade é o período em que se deixa de ser criança. É o momento em que o corpo em geral e os órgãos sexuais se preparam para entrar em funcionamento, como os dos adultos. É o início da adolescência.

Na puberdade, que chega por volta dos 12 anos (às vezes, mais cedo, outras vezes, mais tarde), acontecem mudanças em ti, tanto no teu corpo como na forma de veres as coisas. Certos mecanismos naturais, no interior do teu organismo, sofrem modificações que tu não consegues ver. Depois, verificas que o teu corpo ganha, a pouco e pouco, uma nova imagem. Tanto na rapariga como no rapaz, o corpo redesenha-se. Contudo, isto não acontece de um dia para o outro, mas sim ao longo de vários anos de crescimento.

^{▲▲} Efervescência: agitação, resultado dos mecanismos que se activam no teu interior.

A puberdade na rapariga

Os principais sinais visíveis da puberdade são:


- a dilatação das auréolas^{▲▲} e o aparecimento gradual dos seios/mamas;
- o aparecimento de pêlos na púbis^{▲▲}, por cima dos grandes lábios da vulva e, depois, nas axilas;
- o alargamento da bacia (ancas e nádegas) e o adelgaçar da cintura;
- a chegada da menstruação.

Por vezes, acontece que uma maminha cresce antes da outra. Não é razão para alarme – isso é normal e frequente. O segundo seio/mama não tardará a formar-se e a rapidamente ficar igual ao primeiro.


Também acontece, antes da chegada da primeira menstruação, a rapariga notar o aparecimento de secreções vaginais^{▲▲}. Isto é, ela apercebe-se de que a sua cuequinha fica húmida, assim como da sensação de “estar molhada” na vulva. Esta lubrificação é normal e natural, como é também natural respirar ou ter saliva na boca.

- ^{▲▲} Auréola: círculo de pele mais escura que rodeia o mamilo, o bico do seio.
- ^{▲▲} Púbis: região em forma de triângulo situada entre as virilhas e o ventre.
- ^{▲▲} Secreção vaginal: substância mais ou menos líquida que humedece a vagina e a vulva.

O CORPO: QUE BELO MOTOR DE TRANSFORMAÇÃO!

O corpo vai sofrendo transformações ao longo de toda a vida. Contudo, algumas etapas são mais ricas em mudanças de todos os tipos. A puberdade é um desses momentos de grande efervescência : o corpo e o espírito tornam-se, então, motores de transformação de cada pessoa. Podemos mesmo dizer que a puberdade é o período em que se deixa de ser criança. É o momento em que o corpo em geral e os órgãos sexuais se preparam para entrar em funcionamento, como os dos adultos. É o início da adolescência.

Na puberdade, que chega por volta dos 12 anos (às vezes, mais cedo, outras vezes, mais tarde), acontecem mudanças em ti, tanto no teu corpo como na forma de veres as coisas. Certos mecanismos naturais, no interior do teu organismo, sofrem modificações que tu não consegues ver. Depois, verificas que o teu corpo ganha, a pouco e pouco, uma nova imagem. Tanto na rapariga como no rapaz, o corpo redesenha-se. Contudo, isto não acontece de um dia para o outro, mas sim ao longo de vários anos de crescimento.

 Efervescência: agitação, resultado dos mecanismos que se activam no teu interior.

A puberdade no rapaz


Os principais sinais exteriores da puberdade no rapaz são:


- o aparecimento de pêlos na púbis e nas axilas;
- o aparecimento de pêlos no rosto (por cima do lábio superior) e nas axilas;
- o aumento do tamanho dos órgãos sexuais (pénis e testículos);
- o alargamento dos ombros e a mudança de timbre da voz para mais grave;
- a primeira ejaculação.

A primeira ejaculação

A ejaculação consiste na expulsão, pelo pénis, de um líquido opaco e esbranquiçado, parecido com a clara do ovo cru: trata-se daquilo a que se chama o “esperma”.

A ejaculação pode acontecer espontaneamente, enquanto, por exemplo, estás a dormir, ou na sequência de carícias nos órgãos genitais. É um fenómeno natural que acontece automaticamente, em determinado momento, mesmo sem a intervenção da vontade do rapaz.

Com a ejaculação, o rapaz descobre as novas sensações habitualmente consideradas como boas e relaxantes. Se o pénis for estimulado, dá-se uma erecção , seguida de ejaculação. A primeira ejaculação acontece por volta dos 12 anos, embora possa ocorrer mais cedo ou mais tarde.

 Erecção: endurecimento e dilatação do pénis. O pénis aumenta de tamanho, porque o sangue acumula-se nos seus tecidos internos. A erecção pode surgir sem que o pénis seja directamente estimulado.

Imagens retiradas de: ROBERT, Jocelyn (2006) – *A minha sexualidade dos 9 aos 13*. Porto: Porto Editora.