

Pubertāte zēniem

Uzdevumi darbam ar bērniem ar GRT



PAPARDES
Z I E D S

Pubertāte zēniem

Lapa pieaugušajam

Pubertāte ir laiks, kad bērns kļūst par pieaugušo. Šajā laikā ķermenis mainās un attīstās.

Jautājumi, kurus uzdot jaunietim, lai pārrunātu pubertātes tēmu.

1. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: šķēres

Jautājumi, kurus uzdot jaunietim:

- Cik gadi varētu būt katram no viņiem? Pēc kā to var noteikt, piemēram, kādas atšķirības bildēs var redzēt? (ķermenis aug, parādās apmatojums, kļūst platāki pleci, palielinās dzimumloceklis, pēdas u.c.)
- Vai tu esi pamanījis izmaiņas arī savā ķermenī? Kādas izmaiņas tu vari nosaukt?
- Kā tu jūties par šīm izmaiņām?

2. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: šķēres

Aiciniet padomāt par pārmaiņām, kas notiek ar ķermeni pubertātes laikā.

- Abiem dzimumiem – kas mainās gan zēniem, gan meitenēm? (Piemēram, augums kļūst lielāks, parādās pumpas/pinnes)
- Tikai zēniem – kas mainās tikai viņiem? (Piemēram, balss kļūst zemāka, sāk augt bārda u.c.)
- Tikai meitenēm – kas mainās tikai viņām? (Piemēram, sākas mēnešreizes, aug krūtis u.c.)

Pubertāte zēniem

Lapa pieaugušajam

3. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: krāsaini rakstāmpiederumi

Izrunājiet, kādas pārmaiņas notiek pubertātes laikā

Piemēram:

- Svīšana – galva, paduses, kājas, kājstarpe
- Auguma izmaiņas – garums, pēdas, pleci/gurni
- Apmatojums – rokas, kājas, intīmā zona, virslūpa, paduses
- Pinnes/pumpas
- Balss lūzums

Jautājumi, kurus uzdot, kamēr tiek zīmēta katra pārmaiņa:

- Ko tas nozīmē?
- Ko darīt vai nedarīt?

4. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: krāsaini rakstāmpiederumi

Pārmaiņas, kas notiek zēniem pubertātes laikā:

- Augums strauji izstiepjas garumā
- Pleci un torss kļūst platāki
- Palielinās muskuļu masa, muskulatūra kļūst izteiktāka
- Balss lūzums (tā kļūst zemāka)
- Parādās apmatojums padusēs, ap dzimumlocekļa pamatni, uz sejas (ūsas, bārda), krūtīm, kājām, rokām
- Pastiprinās svīšana
- Uz ādas var parādīties pumpas/pinnes
- Dzimumloceklis kļūst garāks, resnāks
- Oliņas jeb sēklinieki kļūst tumšāki, lielāki
- Sēkliniekos sāk veidoties sperma
- Tipiski no rītiem, uztraukuma, seksuāla uzbudinājuma brīžos notiek erekcija

Pubertāte zēniem

Lapa pieaugušajam

5. uzdevums

Nepieciešamie materiāli: šķēres

Pārrunāji, ka vecumā, kad zēnam parādās sperma, arī sēklinieki kļūst tumšāki un lielāki!

Sēkliniekos sāk veidoties sperma (pienains šķidrums, kurā atrodas miljoniem spermatozoīdu).

No rītiem, uztraukuma un uzbudinājuma brīžos parādās erekcija.

Parādās nakts pollūcija (miega laikā no dzimumlocekļa nekontrolēti izšļācas sperma) – slapjie sapņi.

Pubertātes laikā novērojamās izmaiņas ir signāls, ka zēns kļūst par vīrieti un viņa ķermenis tagad ir spējīgs radīt pēcnācējus, spermai seksa laikā nonākot sievietes dzimumrgānos.

Pareizās atbildes:

1. Zēna ķermenis aug un mainās. Šo laiku sauc par **pubertāti**.
2. Muskuļi palielinās. **Pleci** kļūst platāki.
3. Balss kļūst zemāka. Tas ir **balss lūzums**.
4. Uz sejas, padusēs un citās vietās sāk augt **apmatojums**.
5. Var parādīties pumpas. Pumpas spiest **nedrīkst**.
6. Zēni sāk vairāk svīst. **Sviedriem** ir stiprāka smarža.
7. No dzimumlocekļa var iztecēt **balts šķidrums**. Tā ir sperma.
8. Ja sperma izdalās miegā, tie ir **slapjie sapņi**.
9. Dzimumloceklis var kļūt **ciets**. Tā ir erekcija.
10. Var mainīties **garastāvoklis**. Reizēm gribas smieties. Reizēm gribas raudāt.
11. Var parādīties interese par **attiecībām**.
12. Šīs izmaiņas ir **normālas**. Tās notiek ar visiem zēniem.

1. UZDEVUMS

Izgriez bildes ar zēniem.

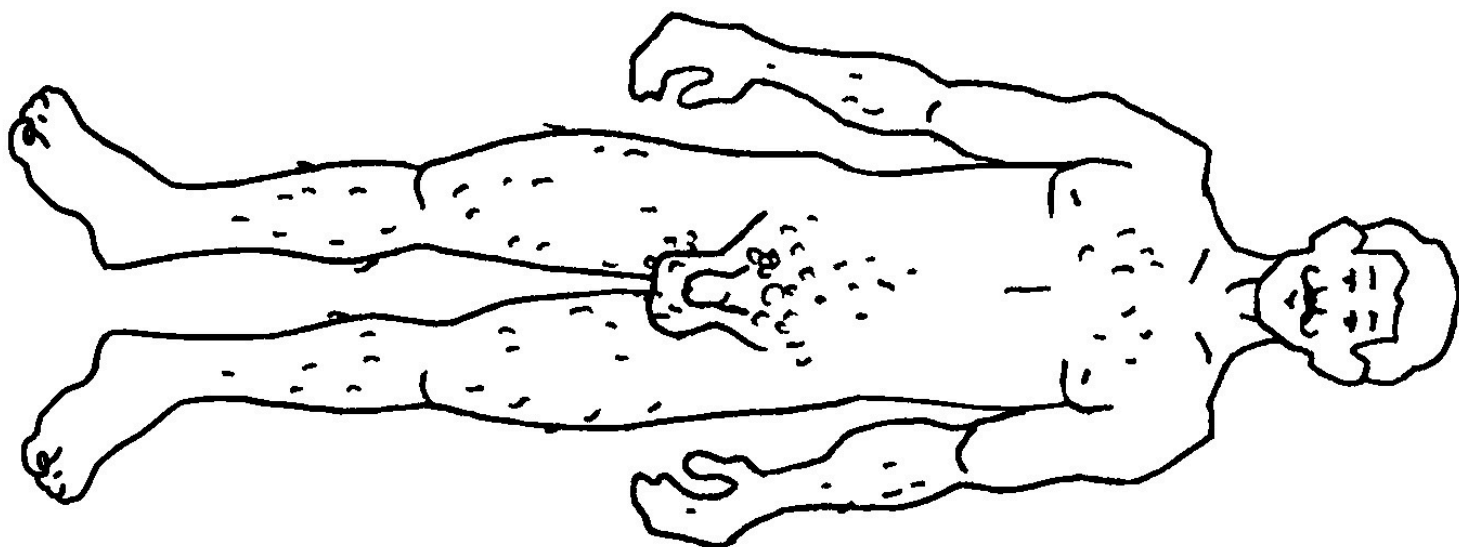
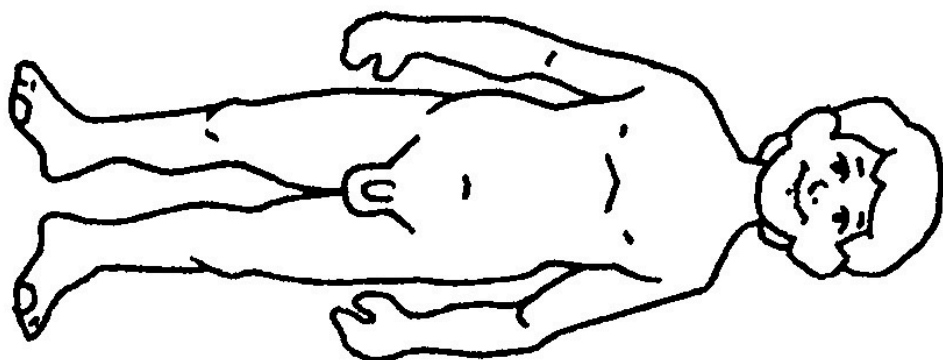
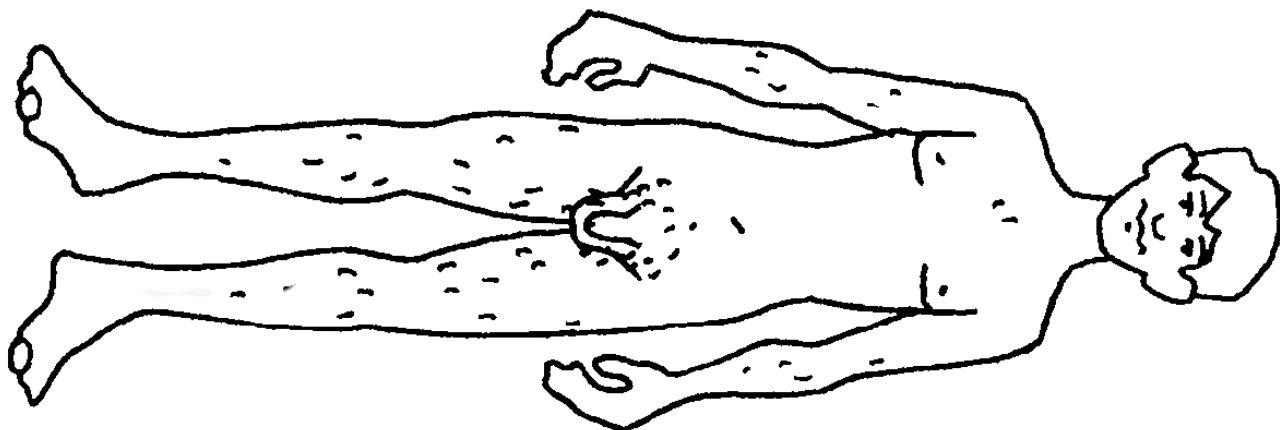
Sakārto attēlus no jaunākā puiša līdz vecākajam.

Pie katra vārda pieliec atbilstošo attēlu!

- Kurā bildē ir uzzīmēts bērns?
- Kurā bildē ir uzzīmēts pusaudzis?
- Kurā bildē ir uzzīmēts pieaugušais?

1. UZDEVUMA PIELIKUMS NR.1

Izgriez!



1. UZDEVUMA PIELIKUMS NR.2

Izgrieztos attēlus liec šeit!

Bērn

Pusaudzis

Pieaugušais

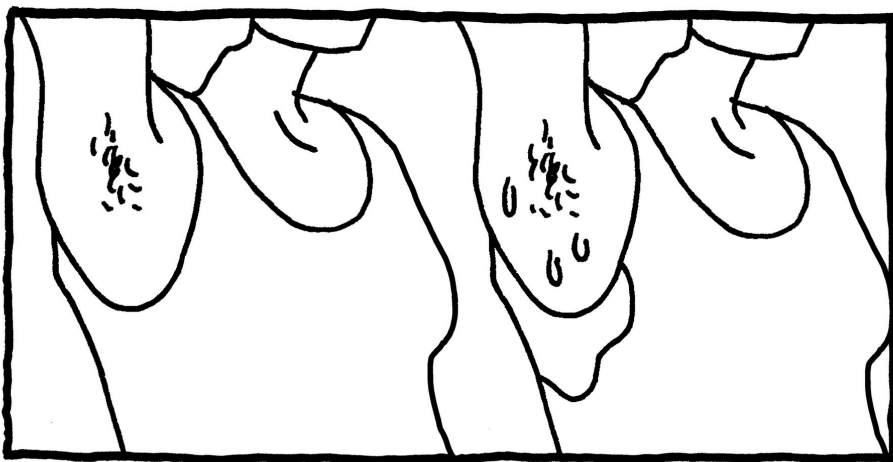
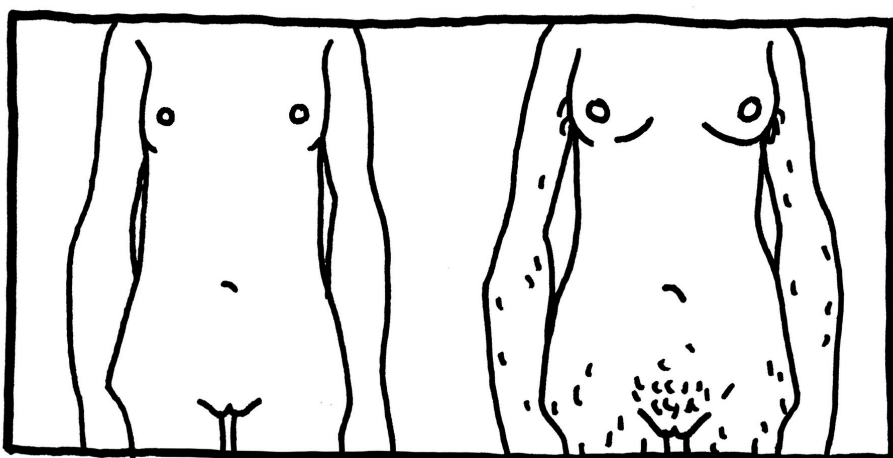
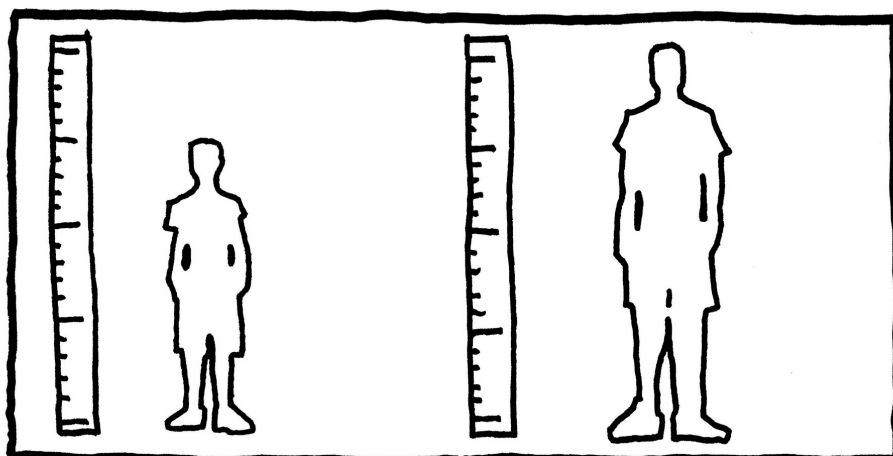
2. UZDEVUMS

Izgriez bides!

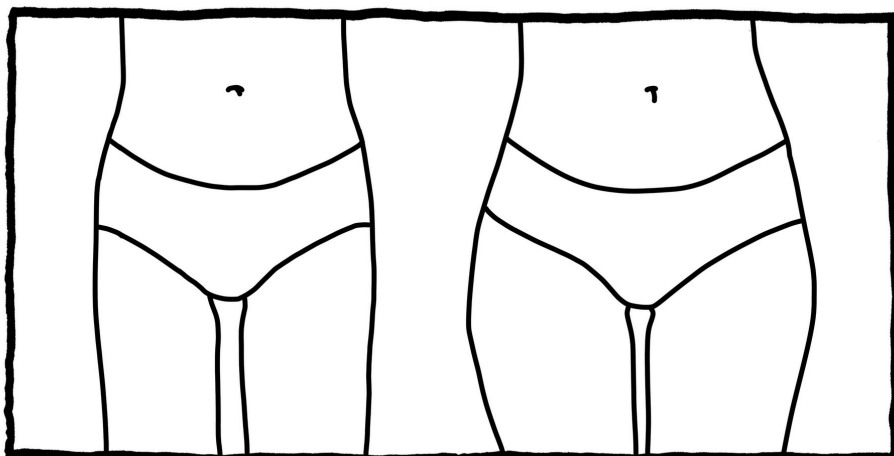
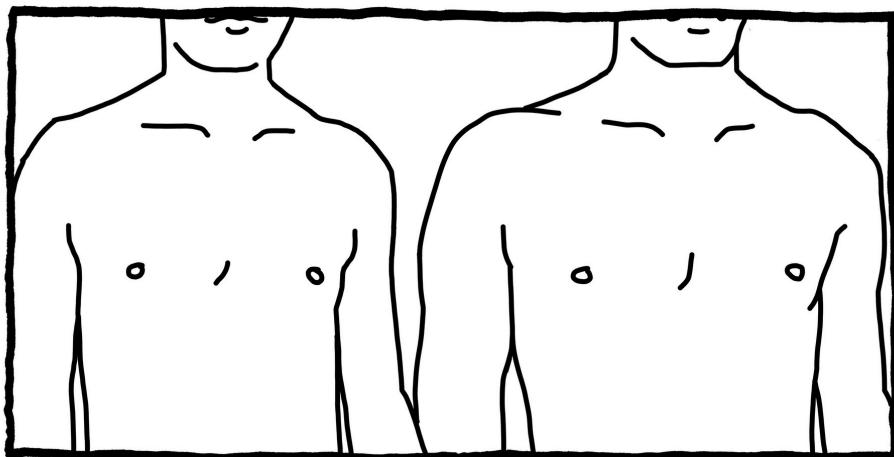
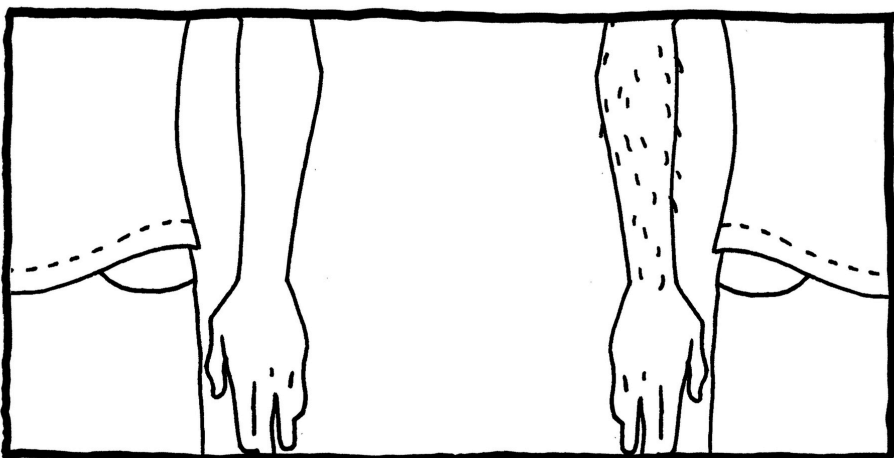
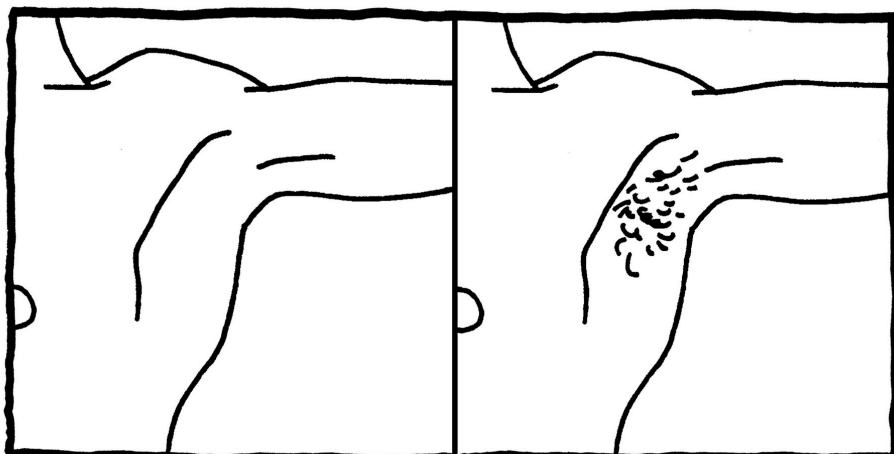
Sakārto bides 3 grupās:

- Pārmaiņas, kas notiek tikai ar zēniem
- Pārmaiņas, kas notiek tikai ar meitenēm
- Pārmaiņas, kas notiek gan ar zēniem, gan ar meitenēm

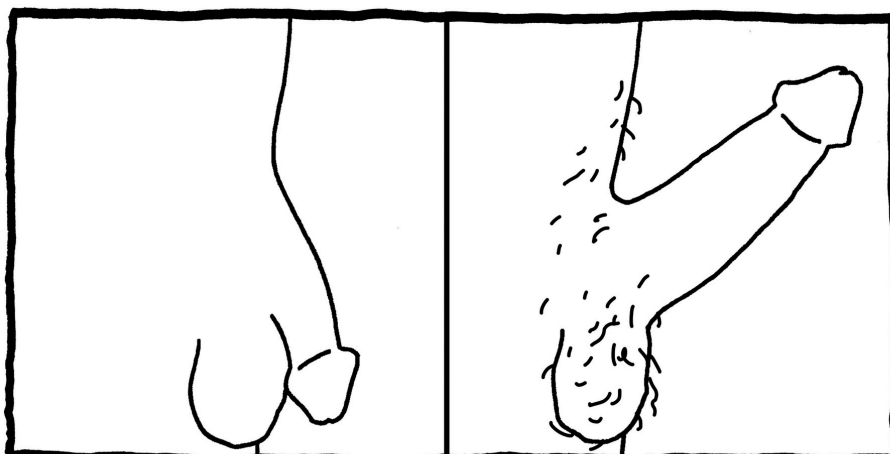
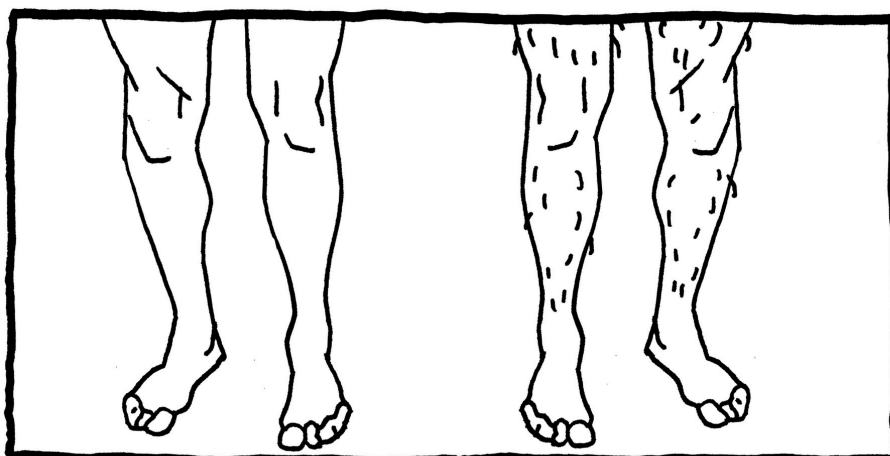
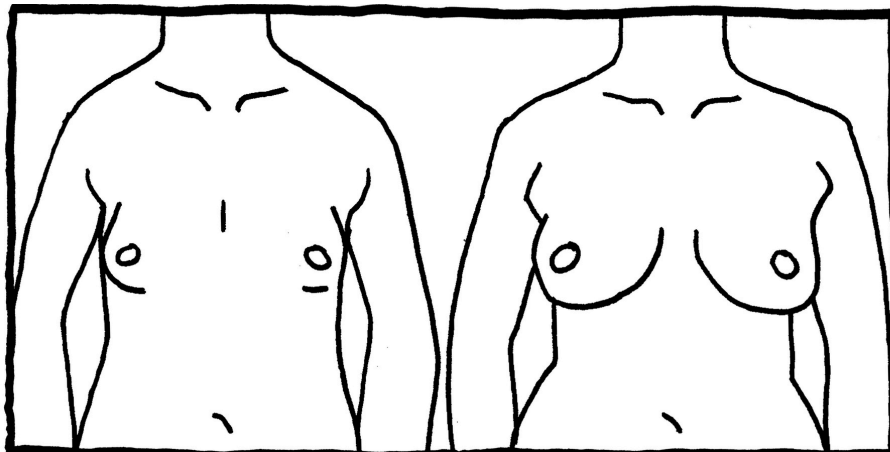
2. UZDEVUMA PIELIKUMS



2. UZDEVUMA PIELIKUMS



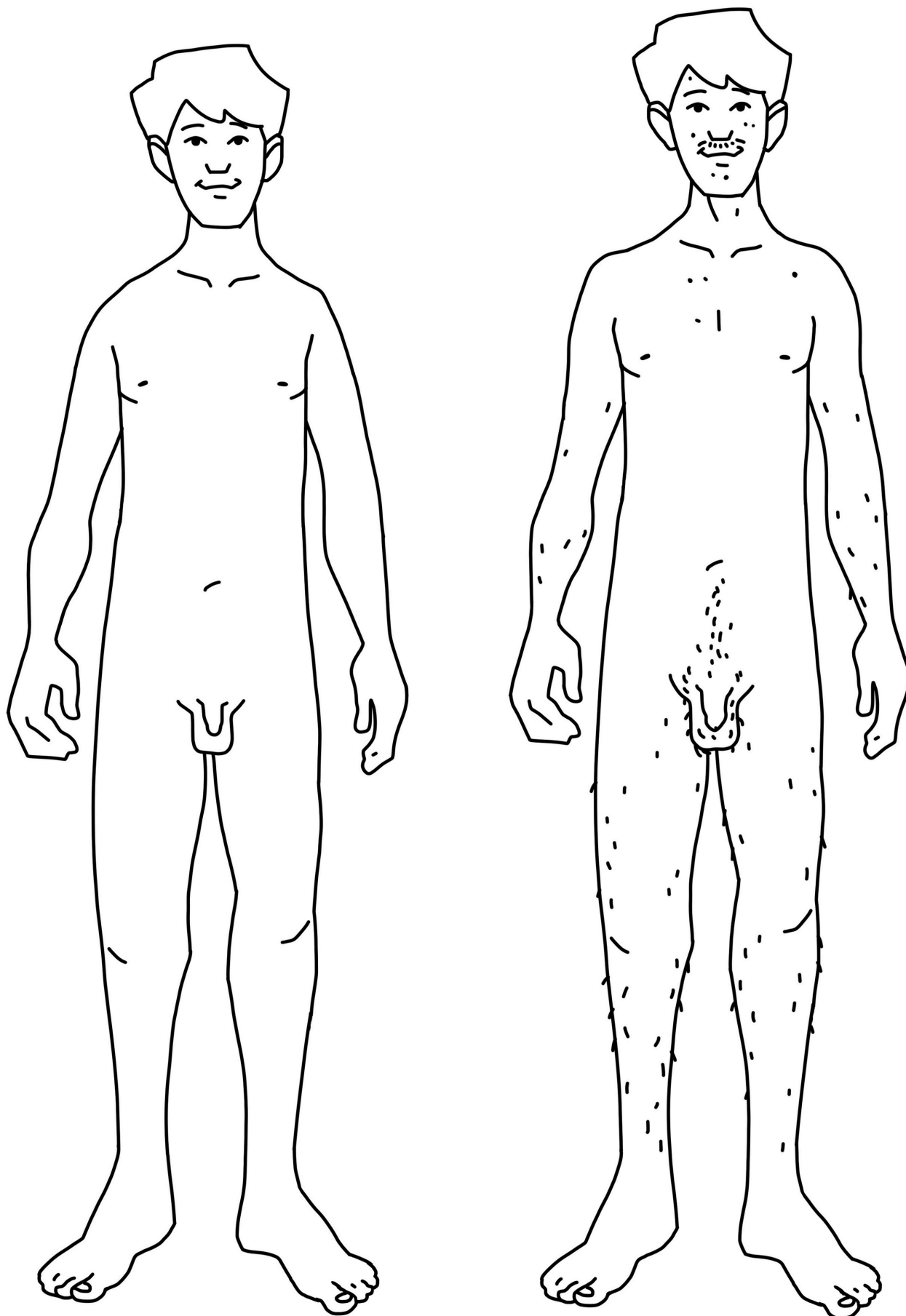
2. UZDEVUMA PIELIKUMS



3. UZDEVUMS

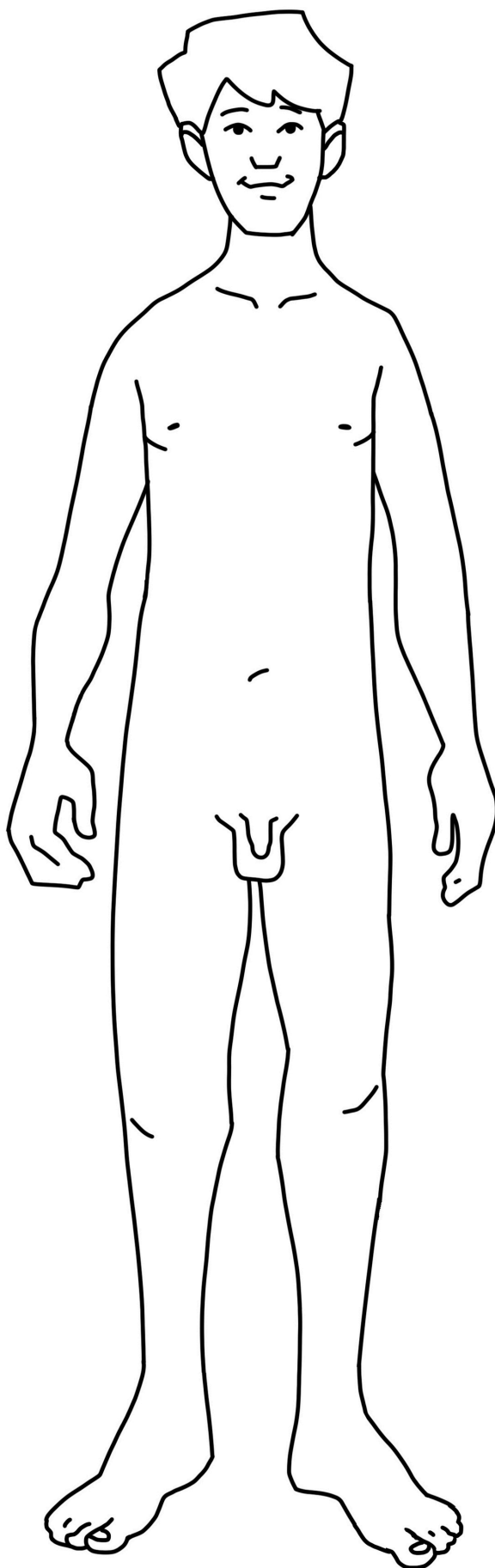
Kas ar zēnu notiek pubertātes laikā?

Atzīmē pārmaiņas attēlā!



4. UZDEVUMS

Kas zēnam mainīsies pubertātes laikā?
Iezīmē to!



5. uzdevums

Lasi teikumus par pubertātes pārmaiņām zēniem!

Teikumos trūkst vārdu.

Trūkstošie vārdi atrodas nākamajā lapā.

Izgriez vārdus no nākamās lapas!

Ieliec izgrieztos vārdus teikumos pareizajās vietās!

Vienu vārdu var ielikt tikai vienā teikumā.

1. Zēna ķermenis aug un mainās. Šo laiku sauc par _____.

2. Muskuļi palielinās. _____ kļūst platāki.

3. Balss kļūst zemāka. Tas ir _____.

4. Uz sejas, padusēs un citās vietās sāk augt _____.

5. Var parādīties pumpas. Pumpas spiest _____.

6. Zēni sāk vairāk svīst. _____ ir stiprāka smarža.

7. No dzimumlocekļa var iztecēt _____. Tā ir sperma.

8. Ja sperma izdalās miegā, tie ir _____.

9. Dzimumloceklis var kļūt _____. Tā ir erekcija.

10. Var mainīties _____. Reizēm gribas smieties. Reizēm gribas raudāt.

11. Var parādīties interese par _____.

12. Šīs izmaiņas ir _____. Tās notiek ar visiem zēniem.

5. UZDEVUMA PIELIKUMS – VĀRDI

balss lūzums	Sviedriem	balts šķidrums
attiecībām	pubertāti	apmatojums
nedrīkst	Pleci	slapjie sapņi
garastāvoklis	ciets	normālas

Šis materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda atbalstu
no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par tā saturu atbild biedrība "Papardes zieds".



Sabiedrības integrācijas
fonds