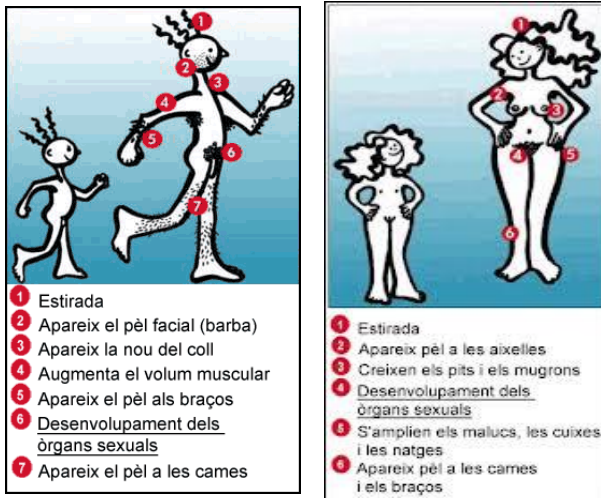


Tot són canvis !



Objectius

- Conèixer els canvis que es produeixen en l'adolescència
- Afavorir l'adaptació als canvis que experimenten els nois i les noies adolescents. Identificar a nivell personal el canvis físics, psicològics, emocionals i socials.
- Percebre que la major part de les persones no es desenvolupen exactament en el mateix moment , sinó que cal esperar certa variabilitat.
- Sentir-se capaç de fer una valoració global positiva dels propis canvis i dels canvis en els companys o companyes.

Temps

Dues hores, aproximadament.

Material

Qüestionari per l'alumnat.

Metodologia

Fases a seguir	Material	Temps
El professorat administra el qüestionari "tot són canvis" per facilitar als nois i a les noies la identificació dels canvis. Els resultats es poden treballar després en percentatges i freqüències a l'hora de matemàtiques	Tot són canvis	30 min
Fer la valoració dels resultats dels qüestionaris	Taula de registres de respostes	30 min
El professorat presenta els resultats de l'enquesta i explica, els canvis que es produeixen en l'adolescència (físics, psicològics i socials).	Resultats enquesta	45 min
2. L'alumnat, amb el suport del/de la professor/a, extreu les conclusions de la sessió.		15 min

QÜESTIONARI ALUMNAT ('TOT SÓN CANVIS')

Si us plau, contesta les preguntes següents de la manera més sincera possible. Aquest qüestionari és anònim. Només has d'assenyalar la teva resposta amb una creu.

- | | | |
|--|-----|------|
| 1. Sexe | Noi | Noia |
| 2. Últimament he notat canvis en el pes | Sí | No |
| 3. Últimament he notat canvis en l'alçada | Sí | No |
| 4. He començat a sentir atracció física per una altra persona | Sí | No |
| 5. De vegades poso en qüestió la manera de viure de les persones adultes i algunes de les seves normes | Sí | No |
| 6. Vull tenir més llibertat i autonomia | Sí | No |
| 7. De vegades em sento molt sol/a | Sí | No |
| 8. Per a mi, els amics i les amigues són el més important | Sí | No |
| 9. M'agrada buscar informació sobre diferents temes | Sí | No |
| 10. A vegades passo ràpidament de l'alegria a la tristor | Sí | No |
| 11. M'agradaria ser ja una persona adulta | Sí | No |
| 12. De vegades m'agradaria ser petit/a | Sí | No |
| 13. Sento que les relacions amb la família han canviat | Sí | No |
| 14. Sento que les relacions amb els professors i les professores han canviat | Sí | No |
| 15. Sento que les relacions amb els amics i les amigues han canviat | Sí | No |
| 16. Em preocupa molt la meua imatge | Sí | No |
| 17. Em preocupa molt el que pensen de mi les altres persones | Sí | No |
| 18. He tingut canvis a nivell físic (vellositat corporal, pell, cuixes, pit, etc.) | Sí | No |
| 19. Quina importància creus que té en aquest moment per a tu mantenir una alimentació saludable? | | |
| 20. Quina importància creus que té en aquest moment per a tu fer activitat física ? | | |

Taula per al registre de respostes				
Núm. i pregunta	Resposta	Alumnes que contesten	TOTAL	%
1. Sexe	Noi Noia			
2. Pes	Sí No			
3. Alçada	Sí No			
4. Atracció física	Sí No			
5. Poso en qüestió adults	Sí No			
6. Llibertat i autonomia	Sí No			
7. Sol/a	Sí No			
8. Amics/amigues	Si No			
9. Informació	Sí No			
10. Alegria/tristor	Sí			
11. Persona adulta	Sí No			
12. Ser petit	Sí No			
13. Relacions familiars	Sí No			

14. Relacions professorat	Sí No			
15. Relació amics/amigues	Sí No			
16. Imatge	Sí No			
17. D'altres persones	Sí No			
18. Canvis físics	Sí No			
Les preguntes 19 i 20 són obertes, raó per la qual no s'hi inclouen				

Característiques de l'adolescència

En l'evolució de les persones, l'adolescència és un període que comença cap als onze anys i es prolonga fins als disset o divuit. Durant aquests anys es produeixen canvis importants. Habitualment, les noies arriben abans a aquesta etapa, ja que la seva maduració hormonal acostuma a ser més precoç que la dels nois.

- Període de canvis físics, psicològics i socials profunds.
- Etapa de transició en la qual els canvis es produeixen molt ràpidament i exigeixen readaptacions continuades:
 - De l'adolescent.
 - De la resta de les persones amb l'adolescent.
 - De les noves formes de relació.
- Període en el qual les persones es fan més autònomes en relació a la família i a les institucions educatives, sovint marcant distàncies respecte a la moral i la ideologia rebudes.
- Època en la qual es planteja per primer cop un projecte de vida.

Canvis físics

Com a conseqüència de processos biofisiològics, neurològics, hormonal i morfològics, té lloc una àmplia transformació de la figura corporal sexuada. La imatge corporal mediatitza les relacions amb la resta de persones en la mesura que és un dels factors que influeixen decisivament en la valoració personal i en l'equilibri emocional. Entre els principals canvis cal destacar que:

- S'adquireixen el pes i l'alçada de la persona adulta.
- Maduren els òrgans genitals i s'inicia la capacitat reproductiva.
- Apareixen l'ejaculació en els nois i la menstruació en les noies.
- Iníci de l'atracció, el desig sexual, l'excitació sexual i l'enamorament.
- Aparició dels caràcters sexuals secundaris.
 - Noies: les mames van creixent, les cuixes i la pelvis s'eixamplen, apareix vellositat a la zona del pubis, les axil·les i les cames; la pell es torna més greixosa i aspra i pot aparèixer l'acnè.
 - Nois: augmenta la grandària del penis i els testicles, apareix vellositat a la zona del pubis, s'eixamplen les espatlles, les cames es tornen més musculades, creix la barba, apareix pèl al pit i pot aparèixer l'acnè.
- Progressa la maduració del sistema nerviós, que no es completa fins molt després.

Canvis psíquics

- Necessitat d'allunyar-se psicològicament de la família per trobar-se a si mateix o a si mateixa.
- Es posen en qüestió les normes imposades per les persones adultes i la seva manera de viure.
- Ànsia de llibertat i d'autonomia.
- Sentiment de solitud.
- Reflexió sobre la justícia, l'amor, etc.
- Important influència del grup i dels amics i de les amigues. Sentiment de pertinença i identificació amb el grup.
- Etapa de grans variacions emotives.
- Els canvis psíquics comporten alhora modificacions intel·lectuals: s'adquireix la capacitat d'utilitzar idees abstractes en comptes de representacions concretes i augmenta la pròpia consciència d'identitat.

Canvis socials

- Es viu entre el desig de ser una persona adulta i, per tant, de gaudir dels avantatges dels adults (independència, relacions adultes, reconeixement social) i l'enyorament de la infantesa (poca responsabilitat, més temps de joc, etc.).
- Canvis en la relació amb la família.
- Canvis en la relació amb el professorat.
- Canvis en la relació amb les persones de la mateixa edat.
- Preocupació per la imatge.