

Unitat didàctica I,
Activitat 1 - primària

Parlem-ne;
no et
tallis!

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT
SEXUAL I COMUNICACIÓ



Oh My Goig!
Material de suport
per al professorat

→ Quina sexualitat volem gaudir?

Durada de l'activitat

Una hora aproximadament

.....

Objectius generals

- Introduir el model educatiu de sexualitat que inclou el plaer, les emocions i decisions consensuades.
- Treballar la sexualitat en relació als canvis corporals de l'adolescència i pubertat.

Objectius específics

- Incloure les diversitats en la mirada d'abordatge de la sexualitat.
- Entendre que els cossos canvien amb el pas del temps amb especial èmfasi a la vivència dels canvis corporals i emocionals durant el període de la pubertat.
- Aportar informació veraç que respongui a les curiositats sobre els canvis de la pubertat, com en el cas de la menstruació i les pol·lucions nocturnes.
- Aproximar-se a la comunicació assertiva, d'emocions i actituds, per reconèixer relacions sanes i positives.

Orientacions didàctiques

La sexualitat és un concepte molt ampli i que no es redueix estrictament al sexe. Implica el cos, el plaer, les emocions, les pràctiques sexuals, els drets, la salut, etc., i està influenciada per la nostra societat i la nostra cultura, és a dir, per com el nostre entorn entén que l'hem de viure. La sexualitat és una dimensió de la nostra vida que ens acompanya des de que naixem fins que morim i té múltiples opcions. Quan som petites també tenim sexualitat però és molt diferent a la de les persones adultes; la sexualitat canvia a mesura que creixem i anem acumulant vivències. És necessari parlar de sexualitat en cada fase vital, en la infància i adolescència, simplement cal adequar els continguts a cada edat.

L'adolescència és un període de la vida en el qual durant uns anys es produiran intensos canvis físics, psicològics i socials aniran marcant tendències en la nostra vida com a persones adultes. En un primer moment apareixeran els canvis físics, pels quals el cos d'infant es convertirà en cos adult, és el que anomenem pubertat. L'edat

en què s'inicien aquests canvis és molt variable d'una persona a una altra, i es van produint al llarg d'uns anys. Això estarà determinat per factors genètics i ambientals (herència, alimentació, clima, estímuls psicològics i socials, condicions de salut, etc.).

En aquestes edats es produeixen un augment important de la talla, augment de la suor i aparició o augment del pèl a les aixelles, cames i genitals. També a la pubertat es produeix l'aparició de la regla o menstruació, les primeres ejaculacions o canvis en la veu.

El més freqüent és que la primera regla o menstruació es produeixi entre els 10 i els 16 anys. Acostumen a passar uns dos anys des que comencen a desenvolupar-se els pits fins que apareix la primera regla.

Parlem de pol·lució nocturna quan es produeix una ejaculació mentre es dorm. La freqüència de les pol·lucions nocturnes és molt variable i depèn de molts factors, com les vivències del dia anterior, les fantasies que s'han tingut durant les converses amb els amics o amigues, la lectura d'un llibre o l'observació d'imatges eròtiques en revistes o pel·lícules, els somnis..., entre d'altres.

A la pubertat també són molt significatius els canvis emocionals. Ara estem eufòrics i ara estem tristos. Això és degut a que, de la mateixa manera que hi ha canvis físics visibles que tenen a veure amb les hormones, el nostre estat anímic i emocional es veu afectat. Identificar les emocions i expressar-les és primordial, doncs sovint les nostres actituds i comportaments hi tenen molt a veure. Connectar les nostres emocions amb les experiències ens ajuda a créixer.

La comunicació assertiva és la millor amiga quan volem expressar i fer saber a l'altra persona com ens sentim i què necessitem o volem d'ella. Ens ajuda a construir unes relacions sanes i positives.

Procediment

FASES QUE CAL SEGUIR	MATERIAL DE SUPORT
1. Breu presentació de l'activitat i de la finalitat de la mateixa (5 minuts)	Per introduir el concepte de sexualitat a la sessió es posa el vídeo de Oh My Goig! – La Sexualitat: UNITAT 1 PRIMARIA SEXUALITAT https://youtu.be/O3vBMR8lnXI Es pot fer èmfasi que en aquesta unitat es situarà especialment en la dimensió corporal de la sexualitat, pel que fa als canvis i la pubertat.
2. Activitat silueta asexualada i vídeo (20 minuts)	A la pissarra, o bé en una cartolina gran, es dibuixa una silueta humana asexualada. Es demana sobre aquells canvis que l'alumnat creu que poden tenir a veure amb la pubertat, els que es poden estar vivint, si tenen curiositats sobre el creixement i la pubertat, i es pregunta on ho ubicarien de la silueta (al cap, a les mans...). També es pot recollir algun canvi emocional o de inquietuds d'autoconeixement i emocionals. És el moment per explicar i destacar que totes les persones passem per la pubertat i que totes som diverses en cos i en ritmes de creixement. Per recollir què és la pubertat, es proposa veure el vídeo de la pubertat i canvis corporals del Oh My Goig! – UNITAT 1 PRIMARIA CANVIS AL COS https://youtu.be/UjDXCHsrkGk
3. Activitat situacions (30 minuts)	Es divideix el grup classe en grups petits i es llegeix en veu alta una situació que l'alumnat, per petits grups, haurà de donar resposta i final. Quan s'hagi donat temps a la primera situació, en llegeix la segona i es procedeix de la mateixa manera. Per qüestió de temps, també es pot donar una història a la meitat de grups y l'altra història a la resta i es treballen al mateix temps i es fa després una posada en comú de les dues.
4. Idees clau (5 minuts)	L'alumnat, amb el suport del professorat, extreu les idees clau de la sessió.

Idees clau:

- La sexualitat té una dimensió corporal que és especialment important a la pubertat pels canvis que comporta.
- La pubertat és un període de molts canvis. Cada cos i persona té un ritme i desenvolupament únic que cal respectar.
- Els cossos son diversos, en mides, colors de pell, genialitat, sexes i capacitats.
- La diversitat és la normalitat i no s'ha de tolerar actituds de burles ni de discriminacions vers ningú.
- La menstruació és una funció orgànica natural. No ha de fer mal, en cas contrari cal consultar amb personal sanitari.

→ Quina sexualitat volem gaudir?

Situació 1

La Claudia fa sisè de primària i li agrada molt jugar a bàsquet durant l'estona del pati. Últimament, des de fa un parell de mesos, quan arriba l'esbarjo, es queda en un racó mirant com altres companys i companyes juguen als jocs que tant li agraden. Quan la conviden a jugar, diu que no pot, perquè "s'ha fet gran".

Fa tres dies, durant la classe de matemàtiques, la Claudia ha dit a la mestra que tenia molt dolor i ha volgut trucar a la seva mare per marxar a casa. Al aixecar-se, unes quantes persones de la classe han xiuxiuejat i rigut perquè tenia el darrera dels pantalons tacats de sang.

La Claudia encara no ha volgut tornar a l'escola perquè sent vergonya i pensa que tothom la assenyala i se'n riu d'ella.

● Continguts per discutir:

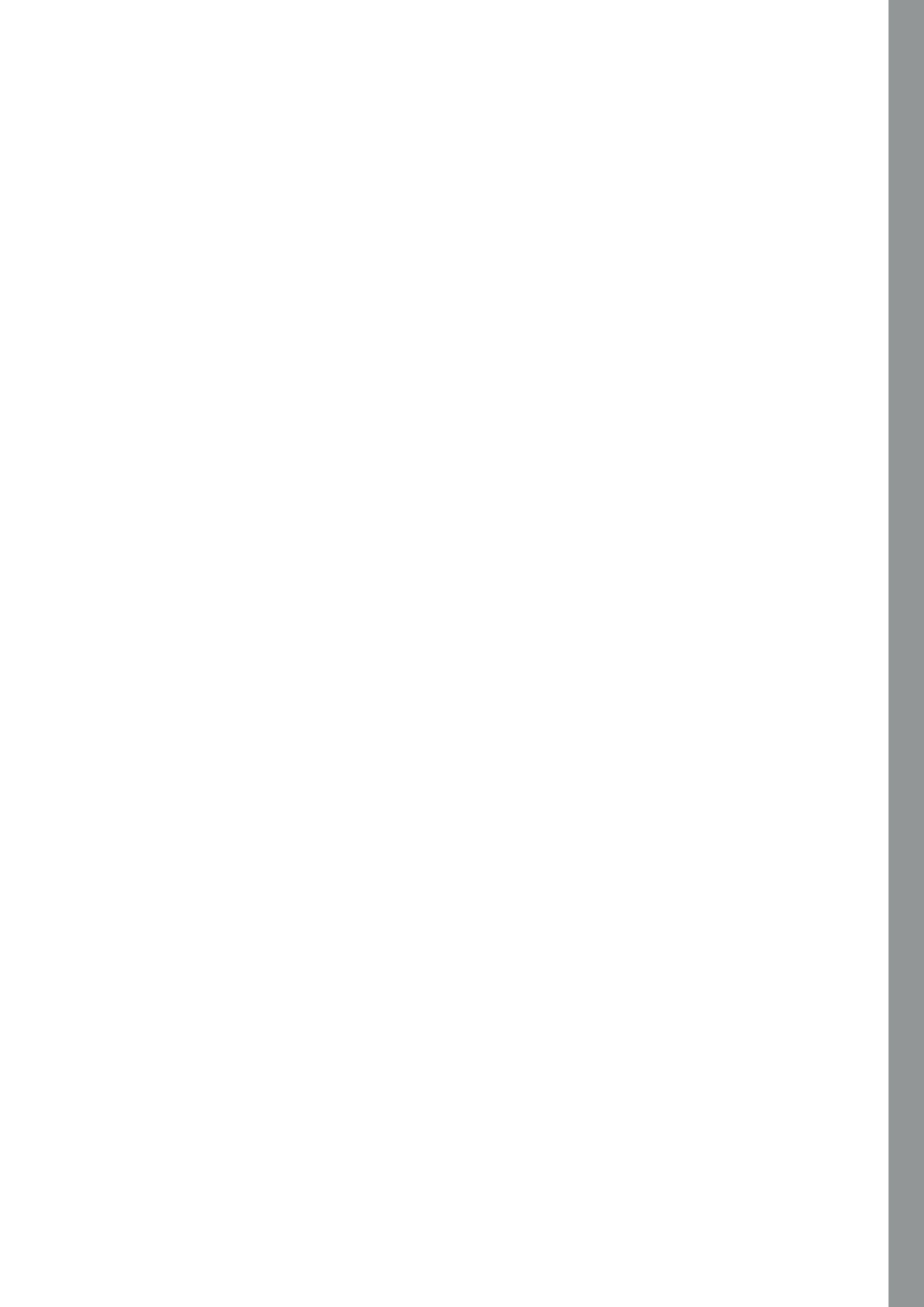
1. Què creieu que ha passat?
2. Què diríeu a la Claudia? Com ho faríeu?
3. Què diríeu a la resta de persones de classe? Com ho faríeu?
4. Creieu que tenir la menstruació impedeix fer esport u altres coses?
5. Creieu que és normal tenir dolors durant la menstruació?
6. Quins productes de recollida de sagnat coneixeu? (compreses...)

Situació 2

L'Alex no li agrada el seu cos. Cada vegada que va al vestuari a canviar-se per la classe d'educació física ho passa malament i prefereix amargar-se del grup. El fet que l'Alex no es desvesteix davant de la resta de la classe acaba generant burles.

● Continguts per discutir:

1. Què creieu que pot passar?
2. Què diríeu a l'Alex? Com ho faríeu?
3. Què diríeu a la resta de persones de classe? Com ho faríeu?
4. Creieu que tots els cossos son iguals?
5. D'on traiem la idea de que un cos és bonic i un altre no?



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**