

Dojrzewanie – rozwój fizyczny



Notatki:



Co trzeba wiedzieć?

Twoje ciało niebawem zacznie przechodzić prawdziwą rewolucję. Zmiany te są związane z przygotowaniem do ważnych życiowych ról – męża i ojca. Być może Twój koleś weszli już w okres dojrzewania, podczas gdy u Ciebie nie zmienił się jeszcze głos i ciągle jesteś niewysoki. Nie ma powodu do niepokoju, ponieważ tempo dorastania jest bardzo zróżnicowane. Organizm każdego chłopca ma swój rytm rozwoju. Bywa, że ci, którzy są mniej dojrzały fizycznie, nadrabiają braki w inny sposób. Nieraz uzyskują wysoką pozycję wśród rówieśników dzięki zwycięstwom w konkursach, olimpiadach czy bardzo dobrym wynikom w nauce. Wartość człowieka zależy od zalet jego charakteru i sprawności umysłu. Na większą siłę mięśni i wyższy wzrost trzeba po prostu spokojnie poczekać.

Szybki wzrost

Znane jest powiedzenie o „wystrzeleniu w górę”, choć u niektórych chłopców nie jest to aż tak widoczne. Najpierw zauważysz, że Twoje stopy i dłonie wydłużają się. Następnie rosną kości ramion i nóg, co sprawia, że stajesz się wyższy, nawet o kilkanaście centymetrów w ciągu roku. Na ten skok wzrostu musisz poczekać, czasem nawet do 15. roku życia. Dopóki reszta ciała nie dopasuje się do długości rąk i nóg, możesz czuć się w tym okresie trochę niezgrabnie. Kiedy już to nastąpi, Twoje ciało będzie bardziej proporcjonalne. Możesz także zaobserwować wzrost wagi związany ze zmianą wielkości kośćca. Twoja sylwetka staje się bardziej umięśniona.

Owłosienie na różnych częściach ciała

Pojawiają się włosy pod pachami i w okolicach narządów płciowych oraz początki zarostu na twarzy. Możesz zauważyć meszek pod nosem i pojedyncze włosy na podbródku.

Wygląd

Wyraźnie zaczynają się zmieniać proporcje ciała: rozrastają się barki, skutkiem czego tracisz dziecięcą sylwetkę. Podobnie Twoja twarz traci dziecięcy wygląd, wyraźniej niż u dziewcząt zaznaczają się kości policzkowe, łuki brwiowe oraz nos.

Mutacja

Głos staje się niższy i głębszy, zmienia się z dzieciennego na męski. Zjawisko to występuje przeciętnie między 14. a 15. rokiem życia i trwa około 1 roku. Dokonuje się w wyniku działania testosteronu na część chrzęstną krtani, co uwidacznia się zgrubieniem zwanym jabłkiem Adama. Zjawisku temu towarzyszy wydłużenie strun głosowych. Na skutek zaburzeń w koordynacji mięśni krtani, przekrwienia błony śluzowej oraz zwiększonego wydzielania śluzu występują z reguły zaburzenia typu: gwałtowne zmiany modulacji głosu i chrypka.

Mokre sny (polucje, zmary nocne)

W okresie adolescencji zdarzają się u chłopców polucje, czyli nocne wytryski nasienia, którym mogą towarzyszyć marzenia senne o seksualnej treści. Zjawisko to określa się jako zmary nocne lub polucje i uznaje za symptom osiągnięcia fizycznej dojrzałości płciowej.

1

Test „+”, „-”

Na podstawie powyższych informacji, a także wiadomości z lekcji biologii i zawartych w podręczniku „Wędrując ku dorosłości” ustosunkuj się do poniższych zdań. Jeśli zdanie jest prawdziwe, wstaw w rubryce „+”, jeśli nie jest prawdziwe, wstaw „-”.

	+/-
1) Dojrzwanie biologiczne (dotyczy to zarówno chłopców, jak i dziewcząt) rozpoczyna się zmianami wydzielania hormonów tarczycy.	
2) Gwałtowny wzrost w okresie dojrzwania następuje zwykle wcześniej u dziewcząt niż u chłopców.	
3) Zarówno u chłopców, jak i u dziewcząt jeszcze przed skokiem wzrostu stopy się wydłużają bardzo i ręce.	
4) U chłopców w okresie adolescencji poszerzają się głównie ramiona, a u dziewcząt rozrastają się biodra.	
5) To normalne, że obserwuje się asymetrię w położeniu jąder: jedno leży nieco niżej niż drugie.	
6) Plemniki są wytwarzane w dużych ilościach w najądrzach.	
7) Jądra są miejscem wytwarzania hormonu, który powoduje napięcie seksualne. Ten hormon to testosteron.	
8) Nastolatek, który podejmuje współżycie seksualne, nie może stać się ojcem.	
9) Chłopiec, który wcześniej wchodzi w okres dojrzwania, szybciej osiągnie dojrzałość płciową.	
10) Za mutację, czyli wydłużenie strun głosowych, odpowiada progesteron – męski hormon płciowy.	

