***Mësimi 1.3: Adoleshenca dhe diferencat gjinore***

Adoleshenca thënë ndryshe “periudha e pubertetit” është një periudhë e shtrirë në disa vite, në të cilën ndodh rritja e shpejtë fizike dhe ndryshimet e dukshme psikologjike, duke kulminuar në pjekurinë seksuale. Adoleshenca fillon mesatarisht në moshën 10-11 për vajzat dhe moshën 11-12 për djemtë, kjo varet nga ora biologjike e çdo individi. Fillimi i adoleshencës për çdo person është i ndikuar kryesisht nga trashëgimia gjenetike,faktorë të mjedisit, stili i jetesës p.sh. mënyra e të ushqyerit dhe niveli i veprimtarisë fizike. Këta faktorë mund të kontribuojnë për një adoleshencë të hershme ose të vonuar.

Ndryshimet më të rëndësishme që vijë në periudhën e adoleshencës (zhvillimit pubertal) përfshijë ndryshimet në lartësinë e individëve, në peshën, në përbërjen trupore dhe sistemet e qarkullimit të gjakut dhe të frymëmarrjes. Këto ndryshime janë ndikuar kryesisht nga veprimtaria hormonale. Hormonet luajnë një rol organizativ dhe ndryshimi i tyre gjatë adoleshencës shkakton ndryshime fizike dhe të sjelljes tek një individ. Kjo është periudha (faza) e jetës në të cilën fëmija zhvillon karakteristika individuale për shembull, një zë më të thellë dhe dalja e “mollës së Adamit” tek djemtë dhe zhvillimi i gjinjve dhe i vitheve më të lakuara dhe të dukshme tek vajzat. Fillojnë të shfaqen qimet e pra në fytyrë tek djemtë dhe në pjesë të tjera intime tek djemtë e vajzat.

Periudha e adoleshencës (pubertetit) sjell ndryshime të rëndësishme psikologjike dhe sociale tek të rinjtë. Djemtë të cilët janë më të pjekur e më të zhvilluar se të tjerët, zakonisht më shtatlartë dhe më të fortë se miqtë e tyre, kanë përparësi në tërheqjen e vëmendjes së bashkëmoshatarëve dhe mundësi më të mira për tu aktivizuar me sport. Djemtë adoleshentë shpesh kanë tendencë që të ketë një imazh të mirë të trupit të tyre, janë më të sigurt dhe më të pavarur. Individët adoleshentë më pak të zhvilluar mund të jenë më pak të sigurt për shkak të imazhit të varfër të trupit kur krahasojmë veten me shokët tashmë më të zhvilluar dhe më pjesëmarrës e popullorë. Një ndihmë shumë të madhe në rregullimin e këtij problemi jep aktivizimi me sport, pasi sporti jo vetëm ndihmon në zhvillimin fizik të të rinjve, por ndihmon në formimin e shoqërisë, fitimin e besimit, kontrollit dhe sigurisë. Megjithatë, fillimi i periudhës së adoleshencës (pubertetit) nuk është gjithmonë pozitiv për djemtë. Pjekuria e hershme tek djemtë mund të shoqërohet me rritjen e agresivitetit për shkak të shtimit të hormoneve që ndikojnë në ta, për faktin se ata duken më të mëdhenj se moshatarët e tyre. Shoqëria mund t’i shohë si më të avancuar, pavarësisht nga fakti se zhvillimi i tyre mendor dhe social mund të mos i korrespondojë pamjes.

Për vajzat, pjekuria e hershme ndonjëherë mund të çojë në rritjen e vetëdijes (përgjegjshmërisë), edhe pse vetëdija është një aspekt tipik tek vajzat. Për shkak të zhvillimit trupor të menjëhershëm dhe më të përshpejtuar se djemtë, vajzat adoleshente mund të bëhen më të pasigurta. Si pasojë, vajzat që arrijnë pjekurinë më shpejtë kanë më shumë gjasa se ​​sa moshatarët e tyre për të zhvilluar çrregullime të të ushqyerit dhe shfaqen e formave të anoreksisë apo bulimisë. Pjesa me e madhe vajzave të shkollave të mesme në USA për të humbur peshë përgjysmojnë dietën ushqimore ditore të tyre, duke provokuar në organizmin e tyre çrregullime të rrezikshmer Përveç kësaj, vajzat mund përballen dhe me një pjekje seksuale më të avancuar se sa djemtë moshatarë, duke i bërë ato më të pjekura nga ana mendore dhe emocionale.

Vajzat adoleshente zakonisht kanë arritur zhvillimin e plotë fizik nga moshat 15-17, ndërsa djemtë adoleshentë nga mosha 16-17. Çdo rritje në lartësi përtej moshës post pubertale është e pazakontë. Vajzat arrijnë pjekurinë rreth 4 vjet pas shfaqjes se ndryshimeve të para fizike të pubertetit, ndërsa djemtë avancojnë më ngadalë, por vazhdojnë të rriten për rreth 6 vjet pas shfaqjes së ndryshimeve të para të pubertetit.

Në orën mësimore kjo temë mund të trajtohet si më poshtë:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha**: Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: 4** | **Klasa: 10** |
| **Tema mësimore: Adoleshenca dhe diferencat gjinore** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Njeh dhe argumenton dallimet gjinore referuar zhvillimit fizik dhe emocional. * Identifikon ndryshimet trupore që fillojnë me adoleshëncën. * Identifikon dallimet gjinore që fillojnë me adoleshencën. | | **Fjalë kyçe:**  Adoleshencë  Dallime gjinore | |
| **Burimet:**  Teksti i nxnësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat natyrore, Shkencat shoqërore, Gjuhën dhe komunikimin | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë:** Mësuesi bën pyetjen: Përse është e rëndësishme të përcaktojmë identitetin gjinor? Ai e drejton këtë pyetje tek nxnësit dhe provokon një diskutim rreth saj.  **Faza e dytë:**  Mësuesi fillon të shpjegojë kuptimin e adoleshencës dhe me shembuj konkret, si dhe të prezantojë ndryshimet e dukshme trupore që fillojnë me këtë fazë të zhvillimit të njeriut.  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxnësit të reflektojnë rreth fotove në tekstin e nxënësit dhe të diskutojnë rreth marrëdhënieve midis:  1. Dy shoqeve ose dy motrave  2. Dy shokëve ose dy vëllezërve  3. Një shoku dhe një shoqe ose një motre dhe një vëllai  Ku qëndron e përbashkëta dhe ndryshimi midis tyre.  Në këtë fazë mësuesi duhet të tregojë kujdes në dhënien e mundësisë për t’u shprehur dhe për t’u aktivizuar në diskutim të gjithë nxënësve në klasë. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohuritë që kanë rreth temës mësimore.  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë diskutimit (respektimi mendimit të shokëve, rradhës së diskutimit, pjesmarrja aktive në diskutim, etj.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:** Në fletoren e detyrave nxënësit duhet të shkruajnë një përmbledhje të shkurtër rreth:  “Ajo që më pëlqen tek vetja ime (si vajzë ose si djalë)”  Si e kuptojnë shprehjen: “Një djalë dhe një vajzë janë të ngjashëm aq sa janë të ndryshëm”? | | | |