

Citiți lecția din manual: *Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei

1. Schimbare și dezvoltare

- creșterea înseamnă dezvoltare, iar dezvoltarea aduce schimbare;
- de la naștere până la bătrânețe, modul în care funcționează și se dezvoltă organismul uman cunoaște modificări succesive: trecerea de la sugară la copil mic (la doi-trei ani vorbim și mergem singuri), de la copil mic la preșcolar (ni se dezvoltă vocabularul și ne face prieteni), școlar, preadolescent, adolescent și adult.

2. Preadolescența

- preadolescența (sau pubertatea), etapa de dezvoltare umană cuprinsă între 10 și 14 ani, face trecerea de la copilărie la adolescență, fiind o perioadă în care se petrec multe schimbări ale aspectului fizic și ale comportamentului în viața fiecăruia dintre noi;
- aceasta nu se instalează la toți copiii în același moment, ci fiecare are ritmul său de creștere: în general, la fete se manifestă între 10 și 12 ani, iar la băieți mai târziu, în medie între 11 și 13 ani;
- aceste schimbări, cauzate de mesageri chimici, numiți hormoni, sunt normale și este bine să le cunoaștem, pentru a putea înțelege ce ni se întâmplă.
- principalele schimbări comportamentale care apar sunt următoarele:
 - a. Preocupare pentru felul în care arătăm;
 - b. Nevoie de odihnă mai mare decât în cazul adulților;
 - c. Stări emoționale schimbătoare (irascibilitate, melancolie, pasivitate și exuberanță);
 - d. Dezvoltarea spiritului critic.
- caracteristicile preadolescenței sunt următoarele:

I. Caracteristici feminine:

- a. Creșterea în înălțime și greutate;
- b. Dezvoltarea musculară;
- c. Creșterea cantității de sebum;
- d. Apariția acneei;
- e. Modificări ale vocii;
- f. Apariția părului axilar;
- g. Creșterea părului pubian;
- h. Creșterea sânilor;
- i. Apariția menstruației.

II. Caracteristici masculine:

- a. Creșterea în înălțime și greutate;
- b. Dezvoltarea musculară;
- c. Creșterea cantității de sebum;
- d. Apariția acneei;
- e. Modificări ale vocii;
- f. Apariția părului axilar;
- g. Creșterea părului pubian;
- h. Apariția părului facial;
- i. Dezvoltarea organelor sexuale.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

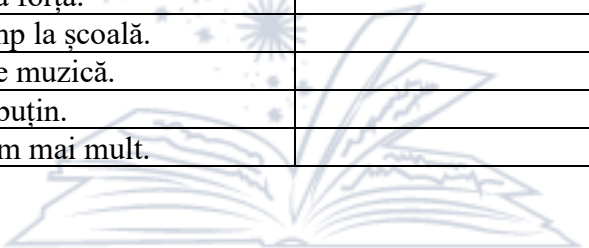
<https://www.youtube.com/watch?v=paeDFrEbndA>

https://www.youtube.com/watch?v=OIK__HgKTmc

Fișă de lucru: Schimbare și dezvoltare. Caracteristicile preadolescenței, modificări psihosomatice specifice vârstei

Completați tabelul de mai jos și notați Da/Nu, după cum vă regăsiți sau nu în următoarele afirmații.

Față de anii trecuți...	Da/Nu
Sunt mai înalt/înaltă.	
Îmi plac altfel de jocuri.	
Învăț lucruri mai grele.	
Am alți prieteni.	
În casă am câteva responsabilități.	
Mi s-a schimbat forma corpului.	
Țin un jurnal.	
Am mai multă forță.	
Petrec mai mult timp la școală.	
Ascult alt gen de muzică.	
Mă joc mai puțin.	
Simt nevoia să dorm mai mult.	


ȘCOALA COOL
EDUCAȚIE PRIN CONȚINUT

BIBLIOGRAFIE:

1. Radu, Mădălina, Ciocâlțeu, Ioana-Andreea, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert-Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Aramis, București, 2022.
2. Ipate-Toma, Cristina, Crivac, Bălcău, Ștefania, Badea, Ana-Maria, Iordănescu, Valeria, Gheorghe, Mariana Carmen, Mitroi, Marinela-Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2022.
3. Cârstocea, Elena, Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Art Klett, București, 2022.
4. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Booklet, București, 2022.
5. Călineci, Marcela Claudia, Boca, Cristiana Ana-Maria, Barbu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura CD Press, București, 2022.
6. Oancea, Ana-Maria, Popescu, Doina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Corint Logistic, București, 2022.
7. Bărbulescu, Gabriela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Litera, București, 2022.
8. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a V-a*, Editura Active Learning, București, 2022.

