

מה קורה לי? ^{פסק 1}



תוכן עניינים:

הקדמה

מערך שיעור

פעילות מס 1

פעילות מס 2

שאלון ידע מקדים

שאלון אנונימי

עזרי הוראה למורה

דברים שכדאי לדעת

לקחת הביתה





מה קורה לי?

זה הגוף שלי

מה קורה לי?

גיל ההתבגרות – שנים של שינוי וגדילה, התפתחות וצמיחה, התלבטות וגיבוש הזהות. מעבר מן הילדות לעולם המבוגרים – עם היופי, השמחה והקשיים שבדרך ועם הצורך להבין מה קורה לגוף שלנו.

לקראת הבניית הידע בנושאים הקשורים לגיל ההתבגרות והיכרות עם תחומי התוכן השונים שבערכה – אנו מציעים לזמן פעילות מקדימה שבמרכזה בירור החשיבות שבלימוד הנושא. מילות המפתח הן: ללמוד, לחשוב, לגבש עמדות, להבין, להתכונן, להרגיש, להתרגש, להיות מודע לעצמי ולאחרים, לקחת אחריות, לגלות פתיחות ולשוחח באופן חופשי על כל שאלה ובעיה.

שאלות להתייחסות

- מהו תהליך ההתבגרות?
- מהם איברי המין הזכריים והנקביים?
- מהי בשלות מינית?
- כיצד משפיע תהליך ההתבגרות על הרגשות ועל התפקוד החברתי?

מטרות

- פיתוח מודעות לנושאים: היגיינה ושינויים פיזיולוגיים בגיל ההתבגרות.
- יצירת דו-שיח פתוח, אחראי וחושב על נושאים אלה.
- העברת מסר על תופעות ההתבגרות כטבעיות ולגיטימיות.
- דיון על אמונות ועל מנהגים הקשורים לתופעות בגיל ההתבגרות.

אמצעי הוראה ולמידה

מערך שיעור

שקפים

עזרי הוראה

דברים שכדאי לדעת

לקחת הביתה





פעילות מס' 1

העברת שאלון מקדים בין התלמידים, כדי שיוכלו לברר עם עצמם (בלבד!) את הידע הכללי שלהם בנושאים הקשורים לגיל ההתבגרות. השאלון מומלץ לתלמידי בית הספר היסודי ולחטיבת הביניים. המורה יכול להוסיף או לגרוע שאלות על פי שיקול דעתו. את השאלון ישמרו התלמידים לעצמם, לא יתקיים דיווח תשובות. התשובות יוכלו לשמש כבקרה לאחר הלמידה.

פרק 1 << עזרי הוראה >> פעילות מס' 1 - שאלון ידע מקדים

פעילות מס' 2

פעילות בשלבים באמצעות העברת שאלון אנונימי נוסף, המזמין כל תלמיד לבדוק בינו לבין עצמו את עמדותיו, לשקף את רגשותיו ולהעלות התלבטויות ביחס להיגינה ולשינויים הפיזיולוגיים בגיל ההתבגרות, כבסיס לדיון בהמשך. לאחר מילוי השאלון יש לזמן דיון שבמרכזו השאלה: האם צריך ללמוד בכיתה את הנושאים הללו?

מטרות הדיון:

- להעלות למודעות את חשיבות השיח הפתוח בנושא.
- לחזק את ההבנה כי חשוב לדבר ולהתייעץ, וכי יש עם מי.
- להביא לידי ביטוי שאלות, תהיות ודילמות המשותפות לכולם.
- להעלות למודעות את החשיבות של מקור מידע מהימן בנושא.

מהלך הפעילות:

שלב א:

חלוקת שאלון עמדות שבו יתבקשו התלמידים לענות אנונימית על השאלות הבאות: האם את/ה נוהג/ת לשוחח על נושאים אינטימיים, כגון התפתחות מינית, היגינה, רגשות, לחץ חברתי? אם אינך נוהג/ת לשוחח, ציין/ני את הסיבה:

פרק 1 << עזרי הוראה >> פעילות מס' 2 - שאלון אנונימי

שלב ב:

בהמשך תוצג בפני התלמידים רשימת מקורות מידע שאותה יתבקשו למיין בטבלה תוך הבחנה בין מקורות מידע מהימנים ובלתי מהימנים בנושא.

מקורות בלתי מהימנים	מקורות מהימנים
שמועות	ספרות מקצועית
אתרים פורנוגרפיים	אנשי מקצוע
"סרטים כחולים"	אנשי חינוך שעברו הכשרה בנושא
אנשים לא מקצועיים	אתרי אינטרנט מאושרים וחינוכיים

שלב ג:

מצוידים במידע שהצטבר: שאלון ידע אישי (מפעילות מס' 1), שאלון עמדות אישיות, טבלה המבחינה בין מקורות מידע מהימנים ובלתי מהימנים – יתחלקו תלמידי הכיתה לקבוצות דיון.

שאלות מנחות לדיון הקבוצתי:

- האם חשוב לנו איך אנו נראים? נמקו.
- מדוע השינויים הגופניים והרגשיים החלים בנו חשובים לנו? כיצד הדבר בא לידי ביטוי?
- מהן הסיבות העיקריות שבגללן אנו מוותרים על שיחה פתוחה בנושאים אינטימיים?
- מדוע חשוב לשוחח על היגיינה ועל התפתחות מינית?
- כיצד ניתן ליצור אווירה פתוחה ובטוחה לשיחה על נושאים אלה?

בסיכום הדיון תתבקש כל קבוצה להסביר במליאה מדוע קשה לקיים שיחה פתוחה וגלויה על נושאים הקשורים בהיגיינה ובהתפתחות מינית.

למנחה: חשוב להביא לידי ביטוי את היחס האמביוולנטי לנושא.

מצד אחד – אנו פוגשים בסרטים ובפרסומות גישה פתוחה, הומור ובדיחות בנושא; מצד שני – מאז ומתמיד הנושא מהווה טאבו. אנשים מתביישים לדבר על נושאים אינטימיים, קיימת מבוכה טבעית סביב הנושא, ולא נעים לחשוף בעיות, התלבטויות, תחושות ורגשות. למרות התחושות הלגיטימיות המתלוות לעיסוק בנושא, חשוב לדבר ולשתף כדי להכיר את הגוף ואת השינויים הפיזיולוגיים, הרגשיים והחברתיים המתרחשים בגיל ההתבגרות. ידע זה יסייע בקיום אורח חיים בריא בכל הרמות.

בסוף הפעילות יש להגיע לתובנות הגלומות במסרים הבאים:

- אני מרגיש/ה בטוח/ה ופתוח/ה לדבר על היגיינה ועל השינויים הפיזיולוגיים בגיל ההתבגרות.
- השיח בנושא חשוב להתפתחות שלי.
- השיח בנושא יגביר את המודעות שלי לנושאים שונים.
- אני מבין/נה את החשיבות של גיבוש עמדות ודעות בנושא.
- אני יודע/ת למי לפנות בעת הצורך – יש עם מי לדבר!

לסיכום יחלקו המורים לתלמידים את רשימת הגורמים שאליהם ניתן לפנות לייעוץ ולעזרה.

כמו כן יוזמנו התלמידים להעביר בצורה אנונימית שאלות המעסיקות אותם.

המורים יאספו את השאלות וימצאו נקודות צומת הולמות במהלך הלמידה כדי לתת עליהן מענה מושכל, כחלק מן התכנית.

יש להכין תיבה לשאלות אנונימיות תוך עידוד התלמידים לשוחח באופן חופשי עם ההורים ועם חברים מקבוצת השווים על כל שאלה, מחשבה ובעיה, ולא להתבייש לבקש עצה טובה, עזרה וסיוע בעת הצורך.

הקניה

כדאי להציג את השקפים המתייחסים לתהליך ההתבגרות בכלל (סימני הגיל, גורמים וכו') – **שקפים**

8-1 מתוך מצגת השקפים, ותיאור מפורט של מערכות המין (הנקבית/זכרית) תוך הצגה בשלבים של

כל אחד מן האיברים ותפקודיו, **שקפים 12-24**.



פרק 1 << מערך שיעור >> פעילות מס' 1

שאלון ידע מקדים בנושאים: היגיינה ושינויים פיזיולוגיים בגיל ההתבגרות

מומלץ לכיתות ה-10 בבית הספר היסודי ולחטיבת הביניים

היגיינה

1. לפני השימוש בדאודורנט מומלץ לא לרחוץ את בית השחי. נכון/לא נכון?
2. בלוטות החלב נמצאות בלבלב. נכון/לא נכון?
3. פילינג הוא תוספת ויטמינים לעור. נכון/לא נכון?
4. בזמן המחזור מחליפים טמפון כמה פעמים ביום. נכון/לא נכון?
5. הורמון הגדילה מופרש בעיקר לאחר ארוחת הבוקר. נכון/לא נכון?
6. התא הגדול ביותר בגוף האדם הוא תא הביצית. נכון/לא נכון?
7. שימוש בסבונים חזקים ובמים חמים מפחית את פצעי הבגרות. נכון/לא נכון?
8. ריח הזיעה נוצר מחיידקים על הדרמיס (עור). נכון/לא נכון?
9. בלוטות הזיעה נקראות אקנה. נכון/לא נכון?

שינויים פיזיולוגיים בגיל ההתבגרות

1. איברי המין הנשיים הם רחם, דגדגן ושופכה. נכון/לא נכון?
2. הביציות נוצרות באשכים. נכון/לא נכון?
3. שמו של ההורמון הנשי הוא אסטרוגן. נכון/לא נכון?
4. בגיל ההתבגרות קצב ייצור ההורמונים נשאר ללא שינוי. נכון/לא נכון?
5. מחלת האיידס גורמת לכשל המערכת החיסונית. נכון/לא נכון?
6. הפין מורכב מסחוס שמתקשה. נכון/לא נכון?
7. גודל הרחם של נערות טרם התבגרותן הוא כגודל אגס. נכון/לא נכון?
8. הורמון המין הגברי מופרש מבלוטות השומן. נכון/לא נכון?
9. הגלולה למניעת הריון מונעת ביוץ. נכון/לא נכון?



תשובות

לשאלון ידע מקדים בנושאים: היגיינה ושינויים פיזיולוגיים בגיל ההתבגרות

תשובות לשאלות בנושא היגיינה

1. לא נכון. מומלץ שבית השחי יהיה נקי ויבש לפני השימוש בדאודורנט.
2. לא נכון. בדרמיס, כחלק משכבת העור.
3. לא נכון. פילינג הוא קילוף כימי רפואי של העור.
4. נכון. יש להחליף בתדירות של שלוש עד שבע שעות.
5. לא נכון. לאחר מאמץ ובעת השינה.
6. נכון.
7. לא נכון. מחמיר.
8. נכון.
9. לא נכון. פצעי בגרות הם אקנה.

תשובות לשאלות בנושא שינויים פיזיולוגיים בגיל ההתבגרות

1. לא נכון. השופכה אינה איבר מין נשי.
2. לא נכון. הן נוצרות בשחלות.
3. נכון.
4. לא נכון. קצב ייצור ההורמונים גובר.
5. נכון.
6. לא נכון. הוא מורכב מרקמות ספוגיות שבתוכן זורם הדם.
7. לא נכון. כגודל אגוז.
8. לא נכון. הוא מופרש מן האשכים.
9. נכון.



מה קורה לי?

פרק 1 << מערך שיעור >> פעילות מס' 2

שאלון אנונימי

האם את/ה נוהג/ת לשוחח על נושאים אינטימיים, כגון התפתחות מינית, היגיינה, רגשות, לחץ חברתי?

• תמיד

• לפעמים

• אף פעם

אם אינך נוהג/ת לשוחח, ציין/ני את הסיבה:

• לא מעניין אותי

• אין לי זמן

• אין לי עם מי לדבר

• אני מתבייש/ת

• אני לא יודע/ת מה לשאול

• סיבה אחרת



דברים שכדאי לדעת

מה קורה לי?

ספר 1



לפניכם מידע כללי בנושא גיל ההתבגרות. חשוב ללמוד, לדעת ולהבין את התופעות הקשורות בו, ולאפשר שיח פתוח על כך עם המתבגרים ובינם לבין עצמם.

בתהליך ההתבגרות משתנה גוף הנער/ה והופך מגוף של ילד/ה לגוף של בוגר/ת. בגרות מינית מוגדרת כאשר מופיעה הבשלות המינית, כלומר הופעת הווסת אצל הבנות והפרשת הזרע המודעת הראשונה אצל הבנים.

ההתבגרות מתחילה אצל בנות בערך בגיל עשר, ואצל בנים בגיל 12 לערך.

עד לשלב הטרומ התבגרותי, הבנים גדולים בממוצע מן הבנות: כמות השומן התת-עורי אצלם קטנה יותר וקצב הפעילות המטבולית (BMR – Basal Metabolic Rate) גבוה יותר.

בשלב ההתבגרות הראשונים הבנות נראות גבוהות ומפותחות יותר מבני גילן. מעל לגיל 13-15 שנים חלה התפתחות מואצת גם אצל הבנים, והם "משיגים" את הבנות בגובה ובמשקל.

מה מאפיין את תהליך ההתבגרות?

תהליך ההתבגרות והצמיחה יכול להימשך עד גיל 21, ואף מאוחר יותר. לא כל השינויים הגופניים מתרחשים באותו זמן. לעתים יש חוסר סימטריה וחוסר פרופורציה זמניים באיברי הגוף. לעתים קודם הזרועות מתארכות ורק אחר כך הגוף, ולעתים מקדימה התארכות כף הרגל (מספר הנעליים גדל) את צמיחת שאר איברי הגוף. עם הזמן הגוף מקבל את הפרופורציות הנכונות.

מה משפיע על התפתחות תקינה בגיל ההתבגרות?

התפתחות תקינה בגיל ההתבגרות מושפעת מגורמים סביבתיים ותורשתיים. הגורמים הסביבתיים הם:

שינה מספקת – הורמון הגדילה (Growth Hormone) מופרש בצורה מוגברת בזמן השינה, ולכן יש להקפיד על שנת לילה מספקת בגיל ההתבגרות (שמונה-תשע שעות רצופות).

תזונה נכונה – בגיל ההתבגרות דרושה לגוף צריכה מוגברת של מרכיבי המזון השונים, לכן חשוב להקפיד על תזונה מאוזנת הכוללת חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים ומינרלים, ועל שתייה מרובה של מים. לעתים נתקלים במקרים של אנמיה קשה אצל מתבגרים ומתבגרות, הנובעת מהספקת ברזל לקויה בזמן שהגוף עובר תהליך של צמיחה מהירה.

פעילות גופנית סדירה – הפעלת השרירים ומערכת הלב והריאות באופן סדיר חיונית לגדילה תקינה.

הגורמים התורשתיים – מרכיבים גנטיים/תורשתיים שונים משפיעים על הצמיחה וההתפתחות בגיל ההתבגרות, למשל: גובה ההורים או מבנה הגוף של ההורים.

כיצד מתחילה ההתפתחות המינית?

בלוטת הפרשה פנימית, המכונה יתרת המוח (היפופיזה), מתחילה בייצור הורמונים ומבשרת על תחילת ההתפתחות המינית. בתקופה זו מפרישה בלוטת יתרת המוח הורמונים העוברים באמצעות זרם הדם לחלקי הגוף השונים, שבהם חלים אז שינויים רבים. זו תקופת ההתבגרות המינית.



מה קורה לי?

דחף מיני הוא צורך המתבטא במשיכה מינית. הוא מתפתח באופן טבעי כתוצאה מפעילות הורמוני המין, והוא מעורר את האדם לחפש פורקן מיני גופני. בגיל ההתבגרות הדחף המיני הוא סוער במיוחד, כתוצאה משינויים פיזיולוגיים ורגשיים.

מהם הסימנים לתחילת ההתפתחות המינית?

- מתחיל שיעור באזור הערווה ובבית השחי (אצל הבנים באזור הפנים, החזה והגפיים)
- נוצרים תאי מין (אצל בנים – זרע, אצל בנות – הבשלת הביציות)
- חל שינוי בקול
- מתחילה גדילה של איברי המין
- מופיעים ניצני שדיים אצל הנערות
- מופיעים המחזור, הביוץ והווסת

מהי אונבות?

האוננות היא גירוי מיני עצמי באיברי המין. האוננות גורמת להנאה מינית ולעתים לשפיכת זרע אצל הגבר ולאורגזמה אצל האישה, ללא קיום יחסי מין. האוננות נחשבת לדרך נורמלית ובלתי מזיקה לפורקן מיני, ואין לראות בה נטייה לא טבעית או אסורה. עם זאת, אין להתמכר לה ויש לשים לב לסימפטומים כגון אוננות בלתי נשלטת או פומבית הפוגעת בתפקוד המתבגר.

מה זה "קרי לילה" או "חלום רטוב"?

עם תחילת גיל ההתבגרות מתחילה בלוטת יתרת המוח (הממוקמת בבסיס המוח, והיא תחת השפעת חלק אחד של המוח הקרוי היפותלמוס) בהפרשת הורמונים בכמות מוגברת. הפרשות אלו גורמות להגברת הפעילות של האשכים ובלוטות אחרות אצל נערים. האשכים מתחילים לייצר את ההורמון הגברי טסטוסטרון, הגורם להתפתחות מאפייני המין של הנער בעת ההתבגרות ובד בבד ממריץ את בלוטת הערמונית ושלפוחית הזרע. האשכים מתחילים לייצר את "נוזל הזרע". פליטת זרע היא תהליך יציאת הזרע מן הגוף דרך השופכה. כאשר פעולה זו מתרחשת תוך כדי שינה היא נקראת "קרי לילה". התופעה יכולה להתרחש פעמים רבות, והדבר נורמלי לחלוטין. לעומת זאת, יש נערים שאינם חווים את התופעה כלל וגם מצב זה נורמלי.



דברים שכדאי לדעת

מה קורה לי?

מערכת איברי המין

מהן בלוטות השליטה?

היפותלמוס - בלוטה במוח השולטת על תפקוד בלוטת יתרת המוח. בלוטת יתרת המוח ממוקמת בבסיס המוח ומצויה גם אצל בנים וגם אצל בנות. בלוטה זו מפעילה ומווסתת את תהליכי הגוף השונים, כולל תהליך הגדילה והרבייה. מהו תפקידה של בלוטת יתרת המוח? בלוטת יתרת המוח מפרישה שני הורמונים לתוך זרם הדם: האחד אחראי על הגדילה והשני שולט על הרבייה, כשהוא גורם לביצית להבשיל בשחלות ומכין את הרחם לקראת היריון.

מהם איברי המין הגבריים?

פין - איבר המין הזכרי ממוקם בחזית הגוף מעל האשכים. בדרך כלל הפין מצוי במצב רפוי, והוא עובר למצב של זקפה בעת ריגוש או גירוי מיני, כתוצאה מזרימת דם מוגברת בעורקי איבר המין. הזדקרות האיבר גורמת לעתים לפליטת זרע מן הגוף. בשעת הזקפה הפין גדל ומתקשה, ועם פליטת הזרע הוא חוזר למצב רפוי. בקצהו של הפין מצויה העטרה, שבה יש ריכוז גבוה של עצבים הרגישים לגירוי. את העטרה מכסה הערלה, שהיא למעשה עור עודף, והיא מוסרת בדרך כלל על ידי מילה.

צינורית הזרע (השופכה) - צינור העובר משלפוחית השתן לאורך איבר המין, ודרכו יוצאים השתן והזרע. כאשר תאי זרע עם נוזל הזרע עוברים דרך השופכה, המעבר משלפוחית השתן לשופכה סגור.

כיס האשכים - שקיק עור מאחורי איבר המין הזכרי המכיל את שני האשכים, ותפקידו להגן עליהם.

אשכים - הבלוטות המייצרות את הזרע, החל מגיל ההתבגרות. בלוטות אלו אחראיות על ייצור ההורמון הגברי טסטוסטרון. האשכים הם איברים חיצוניים, מפני שייצור תאי הזרע דורש טמפרטורה הנמוכה מטמפרטורת הגוף.

חשוב להדגיש כי לבישת מכנסיים צמודים מדי, בעיקר בימים חמים, עלולה לגרום נזק לפוריות הגבר בגלל עליית טמפרטורה.

עילית האשך - צינורית פתלתולה הממוקמת בקצהו העליון של האשך. היא מאחסנת את הזרע הבשל עד להעברתו לצינורית הזרע בזמן השפיכה.

שלפוחית נוזל הזרע - בסוף דרכה עוברת צינורית הזרע דרך בלוטות המייצרות הפרשה הנקראת "נוזל הזרע". שלפוחיות אלו דואגות לאפשר לזרע לשחות בדרכו אל הביצית.

בלוטת הערמונית (פרוסטטה) - בלוטה זו סובבת את צינורית השתן בבסיס שלפוחית השתן, ומייצרת נוזל בדומה לשלפוחית נוזל הזרע.

פלט זרע ("שפין") - תאי רבייה זכריים הנושאים את הגנים הנחוצים להפריית ביצית של אישה, בתהליך שבסופו נוצר העובר. תא הזרע מורכב מראש (המכיל את הגנים ואת הכרומוזומים), מגוף ומזנב המאפשר לו לנוע. ייצור הזרע נמשך אצל הגבר כל ימי חייו.

גודלו של האיבר - כשם שיש הבדלים במידות האיברים האחרים בין גוף אחד לאחר, כך גם גודלם של האשכים או איבר המין שונים מגבר לגבר.

מידע להעשרה בנושא התפתחות איברי המין הנשיים ניתן למצוא בפרק העוסק בהיגיינה נשית.



תהליך ההתבגרות "מין" העניין...

מהם סימני גיל ההתבגרות?

- בגרות מינית = בשלות מינית
- הופעת וסת אצל בנות
- יצירה והפרשה של זרע ונוזל זרע אצל בנים
- בתהליך ההתבגרות גוף הנער/ה משתנה והופך מגוף של ילד/ה לגוף של בוגר/ת

מתי מתחיל תהליך ההתבגרות?

- התבגרות היא תהליך המתרחש במשך כמה שנים, ובמהלכו אנו הופכים מילדים לבוגרים.
- ההתבגרות מופיעה אצל בנות בערך בגיל עשר, ואצל בנים בערך בגיל 12.
- תהליך ההתבגרות והצמיחה יכול להימשך עד גיל 21, ואף מאוחר יותר. לא כל השינויים מתרחשים באותו זמן.

מה משפיע על בריאותנו?

- תורשה
- סגנון חיים
- תזונה נכונה
- סביבה: חשיפה למחלות זיהומיות, לכלוך, מזג האוויר, חומרים רעילים ועוד
- מצב גופני ורגשי
- פעילות גופנית
- הרגלי היגיינה

מהו סגנון חיים בריא?

- תזונה נכונה
- פעילות גופנית
- הרגלי היגיינה נכונים
- הימנעות מגורמי סיכון
- בדיקות תקופתיות

מהו דחף מיני?

דחף מיני הוא צורך המתבטא במשיכה מינית. הוא מתפתח באופן טבעי כתוצאה מפעילות הורמוני המין, והוא מעורר את האדם לחפש פורקן מיני-גופני.



מהם הסימנים לתחילת ההתפתחות המינית?

בנים

- מתחיל שיעור באזור הערווה, בית השחי, אזור הפנים, החזה והגפיים
- מתחילה גדילה של איברי המין
- נוצרים תאי מין – זרע ונוזל הזרע
- חל שינוי בקול

בנות

- מתחיל שיעור באזור הערווה ובבית השחי
- מופיעים ניצני שדיים
- נוצרים תאי מין – הבשלת ביציות
- מופיעים הביוץ והווסת

מהי אוננות?

- האוננות היא גירוי מיני עצמי באיברי המין.
- האוננות גורמת להנאה מינית, ולעתים לשפיכת זרע אצל הגבר ולאורגזמה אצל האישה, ללא קיום יחסי מין.
- האוננות נחשבת לדרך נורמלית ובלתי מזיקה לפורקן מיני, ואין לראות בה נטייה לא טבעית ואסורה.

מה זה "קרי לילה" או "חלום רטוב"?

- עם תחילת גיל ההתבגרות מתחילה בלוטת יתרת המוח בהפרשת הורמונים מוגברת.
- אצל הנערים האשכים מתחילים לייצר את ההורמון הגברי ואת נוזל הזרע.
- פליטת נוזל עם תאי זרע היא תהליך יציאת הזרע מן הגוף דרך השופכה.
- כשפעולה זו מתרחשת תוך כדי שינה היא נקראת "קרי לילה".

לשאלות ולעזרה ניתן לפנות

לקו הפתוח – לכניות תלמידים, טלפון: 1-800-222-003

Site: <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/KavPatuach/actually/Krazot.htm>

Email: kav-patuach@education.gov.il

