

CONEIX | RESPECTA | ESTIMA

Programa de sexualitat i afectivitat per a alumnes de 2n d'ESO

2



Disseny i edició: Ajuntament de Mataró, 2005

Autores: Montse Casas Puertas – Escola Maristes Valldeïnia

Imma Salvador Fugaroles – Escola Cor de Maria

Teresa Torres Fernández – Benestar Social, Salut i Consum de l'Ajuntament de Mataró

Composició: T&M Autoedició

Impressió: Treballs gràfics Fàbregas-López, SL

PRESENTACIÓ

El Pla de Salut de Mataró 2003 – 2006 va assumir com a prioritat abordar les problemàtiques de salut sexual i reproductiva en els joves, amb l'objectiu general de reduir *“la incidència de problemes relacionats amb la salut sexual i reproductiva dels joves de Mataró”*. En el document es constatava, entre altres, l'opinió dels professionals amb experiència de treball en aquest camp, que consideraven que es manté encara un cert nivell de desconeixement en relació a determinats riscos associats a la sexualitat, així com la persistència de determinats mites i actituds poc positives vers la sexualitat.

Coneix, respecta, estima és un material adreçat a millorar els coneixements sobre salut sexual i reproductiva dels joves de Mataró, un dels tres objectius específics del Pla de Salut, i que concreten l'objectiu general abans esmentat.

Intervé en dos dels camps d'actuació prioritzats pel Pla:

- Millorar la qualitat dels programes d'educació sexual que s'imparteixen en els centres d'educació de Mataró.
- Aprofundir la coordinació entre professionals que intervenen en aquests programes educatius, concretament entre professionals del servei de Salut de l'Ajuntament i docents dels centres d'ensenyament. El material que es posa a la vostra disposició n'és una mostra.

Finalment, cal ressaltar que aquest material no és fruit de l'esforç d'un moment. Representa un pas endavant per part d'uns professionals que després d'una llarga experiència en el desenvolupament del programa de Sexualitat i Afectivitat, deu anys continuats de tallers dirigits als escolars, iniciat ja des del servei de Salut Comunitària del PASS, fan ara una aposta per introduir el programa en el seu àmbit més natural, el treball a l'aula.

Espero que se n'obtinguin els resultats que mereixen la dedicació i l'esforç que s'hi ha esmerçat.

Us animo a continuar per aquest camí.

Oriol Batista i Gázquez

Conseller delegat de Benestar Social,
Salut i Consum i Nova Ciutadania

INTRODUCCIÓ

Des de l'any 1995 s'ofereix a tots els centres d'ensenyament secundari de la ciutat, el *Taller de sexualitat i afectivitat*, adreçat als alumnes de 12-14 anys (1r cicle d' ESO).

Projectat, en un primer moment, de manera conjunta entre el Servei de Salut Comunitària del PASS i l'equip de la Consulta Jove del PASSIR, va ser una proposta de treball estructurada que donava resposta a l'increment de demandes puntuals que havíem anat rebent els dos serveis, sobre aquest tema. Al mateix temps, permetia el treball coordinat entre els dos equips.

Al llarg d'aquests anys s'han integrat al Programa diverses activitats, algunes conjuntes i d'altres no, però intentant mantenir sempre la coordinació inicial.

Vinculant-ho amb les accions previstes en el Pla municipal de salut (2003-06) i animades per algunes professores fidels al Taller pràcticament des del seu origen, i comptant amb la seva col·laboració, vam engrescar-nos a donar un format més estructurat al Taller.

Així va néixer el document que teniu a les mans. És el resultat de la revisió i adaptació del programa amb els objectius, activitats i materials de suport dels gairebé 10 anys de treball, a l'hora que l'hem ampliat a tota l' ESO.

Estructura del programa Coneix, respecta, estima

a) La carpeta

El programa té un format obert que permet noves aportacions. La seva presentació en una carpeta d'anelles possibilita la incorporació de nous objectius i/o activitats segons el criteri dels professors. La carpeta consta de 4 quaderns, un per a cada nivell d'ESO.

Els objectius plantejats en cada quadern s'han definit pensant en el moment evolutiu dels nois i les noies i en la continuïtat del programa. De tota manera, segons les hores que s'hi destinin, permet treballar només un objectiu, només un curs, només un cicle o bé tota l'ESO.

Malgrat que hi ha uns objectius específics que fan referència als rols de gènere i al llenguatge relacionat amb la sexualitat, és important que el professor afavoreixi el tractament d'aquests dos aspectes en totes les activitats que es proposen.

Per tal d'afavorir al màxim la participació dels alumnes, es proposen activitats a nivell individual, en grup petit i en grup gran, a partir d'una metodologia activa.

Les activitats que ho requereixen s'acompanyen d'unes *fitxes de treball* per als alumnes i unes altres d'*informació per al professor*.

L'activitat de síntesi *Què hem après?* que es proposa al final de cada quadern com a valoració del treball fet, també es pot utilitzar com a avaluació inicial, perquè el professor conegui la situació prèvia del grup classe.

b) La maleta de recursos

S'ha preparat una maleta amb els audiovisuals i les pel·lícules que el Programa proposa, així com altres materials de suport per al professor (llibres, mètodes anticonceptius).

Estarà disponible en servei de préstec al Centre de Recursos Pedagògics del Maresme.

SUMARI

QUADERN 1 | 1r ESO

OBJECTIU•1	Analitzar els rols de gènere potenciats per la societat.
OBJECTIU•2	Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics, i millorar la informació bàsica sobre l'anatomia i la fisiologia de l'aparell reproductor del noi i de la noia.
OBJECTIU•3	Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics per millorar l'autoestima i identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.
OBJECTIU•4	Conèixer els hàbits d'higiene referits als òrgans sexuals i assolir un estil de vida saludable pel que fa a la sexualitat i l'afectivitat.
OBJECTIU•5	Conèixer i utilitzar la terminologia sexual correcta.
ACTIVITAT DE SÍNTESI	Què hem après?

QUADERN 2 | 2n ESO

OBJECTIU•1	Analitzar els rols de gènere potenciats per la societat.
OBJECTIU•2	Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics, i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).
OBJECTIU•3	Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics, i millorar l'autoestima, identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.
OBJECTIU•4	Millorar els hàbits d'higiene referits als òrgans sexuals i assolir un estil de vida saludable pel que fa a la sexualitat i l'afectivitat.
OBJECTIU•5	Conèixer la problemàtica vinculada a: embarassos no desitjats, la SIDA i altres malalties de transmissió sexual.
ACTIVITAT DE SÍNTESI	Què hem après?

QUADERN 3 | 3r ESO

OBJECTIU•1	Analitzar els rols de gènere potenciats per la societat.
OBJECTIU•2	Adquirir els coneixements necessaris al voltant de la fecunditat perquè prenguin consciència d'aquesta nova capacitat i l'assumeixin de manera responsable.
OBJECTIU•3	Assumir, de manera positiva i responsable, el procés de canvi que estan vivint, prenent consciència i acceptant la nova figura corporal, proposant models alternatius als models dominants.
OBJECTIU•4	Conèixer els elements bàsics de la resposta sexual humana i dels afectes i emocions que hi van associats: desig, atracció, enamorament.
OBJECTIU•5	Reconèixer les situacions i els comportaments de risc pel què fa a: embarassos no desitjats, SIDA i altres MTS. Alternatives per a evitar-los i anàlisi de conseqüències.
ACTIVITAT DE SÍNTESI	Què hem après?

QUADERN 4 | 4t ESO

OBJECTIU•1	Conèixer la Consulta Jove del Servei d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva de l'ICS (Institut Català de la Salut) i com accedir-hi.
OBJECTIU•2	Analitzar els rols de gènere potenciats per la societat.
OBJECTIU•3	Promoure i fomentar l'ús d'habilitats socials com la comunicació, l'empatia, l'expressió emocional, que permetin potenciar l'autoestima i el desenvolupament d'unes relacions adequades.
OBJECTIU•4	Conèixer els elements bàsics de la resposta sexual humana i dels afectes i emocions que hi van associats: desig, atracció, enamorament.
OBJECTIU•5	Reconèixer les situacions de risc del comportament sexual pel què fa a: embarassos no desitjats, SIDA i altres MTS (Malalties de Transmissió Sexual). Anàlisi de les conseqüències.
OBJECTIU•6	Conèixer i saber utilitzar els mètodes anticonceptius.
ACTIVITAT DE SÍNTESI	Què hem après?

ÍNDEX

OBJECTIU•1	Anализar els rols de gènere potenciat per la societat.	11
ACTIVITATS	1• Qui fa què? Qüestionari	12
	2• Qui és qui? Anàlisi de situacions	15
OBJECTIU•2	Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).	17
ACTIVITATS	1• Recordem què ens passa. Audiovisual	18
	2• L'aparell reproductor del noi i de la noia. Omplir dibuix mut	20
	3• Veritable o fals? Qüestionari	23
	4• El joc de les targetes. Joc preguntes	26
	5• Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència. Audiovisual	31
	6• Joc de rol.	32
OBJECTIU•3	Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics, i millorar l'autoestima, identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.	35
ACTIVITATS	1• L'èxit comença amb la voluntat. Comentari d'un poema	36
	2• El joc de l'autoestima. Joc o treball individual (dues opcions)	38
	3• Els meus companys em veuen així? I jo com em veig? Descripció qualitats positives	41
	4• Què busco? Què busquen? Què busquem? Treball de grup	43
	5• Vídeo fòrum.	45
OBJECTIU•4	Millorar els hàbits d'higiene referits als òrgans sexuals i assolir un estil de vida saludable pel que fa a la sexualitat i l'afectivitat.	47
ACTIVITATS	1• Els meus hàbits d'higiene. Qüestionari	48
	2• L'eslògan. Elaboració d'un eslògan	50
OBJECTIU•5	Conèixer la problemàtica vinculada a: embarassos no desitjats, la SIDA i altres malalties de transmissió sexual.	51
ACTIVITATS	1• A favor, en contra o ... Debat	52
	2• Els mètodes anticonceptius. Recerca	54
	3• Què sabem de la SIDA? Omplir graella i comentar notícia	57
ACTIVITAT DE SÍNTESI	Què hem après?	61

OBJECTIU•1 Analitzar els rols de gènere potenciat per la societat.

- ACTIVITATS**
- 1• Qui fa què? Qüestionari
 - 2• Qui és qui? Anàlisi de situacions

OBJECTIU•1 Analitzar els rols de gènere potenciat per la societat.

ACTIVITATS

- 1• Qui fa què? Qüestionari
- 2• Qui és qui? Anàlisi de situacions

ACTIVITAT•1 Qui fa què?

Àrees relacionades Tutoria, matemàtiques, informàtica.

Material

- Fitxa 1.

Descripció de l'activitat

- Omplir el qüestionari de la fitxa 1 de manera individual, a classe o, prèviament, a casa, i respondre les preguntes que s'hi plantegen.
- Buidatge de l'enquesta pel professor o pels alumnes mateix.
- Comentari dels resultats pel professor i debat posterior.

Temes a tractar

- El paper de la dona i l'home a la societat.
- Les actituds masclistes.

Activitats complementàries

- Buidatge de l'enquesta pels alumnes, des de l'àrea de matemàtiques.
- Realització, a l'aula d'informàtica, dels gràfics amb els resultats.
- Confecció d'un mural amb els resultats i les conclusions del grup.

ACTIVITAT•1 Qui fa què?

FITXA•1

Nom _____

Data _____

Marca amb una creu (X) la feina o l'activitat que habitualment fa cadascun dels membres de la teva família i que consta a la taula següent.

Feina o activitat	Pare	Mare	Jo
Anar a comprar el menjar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rentar els plats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer el llit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer el dinar o el sopar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Canviar una roda del cotxe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arreglar un endoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baixar les escombraries	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conduir el cotxe familiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llegir el diari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parar la taula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desparar la taula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reposar el paper de vàter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posar la rentadora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estendre la bugada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anar a les reunions de l'escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer les gestions del banc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer la declaració de la renda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anar a les reunions de veïns	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escoltar música	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer esport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escombrar i treure la pols	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treure a passejar el gos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ara, respon les següents qüestions:

1. Compara les feines que has dit que fa el pare amb les que fa la mare.
Són les mateixes? Per què?
-

2. Compara les feines que has dit que fas tu amb les que fa el pare i les que fa la mare.
Amb les de qui coincideixes més? Per què?
-

3. Compara les feines que has dit que fas amb les d'algun company de l'altre sexe.
Són les mateixes? Per què?
-

OBJECTIU•1 Analitzar els rols de gènere potenciat per la societat.

ACTIVITATS

- 1• Qui fa què? Qüestionari
- 2• Qui és qui? Anàlisi de situacions

ACTIVITAT•2 Qui és qui?

Àrees relacionades Tutoria, ciències socials, ètica.

Material

- Fitxa 1.

Descripció de l'activitat

- Distribuir els alumnes en grups petits i donar-los la fitxa 1.
- A partir de la lectura de les situacions que s'hi plantegen, decidir si fan referència a un noi o a una noia i argumentar el perquè.
- Exposició oral per cada grup dels arguments que han preparat.
- Debat general i conclusions.

Temes a tractar

- El paper de la dona i l'home a la societat.
- Estereotips socials.

ACTIVITAT•2 Qui és qui?

FITXA•1

Nom

Data

Llegiu atentament cadascuna de les situacions que es plantegen a continuació.

Protagonista A

Té 20 anys. Ha repetit 1r i 2n de batxillerat. Aquesta és la seva darrera oportunitat de treure's el batxillerat i poder fer estudis superiors. Vol fer un cicle formatiu de grau superior de la branca d'Hostaleria i Turisme. Necessita portar bé els idiomes. És el component més jove de la família, i el seu pare té moltes expectatives i espera molt del seu futur. Les seves aficions són el ball (en aquests moments està fent un curs de balls de saló) i el bricolatge: quan hi ha algun cable que no funciona, la mare li demana ajut perquè té bones mans per arreglar les coses.

Protagonista B

Té 18 anys i està fent 2n de batxillerat. No ha repetit cap curs, però li costa seguir el ritme dels estudis i està fent un gran esforç. Espera treure nota per poder estudiar per a Traductor/a i Intèrpret. Les llengües li entusiasmen i l'estiu passat va anar a Gran Bretanya amb la seva germana gran per practicar l'anglès. Té un germà de cinc anys a qui porta a l'escola cada dia i, quan els pares no hi són, li fa el sopar. Li agrada molt el futbol i no es perd cap partit del seu equip. Els seus pares creuen que no podrà seguir una carrera i que seria millor que estudiés alguna cosa més fàcil o que es posés a treballar.

De quin sexe penseu que són les persones protagonistes? Per què?

OBJECTIU•2

Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).

ACTIVITATS

- 1• Recordem què ens passa. Audiovisual
- 2• L'aparell reproductor del noi i de la noia. Omplir dibuix mut
- 3• Veritable o fals? Qüestionari
- 4• El joc de les targetes. Joc preguntes
- 5• Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència. Audiovisual
- 6• Joc de rol.

OBJECTIU•2

Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).

ACTIVITATS

- 1• Recordem què ens passa. Audiovisual
- 2• L'aparell reproductor del noi i de la noia. Omplir dibuix mut
- 3• Veritable o fals? Qüestionari
- 4• El joc de les targetes. Joc preguntes
- 5• Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència. Audiovisual
- 6• Joc de rol.

ACTIVITAT•1**Recordem què ens passa**

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa.

Material

- Vídeo *Cosa d'hormones*, Fundació Jaume Bofill.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Visualització de l'apartat *Una nova manera de pensar (7')* del vídeo *Cosa d'hormones*.
- Comentar entre tot el grup/classe els diferents aspectes de què parlen els protagonistes. Es poden utilitzar les preguntes que es proposen en la fitxa del professor.

Temes a tractar

- Canvis fisiològics.
- Aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).

ACTIVITAT•1 Recordem què ens passa

FITXA PROFESSOR

Guió per a la discussió

1. Què creieu que és la pubertat?
2. Per a què serveix?
3. Quan comença? Quan acaba?
4. És igual per a nois que per a noies?
5. En què es nota que un noi/a es troba en aquesta etapa?

OBJECTIU•2

Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).

ACTIVITATS

- 1• Recordem què ens passa. Audiovisual
- 2• L'aparell reproductor del noi i de la noia. Omplir dibuix mut
- 3• Veritable o fals? Qüestionari
- 4• El joc de les targetes. Joc preguntes
- 5• Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència. Audiovisual
- 6• Joc de rol

ACTIVITAT•2**L'aparell reproductor del noi i de la noia**

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa.

Material

- Fitxa 1.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Posar el nom dels diferents components de l'aparell reproductor del noi i de la noia, que consten a la fitxa 1, en el lloc que els correspon.
- Posada en comú i correcció amb el grup/classe.

Temes a tractar

- Aparell reproductor del noi i de la noia.

ACTIVITAT•2 L'aparell reproductor del noi i de la noia

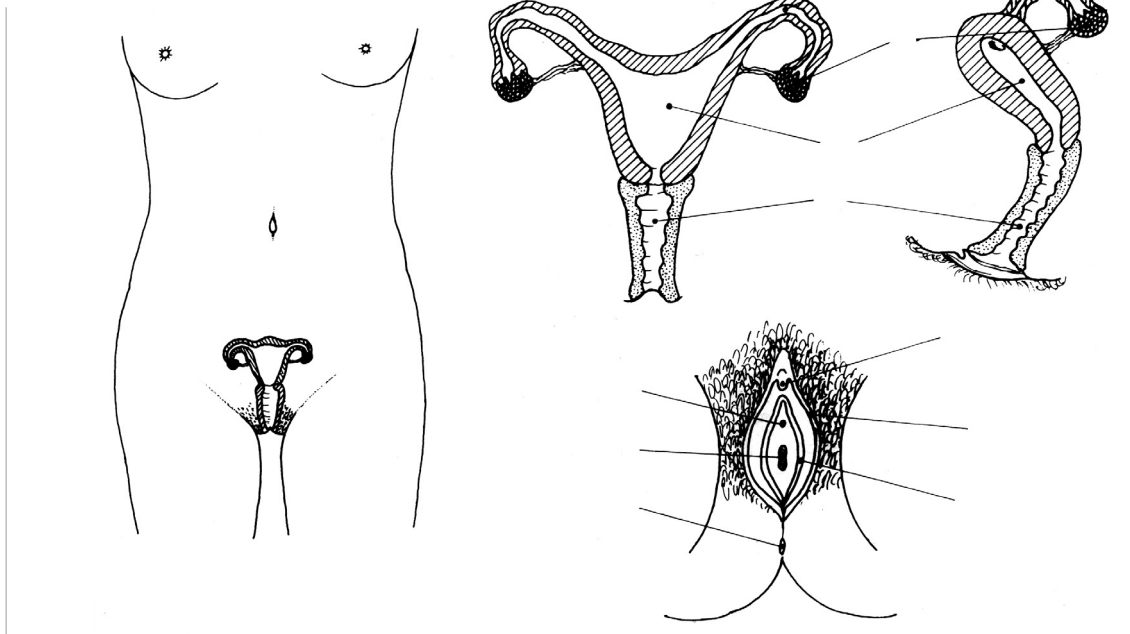
FITXA•1

Nom _____

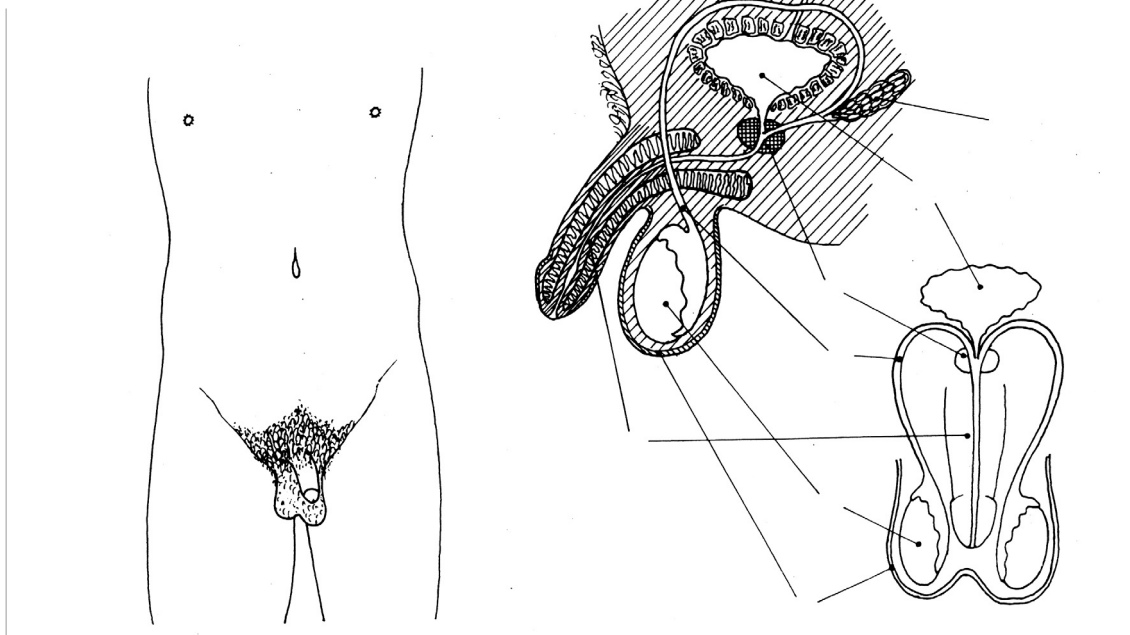
Data _____

Posa els noms següents en el lloc que els correspon al dibuix: *trompa de Fal·lopi*, *ovari*, *úter o matriu*, *vagina*, *orifici vaginal*, *meat urinari*, *clítoris*, *llavis majors*, *llavis menors* i *anus*; *testicle*, *uretra*, *pròstata*, *vesícula seminal*, *bufeta urinària*, *escrot*, *conducte deferent*.

Aparell genital femení



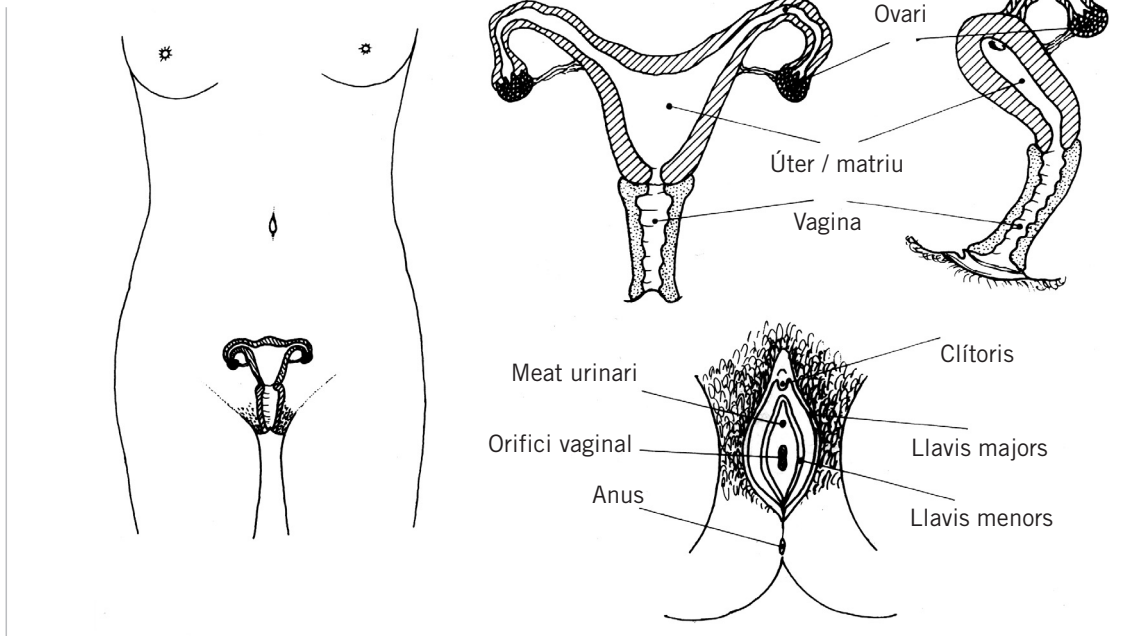
Aparell genital masculí



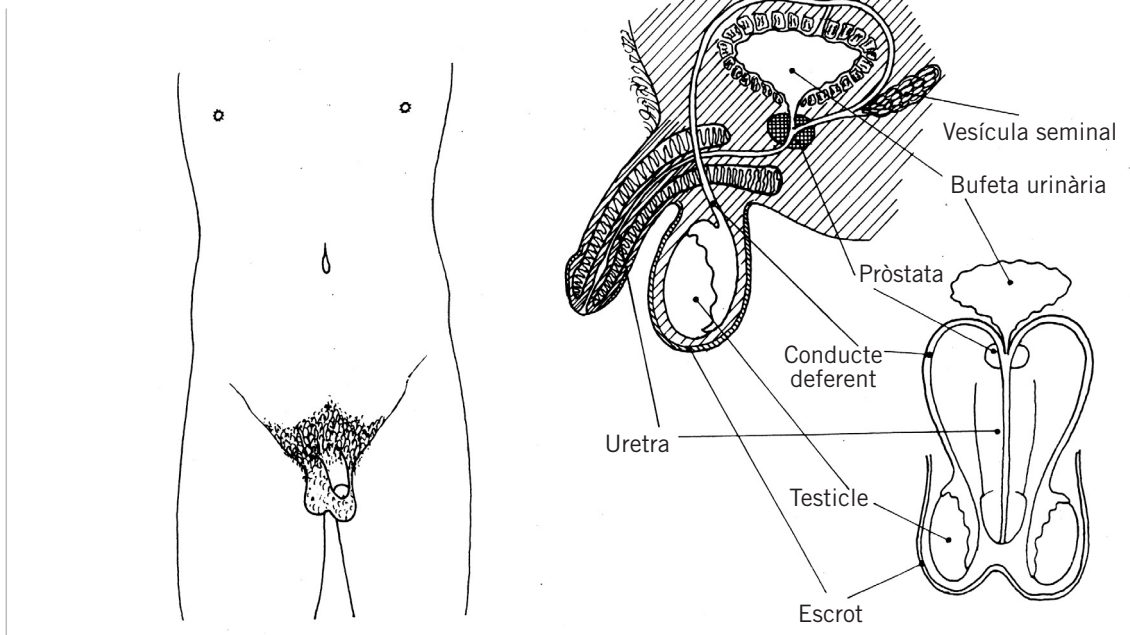
ACTIVITAT•2 L'aparell reproductor del noi i de la noia

FITXA PROFESSOR

Aparell genital femení



Aparell genital masculí



Font: programa *L'experiència de créixer*. Ajuntament de Manresa.

OBJECTIU•2

Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).

ACTIVITATS

- 1• Recordem què ens passa. Audiovisual
- 2• L'aparell reproductor del noi i de la noia. Omplir dibuix mut
- 3• **Veritable o fals?** Qüestionari
- 4• El joc de les targetes. Joc preguntes
- 5• Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència. Audiovisual
- 6• Joc de rol

ACTIVITAT•3 Veritable o fals?

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa, ciències socials, ètica.

Material

- Fitxa 1.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Respondre el qüestionari de la fitxa 1 de manera individual o en grups petits.
- Analitzar en grups petits els diferents mites referents al desenvolupament sexual que s'esmenten en el qüestionari.
- Posada en comú amb la resta del grup/classe de les respostes triades, discutides i consensuades de cada grup.
- El professor aclarirà aquelles qüestions que hagin estat dubte o que siguin errònies.

Temes a tractar

- Els mites sobre els canvis a l'adolescència.

ACTIVITAT•3 Veritable o fals?

FITXA•1

Nom _____

Data _____

Marca / marqueu amb una creu (X) la casella que considereu més adequada.

	V	F	?
1. La regla és l'expulsió de la capa interna de la matriu (endometri) a través de la vagina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Els dies que la noia té la regla no pot fer maionesa perquè es talla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. A partir de la pubertat la noia i el noi ja es poden reproduir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Si tens la regla, no pots tocar les plantes perquè es moren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Si es tenen relacions sexuals els dies de la regla, no hi ha risc d'embaràs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Els dies de la regla la noia no es pot banyar, ni fer activitat física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Utilitzant tampons durant els dies de la regla es pot trencar l'himen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. A partir del moment en què la noia comença a tenir la regla deixa de créixer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. L'ejaculació indica l'inici de la capacitat reproductiva en els nois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les pol·lucions nocturnes representen un problema sexual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. La masturbació permet: obtenir plaer, explorar el propi cos, saber com respon als estímuls sexuals...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Només es masturben els nois. Les noies, això, no ho fan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. La masturbació s'ha de practicar només fins que es trobi parella i s'iniciïn les relacions sexuals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. La masturbació fa perdre el desig sexual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Si un noi es masturba sovint, es quedarà sense semen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Les noies no tenen fantasies o somnis eròtics quan dormen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Els nois es masturben més que les noies, perquè tenen més necessitats sexuals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. La masturbació es pot donar en totes les edats, no només en adolescents.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. La mida dels òrgans sexuals de l'home i de la dona no influeix per a res en la relació sexual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVITAT•3 Veritable o fals?

FITXA PROFESSOR

- | | V | F | ? |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. La regla és l'expulsió de la capa interna de la matriu (endometri) a través de la vagina. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Els dies que la noia té la regla no pot fer maionesa perquè es talla. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. A partir de la pubertat la noia i el noi ja es poden reproduir. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Si tens la regla, no pots tocar les plantes perquè es moren. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Si es tenen relacions sexuals els dies de la regla, no hi ha risc d'embaràs. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Els dies de la regla la noia no es pot banyar, ni fer activitat física. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Utilitzant tampons durant els dies de la regla es pot trencar l'himen. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. A partir del moment en què la noia comença a tenir la regla deixa de créixer. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. L'ejaculació indica l'inici de la capacitat reproductiva en els nois. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Les pol·lucions nocturnes representen un problema sexual. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. La masturbació permet: obtenir plaer, explorar el propi cos, saber com respon als estímuls sexuals... | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Només es masturben els nois. Les noies, això, no ho fan. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. La masturbació s'ha de practicar només fins que es trobi parella i s'iniciïn les relacions sexuals. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. La masturbació fa perdre el desig sexual. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Si un noi es masturba sovint, es quedarà sense semen. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Les noies no tenen fantasies o somnis eròtics quan dormen. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Els nois es masturben més que les noies, perquè tenen més necessitats sexuals. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. La masturbació es pot donar en totes les edats, no només en adolescents. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. La mida dels òrgans sexuals de l'home i de la dona no influeix per a res en la relació sexual. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

OBJECTIU•2

Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).

ACTIVITATS

- 1• Recordem què ens passa. Audiovisual
- 2• L'aparell reproductor del noi i de la noia. Omplir dibuix mut
- 3• Veritable o fals? Qüestionari
- 4• El joc de les targetes. Joc preguntes
- 5• Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència. Audiovisual
- 6• Joc de rol

ACTIVITAT•4**El joc de les targetes**

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa, llengua catalana.

Material

- Fitxa 1.
- Fitxa 2.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Les targetes impreses de la fitxa 1 recullen alguns dels dubtes més freqüents entre els nois i noies d'aquesta edat. Les targetes en blanc de la fitxa 2 són perquè el professor pugui afegir-hi altres qüestions que cregui convenient.
- Distribuir els alumnes per parelles o grups petits, depenent del nombre de targetes de què es disposi.
- Repartir una targeta impresa a cada grup i aquest ha d'intentar respondre la qüestió o l'enunciat que se li planteja.
- Cada grup exposa a la resta de la classe la resposta consensuada a què ha arribat.
- Ja que la finalitat d'aquesta activitat és que tots els escolars gaudeixin d'una mateixa informació, si hi ha algun aspecte que no queda prou clar el pot resoldre algun altre alumne o bé el professor mateix.

Temes a tractar

- Cicle menstrual.
- Fertilitat en nois i noies.

ACTIVITAT•4 El joc de les targetes

FITXA• 1

Un òvul pot ser fecundat per més d'un espermatozoide.

És perjudicial per a la noia banyar-se o dutxar-se els dies que té la regla.

Una noia no es pot quedar embarassada si ha tingut relacions sexuals només unes quantes vegades.

En totes les relacions sexuals amb coït hi ha possibilitat d'embaràs.

En la primera relació sexual amb penetració no passa res (no pot haver-hi embaràs), ja que és difícil quedar-se embarassada.

Quina durada té el cicle menstrual?

Quins dies del cicle menstrual hi ha més possibilitat d'embaràs?

La sortida de semen involuntària, a la nit, és signe de que alguna cosa no funciona correctament en el cos del noi.

A partir de quina edat són fèrtils els nois i les noies?

Hi ha uns dies del mes en què la fertilitat del noi és més elevada?

A quina edat deixa de ser fèrtil el noi?

És el mateix la regla que el cicle menstrual?

ACTIVITAT•4 El joc de les targetes

FITXA•2

ACTIVITAT•4 El joc de les targetes

FITXA PROFESSOR

Un òvul pot ser fecundat per més d'un espermatozoide.

No, només un espermatozoide pot travessar la membrana exterior de l'òvul.

Potser caldrà explicar per què, doncs, es produeixen els embarassos múltiples.

És perjudicial per a la noia banyar-se o dutxar-se els dies que té la regla.

No hi ha cap motiu que ho impedeixi.

Una noia no es pot quedar embarassada si ha tingut relacions sexuals només unes quantes vegades.

Una noia pot quedar-se embarassada des de la primera vegada que té relacions sexuals.

En totes les relacions sexuals amb coit hi ha possibilitat d'embaràs.

Per haver-hi possibilitat d'embaràs, han de coincidir, a les trompes de Fal·lopi, l'òvul i l'espermatozoide en el període en què estan vius i això no sempre és fàcil de saber.

En la primera relació sexual amb penetració no passa res (no pot haver-hi embaràs), ja que és difícil quedar-se embarassada.

Cada relació sexual amb coit pot donar lloc a un embaràs si es produeix en el període fèrtil de la noia.

Quina durada té el cycle menstrual?

Entre 28 i 30 dies, però pot variar d'una noia a una altra. En una mateixa noia hi poden haver oscil·lacions segons diverses influències externes: estat anímic, canvi climàtic sobtat.

Quins dies del cycle menstrual hi ha més possibilitat d'embaràs?

El període comprès entre els 3-4 dies abans i després de l'ovulació. Cal recordar que a vegades es produeixen ovulacions fora de període, fins i tot els mateixos dies de la regla, i també que els espermatozoides poden viure fins a 72 h dins el cos de la noia.

La sortida de semen involuntària, a la nit, és signe de que alguna cosa no funciona correctament en el cos del noi.

És un fet totalment normal i habitual a l'adolescència; signe del desenvolupament de la capacitat reproductiva del noi.

A partir de quina edat són fèrtils els nois i les noies?

Les noies des que comencen a tenir la menstruació i els nois quan comença l'ejaculació, a la pubertat.

No hi ha una edat exacta.

Hi ha moltes diferències individuals.

Hi ha uns dies del mes en què la fertilitat de l'home és més elevada?

No. La producció d'espermatozoides és contínua a partir de l'adolescència. La concentració d'espermatozoides sí que pot variar segons la freqüència d'ejaculació.

A quina edat deixa de ser fèrtil el noi?

Amb l'edat, disminueix la quantitat i la qualitat dels espermatozoides, però no hi ha una edat en què es deixin de produir, a diferència dels òvuls en les dones.

És el mateix la regla que el cycle menstrual?

Regla: expulsió de l'endometri.

Durada aprox. entre 3 i 7 dies.

Cicle menstrual:

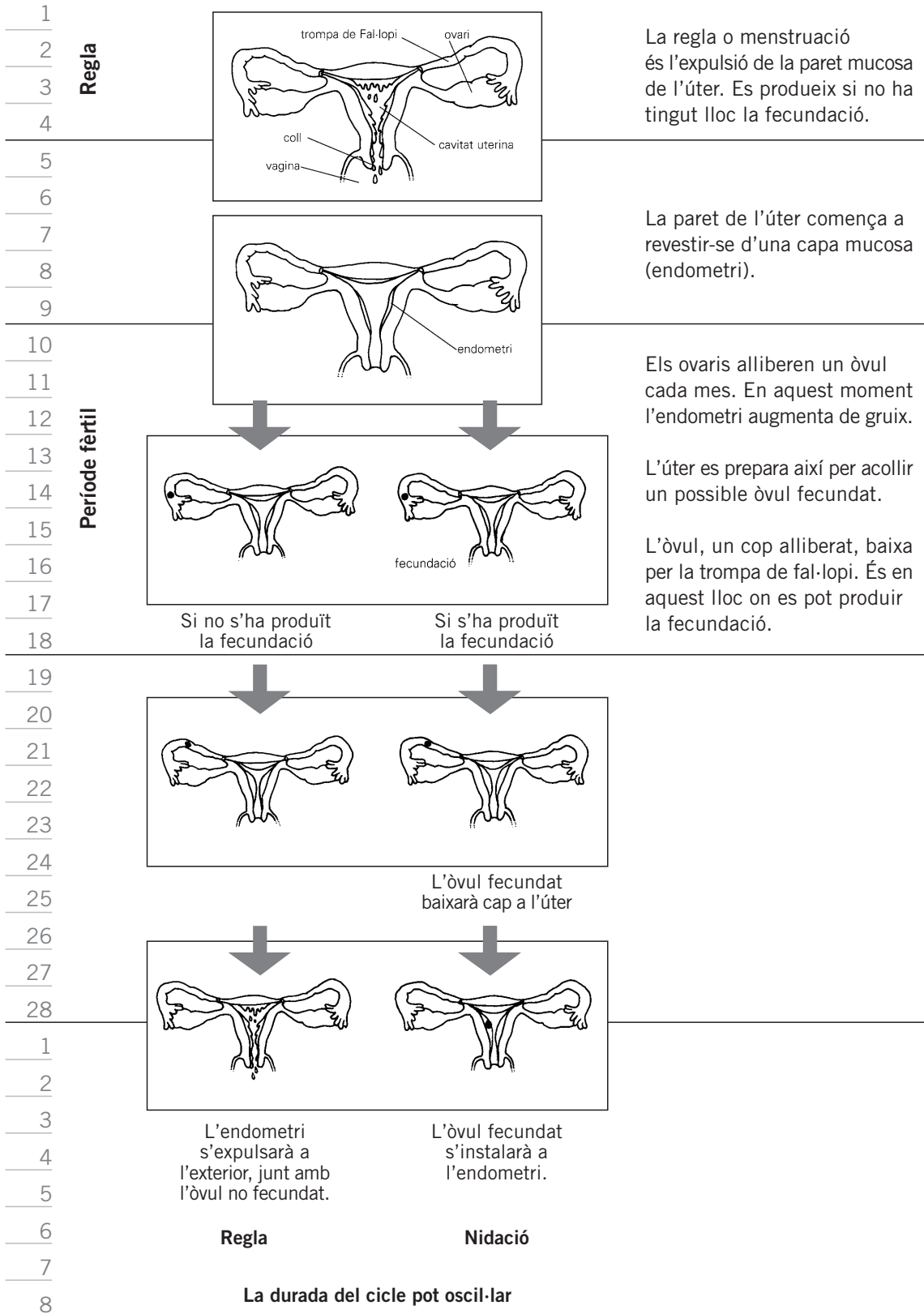
període que va entre una reglai una altra.

Durada aprox. 28-30 dies.

ACTIVITAT·4 El joc de les targetes

FITXA PROFESSOR

El cicle menstrual



La durada del cicle pot oscil·lar

OBJECTIU•2

Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).

ACTIVITATS

- 1• Recordem què ens passa. Audiovisual
- 2• L'aparell reproductor del noi i de la noia. Omplir dibuix mut
- 3• Veritable o fals? Qüestionari
- 4• El joc de les targetes. Joc preguntes
- 5• Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència. Audiovisual
- 6• Joc de rol

ACTIVITAT•5**Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència**

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa, ciències socials.

Material

- Vídeo *Te gustará cambiar*. Programa didàctic *La adolescencia y tú*. Grupo Arbora.

Descripció de l'activitat

- Visualització del vídeo *Te gustará cambiar* (12').
- Durant la visualització els alumnes anotaran aquelles frases o situacions que diuen o viuen els protagonistes amb què se sentin identificats.
- Comentar amb el grup/classe les diverses frases o situacions que han anotat, expressant els sentiments o sensacions reconeguts.

Temes a tractar

- Els canvis a l'adolescència.

OBJECTIU•2

Conèixer i assumir positivament els canvis fisiològics i reforçar els coneixements sobre alguns aspectes de l'aparell reproductor del noi i de la noia (cicle menstrual, erecció, ejaculació).

ACTIVITATS

- 1• Recordem què ens passa. Audiovisual
- 2• L'aparell reproductor del noi i de la noia. Omplir dibuix mut
- 3• Veritable o fals? Qüestionari
- 4• El joc de les targetes. Joc preguntes
- 5• Vídeo fòrum dels canvis a l'adolescència. Audiovisual
- 6• Joc de rol

ACTIVITAT•6 Joc de rol

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa, ciències socials, ètica, crèdit variable de teatre.

Material

- Fitxa 1.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Demanar quatre voluntaris per a dramatitzar la situació que es planteja a la fitxa 1. L'hauran de preparar durant uns minuts i representar-la davant els companys.
- En acabar, establir un debat general a partir de les qüestions proposades a la fitxa del professor.
- Conclusions.

Temes a tractar

- Canvis a l'adolescència.
- Mites, llenguatge i rols entorn d'aquests canvis.

ACTIVITAT•6 Joc de rol

FITXA•1

Nom

Data

Tot parlant amb els amics i les amigues

A. i **R.** són dues amigues de 13 anys, que estan estudiant l'ESO i surten a la mateixa colla. L'escola ha organitzat una sortida de tres dies com a final de curs. Els nois i noies estan molt excitats, desitjant que arribi el dia de marxar, però tant **A.** com **R.** estan amoïnades, perquè pot ser que aquests dies els baixi la regla: "com que ve quan menys t'ho esperes!" Mentre estan comentant això, a l'hora del pati, s'apropen dos nois de classe, **J.** i **P.**, els quals, molt interessats, pregunten de què estan parlant.

Hi ha un moment de silenci; després, unes rialles. I al final, les noies els despisten dient-los que no els interessa: "coses de noies!"

Això encara crea més curiositat en els nois i insisteixen en saber de què va el tema. Per fi, **A.** es decideix a explicar-los la veritat. Els nois, primer no saben què dir, però de seguida reaccionen i comencen a fer diverses preguntes sobre la regla: que si fa mal, que quant dura, què se sent, què utilitzen per no embrutar-se, etc. **R.**, sense tallar-se un pèl, també s'atreveix a preguntar si ells experimenten algun canvi en aquesta edat i quins són, quant duren, què se sent, quines dificultats els pot representar, etc.

Sense adornar-se'n, s'acaba l'estona del pati i el timbre anuncia la fi de la conversa.

ACTIVITAT•6 Joc de rol

FITXA PROFESSOR

Tot parlant amb els amics i les amigues

A. i **R.** són dues amigues de 13 anys, que estan estudiant l'ESO i surten a la mateixa colla. L'escola ha organitzat una sortida de tres dies com a final de curs. Els nois i noies estan molt excitats, desitjant que arribi el dia de marxar, però tant **A.** com **R.** estan amoïnades, perquè pot ser que aquests dies els baixi la regla: "com que ve quan menys t'ho esperes!" Mentre estan comentant això, a l'hora del pati, s'apropen dos nois de classe, **J.** i **P.**, els quals, molt interessats, pregunten de què estan parlant.

Hi ha un moment de silenci; després, unes rialles. I al final, les noies els despisten dient-los que no els interessa: "coses de noies!"

Això encara crea més curiositat en els nois i insisteixen en saber de què va el tema. Per fi, **A.** es decideix a explicar-los la veritat. Els nois, primer no saben què dir, però de seguida reaccionen i comencen a fer diverses preguntes sobre la regla: que si fa mal, que quant dura, què se sent, què utilitzen per no embrutar-se, etc. **R.**, sense tallar-se un pèl, també s'atreveix a preguntar si ells experimenten algun canvi en aquesta edat i quins són, quant duren, què se sent, quines dificultats els pot representar, etc.

Sense adornar-se'n, s'acaba l'estona del pati i el timbre anuncia la fi de la conversa.

Guió per a la discussió

1. Quin llenguatge utilitzen en parlar de tots aquests canvis de la pubertat?
2. S'expressen amb naturalitat? Quina actitud tenen les noies davant els canvis? I els nois?
3. Per què penseu que a vegades costa tant de parlar d'aquest tema entre nois i noies?
4. Han sortit aspectes positius i negatius sobre els canvis? Quins?
5. Per què us sembla que els nois no manifesten tantes preocupacions i dificultats com les noies?
6. Per què penseu que les noies es preocupen tant de la regla?
7. Quines pors expressen les noies respecte la menstruació?
(si no han sortit, altres que coneguin/hagin sentit o viscut, ...)
8. Les noies accepten positivament la regla?
Els nois accepten positivament els seus canvis? (veu, pol·lucions, etc.)
9. Què aconsellàrieu a les noies? I als nois?

OBJECTIU•3

Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics i millorar l'autoestima, identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.

ACTIVITATS

- 1• **L'èxit comença amb la voluntat.** Comentari d'un poema
- 2• **El joc de l'autoestima.** Joc o treball individual (dues opcions)
- 3• **Els meus companys em veuen així? I jo com em veig?**
Descripció qualitats positives
- 4• **Què busco? Què busquen? Què busquem?** Treball de grup
- 5• **Vídeo fòrum.**

OBJECTIU•3

Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics i millorar l'autoestima, identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.

ACTIVITATS

- 1• **L'èxit comença amb la voluntat.** Comentari d'un poema
- 2• **El joc de l'autoestima.** Joc o treball individual (dues opcions)
- 3• **Els meus companys em veuen així? I jo com em veig?**
Descripció qualitats positives
- 4• **Què busco? Què busquen? Què busquem?** Treball de grup
- 5• **Vídeo fòrum.**

ACTIVITAT•1**L'èxit comença amb la voluntat**

Àrees relacionades

Tutoria, llengua catalana.

Material

- Fitxa 1.

Descripció de l'activitat

- Demanar al grup si sap què és l'autoestima. Si cal, el professor pot anar completant diversos aspectes a mesura que els alumnes hi van participant.
- Intentar acordar entre tots una definició d'autoestima.
- Llegir individualment, o bé un/a alumne/a en veu alta, el poema de la fitxa 1 "L'èxit comença amb la voluntat", de Rudyard Kipling.
- Contestar les preguntes de la mateixa fitxa de manera individual.
- Posada en comú i conclusions.

Temes a tractar

- L'autoestima.
- Factors i àmbits que influeixen en l'autoestima.

ACTIVITAT•1 L'èxit comença amb la voluntat

FITXA•1

Nom _____

Data _____

L'autor d'aquest poema és el novel·lista i poeta britànic Rudyard Kipling. Va néixer a Bombai (Índia) l'any 1865 i va morir l'any 1936. Va ser premi Nobel de Literatura l'any 1907.

Llegeix-lo amb molta atenció:

L'èxit comença amb la voluntat

*Si et penses que estàs vençut, ja ho estàs.
Si penses que no t'hi atreveixes, no ho faràs.
Si penses que t'agradaria guanyar,
però que no pots, no ho assoliràs.*

*Perquè al món trobaràs que l'èxit
comença amb la voluntat de l'home.
Tot es troba en l'estat mental.
Perquè moltes carreres s'han perdut
abans d'haver-se corregut,
i molts covards han fracassat,
abans d'haver començat el seu treball.*

*Pensa en gran i els teus fets creixeran.
Pensa en petit i enrere quedaràs.
Pensa que pots i podràs.
Tot es troba en l'estat mental.*

*Si penses que tens avantatge, ja en tens.
Has de pensar bé per aixecar-te.
Has d'estar segur de tu mateix,
abans d'intentar guanyar un premi.*

*La batalla de la vida no sempre la guanya
la persona més forta o més lleugera,
perquè, tard o d'hora, la persona que guanya,
és aquella que creu que pot fer-ho.*

Rudyard Kipling

Font: Àrea tutoria - Tècniques d'estudi. Ed. Castellnou.

Respon les preguntes següents:

1. Quins valors intenta transmetre l'autor en aquest poema?

2. Quines coses et sembla que té en comú amb el tema de l'autoestima?

3. Quines coses ens fan pensar que una persona té una bona autoestima?

4. Quines coses ens fan pensar que una persona té una baixa autoestima?

OBJECTIU•3

Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics i millorar l'autoestima, identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.

ACTIVITATS

- 1• **L'èxit comença amb la voluntat.** Comentari d'un poema
- 2• **El joc de l'autoestima.** Joc o treball individual (dues opcions)
- 3• **Els meus companys em veuen així? I jo com em veig?**
Descripció qualitats positives
- 4• **Què busco? Què busquen? Què busquem?** Treball de grup
- 5• **Vídeo fòrum.**

ACTIVITAT•2**El joc de l'autoestima**

Àrees relacionades

Tutoria, llengua catalana.

Material

- Un full de paper en blanc per a cada alumne/a.
- Fitxa professor.
- Fitxa 1.

Descripció de l'activitat

- Explicar que la nostra autoestima està molt lligada al nostre entorn (família, amics, ...). Cada dia ens trobem amb situacions que afecten la manera com ens sentim amb nosaltres mateixos (ex.: quan ens discutim amb els pares o un amic, quan ens fan una crítica, quan ens feliciten, ...)

Opció A

- Donar un full de paper a cadascú dient que representa la seva autoestima. Explicar que llegirem unes frases que poden afectar l'autoestima de manera negativa i positiva.
- El professor llegeix en veu alta cadascuna de les frases que consten a la seva fitxa. Primer, les que fan perdre autoestima. Els nois i noies han de trencar un tros de paper més o menys gran, segons si la frase els afecta molt o poc. Donar un espai de temps entre frase i frase. Han de conservar els trossos que van trencant.
- Després llegir frases que ajuden a recuperar l'autoestima.
- Els alumnes hauran d'anar recuperant trossos dels que han trencat abans i afegint-los al paper que els ha quedat.
- Quan s'han llegit totes les frases, comentar amb el grup classe les qüestions proposades a la fitxa del professor.

Opció B

- Cada escolar respon, de manera individual, a les qüestions plantejades en la fitxa 1.
- Comentari, amb el grup/classe, de les qüestions plantejades en la fitxa del professor per a l'opció B.

Temes a tractar

- L'autoestima.
- Factors i àmbits que influeixen en l'autoestima.

ACTIVITAT•2 Joc de l'autoestima

FITXA•1 OPCIO B

Nom _____

Data _____

Imagina que durant aquesta darrera setmana t'han passat les situacions següents.
Posa una creu (X) en el lloc corresponent segons millorin o empitjorin la teva autoestima.

	Millora la meva autoestima	Empitjora la meva autoestima
Corren rumors sobre algun comportament teu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El professor t'ha criticat la feina davant tota la classe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Has tingut notícies d'un/a antic/ga amic/ga que pensaves que t'havia oblidat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Els teus amics t'han felicitat pel nou pentinat/vestit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El/la noi/a que t'agrada ha rebutjat una invitació teva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un grup d'amics no t'ha inclòs per a la sortida de diumenge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un/a noi/a que t'agrada t'ha convidat a sortir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un company t'ha demanat consell sobre un tema delicat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Has tret males notes en el darrer control o treball.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Has guanyat el premi del concurs (literari, de dibuix, de càlcul mental...) de l'escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El professor t'ha criticat dient-te malcriat/da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El teu equip ha perdut una competició important.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Els teus companys t'han escollit com a representant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El pare o la mare t'ha dit que no fas res bé, que "ets un desastre".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Una discussió amb la parella, que encara no s'ha resolt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La teva parella t'ha deixat per un/a altre/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La teva parella t'ha enviat una carta d'amor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El pare o mare t'ha dit que està molt orgullós de tu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un/a amic/ga ha escampat un secret que tu li vas explicar en confiança.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El teu equip ha guanyat una competició important.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Has tret bones notes en els darrers controls.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Els amics s'han rigut del teu pentinat o de la roba que duies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El/la noi/a que t'agrada ha acceptat la teva invitació.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVITAT•2 Joc de l'autoestima

FITXA PROFESSOR

Opció A.

Frases suggerides que poden fer perdre o guanyar autoestima als nois i a les noies (se'n poden afegir d'altres si ho considereu adient).

Per perdre autoestima

Una discussió amb la parella que encara no s'ha resolt.

El/la mestre t'ha criticat la feina davant tota la classe.

Un grup d'amics no t'ha inclòs per a la sortida de diumenge.

El professor t'ha criticat dient-te malcriat.

Un/a amic/ga ha escampat un secret

que tu li vas explicar en confiança.

Corren rumors sobre algun comportament teu.

La teva parella t'ha deixat per un/a altre/a.

Els amics s'han rigut del teu pentinat o de la roba que duies.

El/la noi/a que t'agrada ha rebutjat una invitació teva.

El pare o la mare t'ha dit que no fas res bé,

que "ets un desastre".

Has tret males notes en el darrer control o treball.

El teu equip ha perdut una competició important.

Per guanyar autoestima

Un company t'ha demanat consell sobre un tema delicat.

Tots els teus amics t'han felicitat pel nou pentinat/vestit.

El professor t'ha felicitat pel teu darrer treball.

Un noi/a que t'agrada t'ha convidat a sortir.

Has tingut notícies d'un/a antic/ga amic/ga

que pensaves que t'havia oblidat.

El pare o la mare t'ha dit que està molt orgullós de tu.

Has tret bones notes en els darrers controls.

La teva parella t'ha enviat una carta d'amor.

Els teus companys t'han escollit com a representant.

Has guanyat el premi del concurs

(literari, de dibuix, de càlcul mental...) de l'escola.

El/la noi/a que t'agrada ha acceptat la teva invitació.

El teu equip ha guanyat una competició important.

Font: Adaptació de l'activitat El juego de la autoestima. Educación sexual de adolescentes y jóvenes. López, F. Ed. Siglo XXI

Guió per a la discussió

Opció A.

1. Tots han recuperat l'autoestima?
2. Quina situació els ha afectat més? Per què?
3. Quina situació els ha afectat menys? Per què?
4. Quina situació ha estat més important per a recuperar l'autoestima?
5. Com podem defensar la nostra autoestima quan la sentim atacada?
6. Com podem ajudar els amics i els familiars quan la seva autoestima està afectada?

Opció B.

1. Quines de les situacions descrites ajuden a millorar la vostra autoestima?
2. Quines de les situacions descrites afecten de manera negativa la vostra autoestima?
3. Com podem defensar la nostra autoestima quan la sentim atacada?
4. Com podem ajudar els amics i els familiars quan la seva autoestima està afectada?

OBJECTIU•3

Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics i millorar l'autoestima, identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.

ACTIVITATS

- 1• **L'èxit comença amb la voluntat.** Comentari d'un poema
- 2• **El joc de l'autoestima.** Joc o treball individual (dues opcions)
- 3• **Els meus companys em veuen així? I jo com em veig?**
Descripció qualitats positives
- 4• **Què busco? Què busquen? Què busquem?** Treball de grup
- 5• **Vídeo fòrum.**

ACTIVITAT•3**Els meus companys em veuen així... I jo com em veig?**

Àrees relacionades

Tutoria, ètica, llengua catalana.

Material

- Una llista del grup/classe per a cada alumne/a.
- Un foli Din A-4 per al cartell.
- Fitxa 1.

Descripció de l'activitat

- Una setmana abans de fer aquesta activitat es dóna a tots els alumnes una llista del grup/classe. Durant la setmana hauran d'observar els seus companys i trobar **3 qualitats positives** de cadascú i escriure-les a la llista. Caldrà que se'ls expliqui que no es pot caure en tòpics contínuament, com simpàtic/a, maco/a, ... Estaria bé que esbrinessin coses menys conegudes.
- Ells també s'hauran d'escriure 3 qualitats que creguin tenir.
- Al cap d'una setmana van passant un per un al davant del grup/classe. Tots els companys van dient totes aquelles qualitats que han observat d'aquella persona.
- Si cal, cada alumne/a pot anotar a la fitxa 1 el que diuen els seus companys d'ell/a i contrastar-ho amb el que ell/a pensa. Respondre les preguntes d'aquesta mateixa fitxa.
- Explicar que sovint els altres ens reconeixen qualitats positives que nosaltres no pensàvem, i això ens fa sentir molt bé i ens fa millorar la nostra autoestima.
- Per al proper dia tots faran un cartell on hi haurà totes les qualitats que els altres han dit d'ells/es. Posteriorment poden penjar-lo a l'aula o a casa.

Temes a tractar

- L'autoestima.
- Coneixement d'un mateix i dels altres.

Activitats complementàries

- Demanar als pares i al professor que també escriguin tres qualitats positives del/de la noi/a.

**ACTIVITAT•3 Els meus companys em veuen així...
I jo com em veig?****FITXA•1**

Nom | _____

Data | _____

Els meus companys opinen de mi

Contesta:

- Com et sents després que els companys hagin dit coses positives de tu?
- Coincideixen les qualitats que tu t'havies assignat amb les que t'han dit? Quines?
- Pensaves que algú no diria res positiu de tu? Per què?
- Has descobert alguna qualitat teva que no pensaves tenir? Quina o quines?

OBJECTIU•3

Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics i millorar l'autoestima, identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.

ACTIVITATS

- 1• **L'èxit comença amb la voluntat.** Comentari d'un poema
- 2• **El joc de l'autoestima.** Joc o treball individual (dues opcions)
- 3• **Els meus companys em veuen així? I jo com em veig?**
Descripció qualitats positives
- 4• **Què busco? Què busquen? Què busquem?** Treball de grup
- 5• **Vídeo fòrum.**

ACTIVITAT•4 Què busco? Què busquen? Què busquem?

Àrees relacionades

Tutoria, ciències socials, ètica.

Material

- Fitxa 1.

Descripció de l'activitat

- Distribuir els alumnes en grups de nois i de noies.
- Respondre les preguntes de la fitxa 1.
- Mantenint un ordre de participació, es posen en comú les diverses opinions recollides i s'intenta arribar a unes conclusions.
- Comentar el grau de coincidència i/o divergència entre el que pensen els nois i el que pensen les noies.
- Aquesta activitat es pot fer de manera individual o en grup.

Temes a tractar

- Estereotips socials.
- Rols de gènere.

ACTIVITAT•4 Què busco? Què busquen? Què busquem?

FITXA•1

Nom _____

Data _____

Contesteu en les caselles corresponents:

Els nois

Què busquem
en una noia?Què busquen
les noies en els nois?Què pensen les noies
que busquem en elles?

Les noies

Què busquem
en un noi?Què busquen
els nois en les noies?Què pensen els nois
que busquem en ells?

OBJECTIU•3

Conèixer i assumir positivament els canvis psicològics i millorar l'autoestima, identificar i valorar les qualitats positives que la resta veuen en ells.

ACTIVITATS

- 1• **L'èxit comença amb la voluntat.** Comentari d'un poema
- 2• **El joc de l'autoestima.** Joc o treball individual (dues opcions)
- 3• **Els meus companys em veuen així? I jo com em veig?**
Descripció qualitats positives
- 4• **Què busco? Què busquen? Què busquem?** Treball de grup
- 5• **Vídeo fòrum.**

ACTIVITAT•5 Vídeo fòrum

Àrees relacionades

Tutoria, ciències socials, ètica.

Material

- Pel·lícula - DVD.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Visualització de la pel·lícula *Las mujeres de verdad tienen curvas* (90'), de la cistella de materials de sexualitat.
- Comentar amb el grup/classe alguns dels aspectes que es plantegen a la pel·lícula a partir del guió proposat en la fitxa professor.
- També es poden utilitzar altres pel·lícules, com per exemple: Shrek, Jack, Billy Elliot, Forrest Gump.

Temes a tractar

- L'autoestima.
- Factors i àmbits que influeixen en l'autoestima.
- L'autoimatge.
- Estereotips socials.
- Rols de gènere.

ACTIVITAT•5 Vídeo fòrum

FITXA PROFESSOR

Las mujeres de verdad tienen curvas

Fitxa tècnica

Títol original: Real Women Have Curves

Directora: Patricia Cardoso

Intèrprets: América Ferrara, Lupe Ontiveros, Ingrid Oliu, George López, Brian Sites

Any 2002. Duració: 90 minuts

El nucli de la història és el procés de maduració de la intel·ligent i rebel Ana, una noia amb la possibilitat d'anar becada a la universitat, però amb una mare tradicional que li exigeix quedar-se treballant amb la seva família. En un estiu de transició es veurà obligada a ajudar en el taller de costura de la seva germana, i allà aprendrà molt de la dignitat de les dones i dels valors importants de la vida, molt diferents als imposats per una societat de l'èxit, simbolitzada en els vestits delicats que confeccionen, però que elles mai no es posaran, perquè se'ls emprovaran dones hiperprimes, amb molts diners i un aspecte enlluernador.

Guió per a la discussió

1. Breu descripció dels personatges principals de la pel·lícula i del rol que representa cadascun d'ells.
2. ¿La protagonista, Ana, rep pressions pel seu entorn? ¿Com han afectat la seva autoestima?
3. ¿Amb quina actitud afronta Ana les diverses situacions amb què es va trobant?
4. ¿Com canvia l'actitud i el concepte que la protagonista té d'ella mateixa durant la pel·lícula?
5. ¿Com influeix l'actitud positiva d'Ana en l'entorn? L'aconsegueix canviar?

OBJECTIU•4 Millorar els hàbits d'higiene referits als òrgans sexuals i assolir un estil de vida saludable pel que fa a la sexualitat i l'afectivitat.

- ACTIVITATS**
- 1• Els meus hàbits d'higiene. Qüestionari
 - 2• L'eslògan. Elaboració d'un eslògan

OBJECTIU•4

Millorar els hàbits d'higiene referits als òrgans sexuals i assolir un estil de vida saludable pel que fa a la sexualitat i l'afectivitat.

ACTIVITATS

- 1• Els meus hàbits d'higiene. Qüestionari
- 2• L'eslògan. Elaboració d'un eslògan

ACTIVITAT•1**Els meus hàbits d'higiene**

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa, matemàtiques.

Material

- Fitxa 1.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Respondre individualment el qüestionari sobre hàbits d'higiene de la fitxa 1 i fer el recompte de la puntuació obtinguda.
- Comentari general de quins són els hàbits més correctes i saludables, i recollir suggeriments pel que fa a com millorar-los.
- Si el professor ho considera adient, es pot respondre de manera anònima.

Temes a tractar

- Hàbits d'higiene personal.

ACTIVITAT•1 Els meus hàbits d'higiene

FITXA•1

Nom _____

Data _____

Aquesta enquesta t'ajudarà a conèixer els hàbits higiènics personals i del grup/classe i, si cal, millorar-los. Intenta respondre-hi sincerament.

1. Quants cops per setmana et dutxes?
a) Cada dia b) Entre 3 i 5 cops per setmana c) 2 cops per setmana o menys

2. Quants cops a la setmana et rentes els cabells?
a) Cada dia b) Entre 3 i 5 cops per setmana c) 2 cops per setmana o menys

3. Amb quina freqüència et rentes els peus?
a) Cada dia b) Només quan faig esport c) 2 cops per setmana o menys

4. Amb quina freqüència et rentes el penis o la vulva i l'anus?
a) Cada dia b) Entre 3 i 5 cops per setmana c) 2 cops per setmana o menys

5. Quants cops al dia et rentes les dents?
a) 3 cops b) 1 o 2 cops (matí i/o vespre) c) Mai

6. Et rentes les mans abans de menjar?
a) Sempre b) De vegades c) Mai

7. Et rentes les mans després d'anar al wàter?
a) Sempre b) De vegades c) Mai

8. Quants cops per setmana et canvies la roba interior?
a) Cada dia b) Entre 3 i 5 cops per setmana c) 2 cops per setmana o menys

9. Quan has fet esport o gimnàstica a l'institut, et dutxes i et canvies la roba?
a) Sempre b) De vegades c) Mai

10. Si ets noia, quan tens la menstruació et rentes els genitals?
a) Més sovint b) Com sempre c) Menys

I ara, valora els teus resultats.

Les respostes "a" valen tres punts, les "b" dos punts i les "c" un punt. Sumeu tots els punts que hàgiu obtingut. Si heu obtingut 20 punts, els vostres hàbits higiènics són una mica justos, poden i han de millorar. Si en sumeu entre 20 i 30, els vostres hàbits estan força bé (el màxim són 30 punts.) Però si esteu entre 10 i 20 ... malament! La vostra higiene personal ha de millorar amb urgència.

OBJECTIU•4

Millorar els hàbits d'higiene referits als òrgans sexuals i assolir un estil de vida saludable pel que fa a la sexualitat i l'afectivitat.

ACTIVITATS

- 1• Els meus hàbits d'higiene. Qüestionari
- 2• L'eslògan. Elaboració d'un eslògan

ACTIVITAT•2**L'eslògan**

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa, visual i plàstica, ètica.

Material

- Cartolines, retoladors, revistes.

Descripció de l'activitat

- Per parelles o en grups petits elaboraran un cartell relacionat amb una de les preguntes del qüestionari de l'activitat 1.
- Poden incorporar-hi dibuixos, retalls de revistes i trobar un eslògan que identifiqui l'aspecte treballat.
- Penjar els eslògans en un lloc visible de la classe per recordar els hàbits d'higiene saludables.
- Ex. d'eslògan: *Si no vols fer pudor, utilitza l'aigua i el sabó.*

Temes a tractar

- Hàbits d'higiene personal.

Activitats complementàries

- Muntar, fora de l'aula, una exposició amb tots els eslògans, de manera que sigui visible per a la resta d'escolars.

OBJECTIU•5

Conèixer la problemàtica vinculada a: embarassos no desitjats, la SIDA i altres malalties de transmissió sexual.

ACTIVITATS

- 1• A favor, en contra o Debat
- 2• Els mètodes anticonceptius. Recerca
- 3• Què sabem de la SIDA? Omplir graella i comentar notícia

OBJECTIU•5

Conèixer la problemàtica vinculada a: embarassos no desitjats, la SIDA i altres malalties de transmissió sexual.

ACTIVITATS

- 1• **A favor, en contra, o** Debat
- 2• **Els mètodes anticonceptius.** Recerca
- 3• **Què sabem de la SIDA?** Omplir graella i comentar notícia

ACTIVITAT•1

A favor, en contra, o...

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa, ciències socials, ètica, llengua catalana.

Material

- Fitxa 1.

Descripció de l'activitat

- Distribuir el grup classe en 6 grups petits.
- Assignar a cada grup una de les afirmacions de la fitxa 1.
- Durant uns minuts cada grup busca arguments a favor i en contra de la frase que els ha tocat.
- Exposició de cada grup dels arguments que han preparat.
- Debat general i conclusions.

Temes a tractar

- Percepcions, valors i creences sobre la sexualitat i la fecunditat.
- Responsabilitat compartida.
- Els mites.
- Rols de gènere.

Activitats complementàries

- Es poden dramatitzar algunes de les afirmacions, prèvia preparació.

ACTIVITAT•1 A favor, en contra, o...

FITXA•1

Nom _____

Data _____

Comenteu, en grups petits, la frase que us indiqui el professor. Haureu de buscar-ne i anotar arguments a favor i en contra, i després exposar-los a la resta del grup/classe. Anireu prenent nota dels comentaris de la resta de grups i els anotareu en la casella corresponent.

A favor

En contra

Les noies han de tenir cura de la casa i els fills si decideixen tenir-ne.

Utilitzar anticonceptius és responsabilitat de la dona, perquè és qui es queda embarassada.

Una parella que no tingui fills no és normal.

S'han de tenir els fills que vinguin, siguin desitjats o no.

No està bé que una noia tingui relacions sexuals si no és casada.

L'embaràs no és responsabilitat de l'home.

OBJECTIU•5

Conèixer la problemàtica vinculada a: embarassos no desitjats, la SIDA i altres malalties de transmissió sexual.

ACTIVITATS

- 1• A favor, en contra, o Debat
- 2• Els mètodes anticonceptius. Recerca
- 3• Què sabem de la SIDA? Omplir graella i comentar notícia

ACTIVITAT•2**Els mètodes anticonceptius**

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa, ciències socials, llengua catalana, visual i plàstica, matemàtiques.

Material

- Fitxa 1.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Afegir, si s'escau i amb la col·laboració dels alumnes, altres mètodes que coneguin al llistat que consta a la fitxa 1.
- Organitzar la classe en grups petits.
- Cada grup es responsabilitzarà d'un mètode contraceptiu i, durant uns dies, en buscaran més informació (descripció, avantatges, inconvenients, eficàcia, etc.), elaboraran un mural i el penjaran a classe.
- El proper dia cada grup explicarà a la resta el mètode sobre el qual ha buscat informació.
- Tots els alumnes prendran nota del que expliquin els seus companys i així ompliran la fitxa 1.

Temes a tractar

- Mètodes anticonceptius.

Activitats complementàries

- Mostra de Mètodes Anticonceptius de la maleta de recursos del Programa *Coneix, Respecta, Estima*.

ACTIVITAT•2 Els mètodes anticonceptius

FITXA•1

Nom _____

Data _____

Anota a la taula següent la informació que heu trobat sobre el mètode anticonceptiu assignat i també la que han explicat els teus companys.

Mètode	Descripció	Avantatges	Inconvenients	Eficàcia
Preservatiu masculí				
Preservatiu femení				
Diafragma				
Píndola				
DIU (Dispositiu intrauterí)				
Agents espermicides				

ACTIVITAT•2 Els mètodes anticonceptius

FITXA PROFESSOR

Informació per al professor

El fet de parlar de mètodes anticonceptius no significa que els adolescents siguin sexualment actius. El propòsit de l'activitat és recollir informació certa sobre planificació familiar. Malgrat que la majoria del grup no necessiti aquesta informació ara, pot necessitar-la en el futur a mida que els seus interessos i activitats vagin canviant. Algunes religions i persones no creuen en l'ús dels mètodes anticonceptius, o bé només en alguns. No es tracta de jutjar o criticar aquests valors, sinó de presentar les opcions que n'existeixen.

Mètode	Descripció	Avantatges	Inconvenients
Preservatiu masculí (80-90%)	Funda de làtex que evita el contacte amb el semen i els fluids vaginals. És fàcil de comprar i utilitzar. No necessita recepta mèdica. També evita el contagi de malalties que es transmeten per via sexual.	Fàcil ús, econòmic. Molt efectiu contra les malalties de transmissió sexual (MTS).	Lleugera pèrdua de sensibilitat. Necessitat de retirar el penis encara erecte de la vagina.
Preservatiu femení (90%)	Funda de poliuretà amb una anella a cada extrem, que recobreix les parets de la vagina i el coll de la matriu. També evita el contagi de malalties que es transmeten per via sexual.	Molt efectiu contra les malalties de transmissió sexual.	Necessita d'un bon aprenentatge per a un ús correcte. És car i difícil d'obtenir.
Diafragma (80-90%)	És un aparell de goma o silicona que es col·loca cobrint l'orifici del coll de l'úter. Impedeix que els espermatozoides puguin trobar-se amb l'òvul. Cal utilitzar-lo acompanyat de productes espermicides.	Sense risc per a la salut, protegeix contra el càncer del coll de l'úter. Es pot rentar després de cada ús i reutilitzar-lo.	No és fàcil de posar. No es pot retirar fins a 7 hores després del coit. Algunes dones el troben molest. És incòmode de portar, rentar i guardar.
Píndola (97-98%)	Tractament hormonal. Substàncies sintètiques que actuen en l'ovari implicant l'ovulació.	Fàcil d'utilitzar, no interfereix en el coit; regula els cicles mensuals i redueix els dolors de la menstruació.	S'ha de prendre tots els dies i necessita un control mèdic periòdic. Té alguns efectes secundaris.
Dispositiu intrauterí-DIU (95-98%)	Petit objecte de polietilè amb un filament de coure que es col·loca a l'interior de l'úter.	Fàcil d'utilitzar, no interfereix en el coit. Es posa una vegada i protegeix diversos anys.	Ha de posar-lo un especialista; pot causar hemorràgies, infeccions i dolors durant la regla. Es canvia cada 3 o 5 anys.
Espermicides (Entre el 80 i el 90% amb un altre mètode).	Substància química que destrueix els espermatozoides i altres microorganismes.	Sense risc per a la salut, protegeix contra algunes MTS.	Cal aplicar-les abans del coit. Poden ser incòmodes i molestes.

OBJECTIU•5

Conèixer la problemàtica vinculada a: embarassos no desitjats, la SIDA i altres malalties de transmissió sexual.

ACTIVITATS

- 1• A favor, en contra, o Debat
- 2• Els mètodes anticonceptius. Recerca
- 3• Què sabem de la SIDA? Omplir graella i comentar notícia

ACTIVITAT•3**Què sabem de la SIDA?**

Àrees relacionades

Tutoria, ciències de la naturalesa.

Material

- Fitxa 1.
- Fitxa 2.
- Fitxa professor.

Descripció de l'activitat

- Fer la fitxa 1, individualment. Si es considera adient, el professor pot anar llegint en veu alta cadascun dels ítems proposats i els alumnes van marcant la resposta que creguin més encertada.
- Posada en comú i correcció d'aquesta fitxa.
- Llegir, de manera individual, el retall de premsa de la fitxa 2 i respondre les qüestions que s'hi plantegen.
- Posada en comú de les respostes.
- Comentari general i conclusions.

Temes a tractar

- Vies de contagi del VIH.
- Discriminació social de les persones infectades.

Activitats complementàries

- Visualització de la pel·lícula *Philadelphia* de Jonathan Demme.

ACTIVITAT•3 Què sabem de la SIDA?

FITXA•1

Nom _____

Data _____

Marca amb una creu (X) la casella que creguis convenient pel que fa a les vies de transmissió de la SIDA.

	Sí es pot transmetre	No es pot transmetre	?
Amb la saliva, les llàgrimes i altres líquids corporals	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amb transfusions i injeccions de preparats sanguinis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per les picades de mosquit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estrenyent les mans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fent petons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amb els animals domèstics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compartint coberts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amb relacions sexuals	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anant al WC	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anant a la piscina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amb xeringues i material de punció contaminat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilitzant telèfons públics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visitant un hospital	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compartint roba interior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilitzant els transports públics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durant l'embaràs i/o el part, de mare a fill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compartint menjar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilitzant la mateixa dutxa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amb instrumental de cura dental	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevent de fonts públiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anant a l'escola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Compartint instruments de manicura, fulles d'afaitar o tisores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tocant diners	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obrint una porta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amb tatuatges o pírcings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anant al gimnàs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amb agulles d'acupuntura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anant al cinema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altres ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVITAT•3 Què sabem de la SIDA?

FITXA PROFESSOR

	Sí	No	Observacions
Amb la saliva, les llàgrimes i altres líquids corporals		X	Malgrat haver trobat virus en aquests líquids, no hi ha cap cas documentat de transmissió per aquesta via.
Amb transfusions i injeccions de preparats sanguinis		X	
Per les picades de mosquit		X	
Estrenyent les mans		X	
Fent petons		X	
Amb els animals domèstics		X	
Compartint coberts		X	
Amb relacions sexuals	X		Si són sense protecció.
Anant al WC		X	
Anant a la piscina		X	
Amb xeringues i material de punció contaminat	X		Cal utilitzar material d'un sol ús o bé esterilitzar-lo després de cada ús.
Utilitzant telèfons públics		X	
Visitant un hospital		X	
Compartint roba interior		X	No recomanable per higiene.
Utilitzant els transports públics		X	
Durant l'embaràs i/o el part, de mare a fill	X		
Compartint menjar		X	
Utilitzant la mateixa dutxa		X	
Amb instrumental de cura dental		X	Sempre que el material sigui d'un sol ús o bé hagi estat esterilitzat després d'usar-lo.
Bevent de fonts públiques		X	
Anant a l'escola		X	
Compartint instruments de manicura, fulles d'afaitar o tisores		X	Sempre que el material sigui d'un sol ús o bé hagi estat esterilitzat després d'usar-lo.
Tocant diners		X	
Obrint una porta		X	
Amb tatuatges o pírcings		X	Sempre que el material sigui d'un sol ús o bé hagi estat esterilitzat després d'usar-lo.
Anant al gimnàs		X	
Amb agulles d'acupuntura		X	Sempre que el material sigui d'un sol ús o bé hagi estat esterilitzat després d'usar-lo.
Anant al cinema		X	

ACTIVITAT•3 Què sabem de la SIDA?

FITXA•2

Nom

Data

Llegeix amb atenció aquesta notícia que va sortir a la premsa.



Pedro Navarro, viceconsejero de Educación de la Junta, visita ayer el colegio de Albox, protegido por la Guardia Civil.

FRANCISCO BONILLA

Montse Sierra va a classe con normalidad

DIEGO NARVÁEZ, Málaga
El nombre de Montse Sierra se hizo desdichadamente popular hace cinco años. En Málaga llegó a conocerse como *la niña del sida*, y quedó marcada por la intolerancia de un grupo de padres que se negaron a que sus hijos compartieran aula con ella. La juez Soledad Jurado dictó un auto de escolarización a favor de la pequeña —entonces sólo tenía cuatro años—, que había adquirido el virus transmitido, al parecer, por su madre heroinómana.

Pese a los numerosos dictámenes médicos tranquilizadores y a las innumerables muestras de solidaridad Montse acabó quedándose sola en su aula durante un curso entero. La pequeña acudía casi diariamente al hospital materno-infantil a recibir tratamiento y su tía y tutora, Carmen Martínez, decidió abandonar el intento y que la pequeña recibiera clases en su casa.

En el curso 92-93, Montse fue matriculada en el colegio de La Goleta, donde su presencia volvió a irritar a algunos padres. Ocho alumnos abandonaron el colegio, pero la tía de Montse persistió. Hoy su sobrina es una alumna más de cuarto curso y sólo la diferencia el hecho de que recibe tratamiento tres veces al mes.

Decrece el boicoteo escolar a una niña almeriense por temor al contagio de sida

ÍNIGO MAS, Almería
De los 84 niños y niñas que tenían que haber acudido ayer a las clases de preescolar del colegio público Velázquez de Albox (Almería), asistieron 58; otros 26 se quedaron en casa ante la alarma levantada por un reducido grupo de madres que no quieren que sus hijos vayan al colegio, al temer todavía que sus pequeños puedan contagiarse del sida. El pasado

viernes llegaron a faltar hasta 50 niños.

El viceconsejero de Educación de la Junta de Andalucía, Pedro Navarro, tuvo que desplazarse hasta Albox para reunirse con la comunidad escolar e intentar que comprendieran que la alumna de cuatro años, cuya madre murió del sida al ser heroinómana, con su padre en la cárcel por el asesinato de un hermano —el preso también

con sida—, no es ni siquiera portadora del virus.

Un reducido grupo de padres sigue no obstante exigiendo un segundo análisis a la niña, ya que no consideran suficiente la prueba médica que se realizó a finales de septiembre en el hospital La Inmaculada de Huerca Overa. En él quedaba claro que el informe de serología infecciosa era totalmente negativo.

Font: article extret de "Cos, sexualitat i reproducció", A. Domingo, P. Font, B. Espinet, J. de Manuel. Ed. Castellnou.

Ara, respon les qüestions següents:

1. Per què penses que alguns pares no volien que els seus fills anessin a escola amb aquesta nena?
2. Penses que van actuar correctament? Per què?
3. Què haguessis fet tu?
4. Penses que la nena podia encomanar la infecció als seus companys? Com?
5. Com et sembla que es devia sentir la nena davant d'aquesta situació?
6. Què et sembla que es podria fer per resoldre situacions semblants?

ACTIVITAT DE SÍNTESI

Què hem après

Nom _____

Data _____

Encercla un valor per a cadascuna de les següents afirmacions segons el teu grau de conformitat amb l'enunciat

1 = totalment d'acord; 2 = força d'acord; 3 = indiferent; 4 = força en desacord; 5 = totalment en desacord

Els nois són millor esportistes que les noies.	1	2	3	4	5
Les noies gairebé sempre treuen millors notes.	1	2	3	4	5
Les dones que tenen fills no haurien de treballar.	1	2	3	4	5
Una dona no és capaç de conduir un camió.	1	2	3	4	5
Els nois sempre han de prendre la iniciativa amb les noies.	1	2	3	4	5

Omple els espais en blanc amb les paraules següents: penis, matriu, vagina, testicles, masculí, úter, femení, interns, trompes, deferents, externs, uretra, pròstata, ovaris.

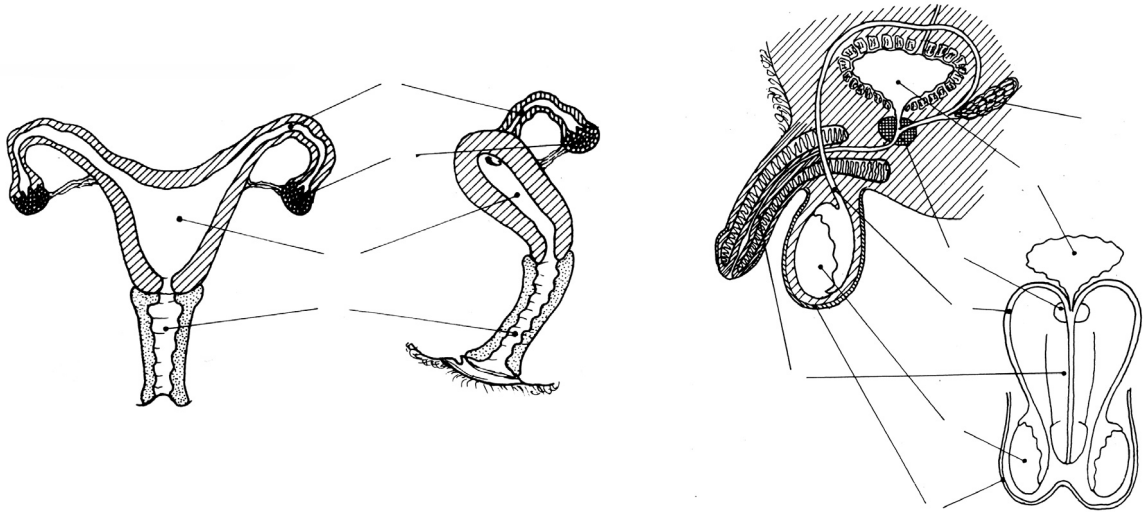
Tant l'aparell reproductor com el estan formats per uns òrgans genitals i uns altres òrgans genitals

Si féssim un recorregut pels genitals interns femenins trobaríem, de fora a dins i en aquest ordre, la, a continuació l' o que comunica amb les de Fal·lopi fins arribar als

El recorregut pels genitals interns masculins, de dins a fora, començaria en els, que aboquen el seu contingut als conductes, els quals s'uneixen en la amb la que, travessant el , comunica amb l'exterior.

ACTIVITAT DE SÍNTESI Què hem après?

Posa els noms següents en el lloc que els correspon al dibuix: *vesícula seminal, trompa de Fal·lopi, bufeta urinària, úter o matriu, testicle, vagina, uretra, pròstata, escrot, conducte deferent, ovari.*



Posa una creu (X) a la casella que consideris adient.

	Sí	No
La sexualitat comença a l'adolescència.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La sexualitat només serveix per a tenir fills.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A la pubertat, els nois i les noies canvien físicament i psicològicament.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El cicle menstrual és igual de llarg per a totes les noies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
És dolent per a la noia si es dutxa o banya els dies que té la regla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masturbar-se és un vici.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Només es masturben els nois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La mida dels òrgans sexuals no influeix per a res en les relacions sexuals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La primera vegada que una noia té relacions no es pot quedar embarassada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El virus de la SIDA es transmet per la saliva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Per l'aspecte físic es veu clarament si una persona és portadora d'una infecció de transmissió sexual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVITAT DE SÍNTESI Què hem après?

Imagina que els comentaris recollits en els grups 1 i 2 reflecteixen el que pensen alguns nois i noies de la teva edat. Llegeix-los amb atenció i després respon les preguntes que s'hi plantegen.

Grup 1.

"Aquest treball monogràfic m'ha quedat horrorós."

"Segur que no superaré les proves d'educació física. Sóc una patata!"

"Tot el que faig em surt malament, sóc un desastre!"

"Amb aquest gra que m'ha sortit a la galta, M. no es fixarà pas en mi."

Grup 2.

"Aquest treball monogràfic m'ha quedat...mig mig. Si hi afegeixo unes fotografies el milloraré."

"Les proves d'educació física no són gaire fàcils, però jo ho intentaré."

"M'esforçaré al màxim i faré tot el que pugui."

"Algunes de les coses que faig em surten malament, però d'altres em surten força bé."

"Si em pentino amb la clenxa al costat, se'm veuran més els ulls, que M. em va dir que són preciosos."

1 Quin grup et sembla que té una millor autoestima?

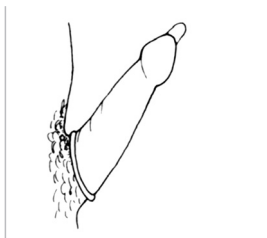
2 Per què?

3 En quin grup et trobaries tu, a l'1 o al 2?

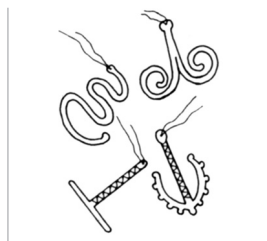
4 Hi ha algun sentiment dels expressats anteriorment que hagi tingut tu alguna vegada? Digues quin o quins.

ACTIVITAT DE SÍNTESI Què hem après?

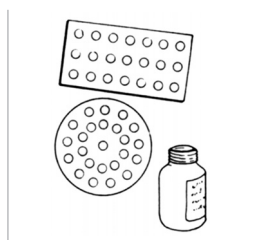
Relaciona cada mètode anticonceptiu amb la seva descripció i posa'n els noms que coneguis.



És un aparell de goma que es col·loca cobrint l'orifici del coll de l'úter. Impedeix que els espermatozoides puguin trobar-se amb l'òvul. Cal utilitzar-lo acompanyat de productes espermicides.



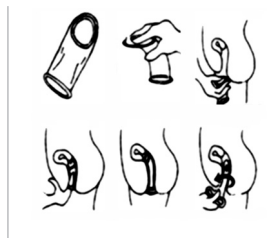
Funda de poliuretà amb una anella a cada extrem, que recobreix les parets de la vagina i el coll de la matriu. També evita el contagi de malalties que es transmeten per via sexual.



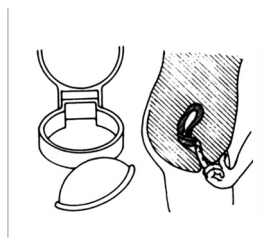
Petit objecte de polietilè amb un filament de coure que es col·loca a l'interior de l'úter.



Tractament hormonal. Són substàncies sintètiques que actuen en l'ovari impedit l'ovulació.



Funda de làtex que evita el contacte amb el semen i els fluids vaginals. És fàcil de comprar i utilitzar. No necessita recepta mèdica. També evita el contagi de malalties que es transmeten per via sexual.



Substància química que destrueix els espermatozoides i altres microorganismes.

ACTIVITAT DE SÍNTESI Què hem après?

Els teus coneixements sobre sexualitat els has obtingut de (tria totes les opcions que consideris):

	Sí	No
Pare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amics/gues	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Germans/es	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mestres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Revistes i/o llibres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pel·lícules (televisió, cinema, vídeo, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altres. Digues quins:		

CONSULTA

Educación sexual de adolescentes y jóvenes

Félix López Sánchez. Editorial Siglo XXI. 1995

Jo, tu i nosaltres. Cos, sexualitat i afectivitat

A. Savall; M. C. Molina; J. Cabra; X. Sarasíbar; I. Marías. Editorial Octaedre. 1997

La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes

Mercedes Oliveira. Editorial Icària. 1998

Pedagogia de la sexualitat

Pere Font Cabré. Editorial Graó. 1991

Les relacions sexuals

Pere Font Cabré. Editorial La Magrana. 1994

Programa de educación sexual. 11-14 años

R. Giommi; M. Perrotta. Editorial Everest. 1993

Programa de educación sexual. 15-18 años

R. Giommi; M. Perrotta. Editorial Everest. 1993

Autoconcepto y autoestima

Cuadernos de tutoría de Educación Secundaria Obligatoria. 1r ciclo

Antonio Vallés Arándiga. Editorial Escuela Española. 1998

Crèdit tutoria I, II, III

Àrea tutoria 1r cicle d'Educació Secundària Obligatoria.

M. Alguacil; V. Barceló; A. Masegosa; X. Melgarejo; C. Poch. Editorial Claret. 1998

Tutoria 1

Àmbit tutoria.

Pepín Beltrán. Editorial Castellnou. 1996

Cos, sexualitat, reproducció

Crèdit variable tipificat i eixos transversals.

M. Arasanz; M. Calero; E. Horiuel; M. Puigdomènech. Editorial Baula. 1997

Cos, sexualitat i reproducció

A. Domigo; B. Espinet; P. Font; J. de Manuel. Editorial Castellnou. 1997

Cos, sensualitat i sexualitat" Dafnis i Cloe

Biblioteca de la classe.

F. Boix; P. Font Editorial Graó.

Guia de salut i desenvolupament personal

Govern de Navarra. 1995

Programa d'educació per a la salut a l'escola (PESE). Generalitat de Catalunya

El libro de la regla

Todo lo que temas preguntar pero tienes que saber.

M. Gravelle; K. Gravelle. Editorial Medici

Sexe...què és?

R: Harris; M: Emberly. Editorial Serres

El adolescente. Sexualidad, vida y crecimiento

A. Comfort; J. Comfort. Editorial Naturart, S. A

La sexualitat segons Michel Foucault

Filosofia per a profans, 2

M. Larrauri. Editorial Tàndem

Què em passa?

P. Mayle. Editorial Montena

ÍNDIX DE RECURSOS

NARRATIVA

Descúbrete

E. Drill; H. Mcdonald; R. Odes. Ediciones B. Grupo Z. 2000

El diari lila de la Carlota

Gemma Lienas. Editorial Empúries

El diari vermell de la Carlota

Gemma Lienas. Editorial Empúries

El diari vermell d'en Flanagan

A. Martín; J. Ribera. Editorial Columna jove

39 vegades la primera vegada

Magdalena Bandera. Editorial Dvd

XLIX sonets d'amor

Valentí Gómez i Oliver. Editorial Empúries

Veinte poemas de amor y una canción desesperada

Pablo Neruda. Editorial Edaf

Històries de l'amor pagès. Costums i usos amorosos dels pagesos catalans

Felip Vendrell. Editorial Grata lectura

Crazy

Benjamin Lebert. Editorial Empúries

VÍDEOS EDUCATIUS

Cosa d'hormones

Adreçat a 1r cicle d' ESO. Fundació Jaume Bofill

Canviar i créixer

Adreçat a 1r cicle d' ESO. Fundació Jaume Bofill

Sexualitats

Adreçat a 2n cicle d' ESO. Fundació Jaume Bofill

Te gustará cambiar

Adreçat a 1r cicle d' ESO

Programa educativo Arbora. Tel. 902 200 014

Ahora te toca a ti

Adreçat a 2n cicle d' ESO

Programa educativo Arbora. Tel. 902 200 014

PEL·LÍCULES (VHS - DVD)

Philadelphia (57')

Any 1993. EEUU.

Director: Jonathan Demme

Las mujeres de verdad tienen curvas (90')

Any 2002. EEUU.

Directora: Patricia Cardoso

Billy Elliot (111')

Any 2000. Regne Unit

Director: Stephen Daldry

PÀGINES WEB

Instituto nacional de estadística

Encuesta de salud y hábitos sexuales – 2003

<http://www.ine.es>

Índice de páginas

Trencaclosques de l'aparell reproductor masculí i femení.

<http://www.indicedepaginas.com>

Ministerio de educación y ciencia

Proyecto biosfera (per a 3r d' ESO)

<http://www.cnice.mecd.es>

- Recursos primaria, ESO y bachillerato
- Ciencias y matemáticas
- Proyecto biosfera – alumnado

Ministerio de sanidad y consumo

Dades sobre embarassos i interrupcions voluntàries de l'embaràs, per grup d'edat.

<http://www.msc.es>

- Información al profesional
- Interrupción voluntaria del embarazo
- Datos estadísticos

Institut Dexeus

Enquesta de salut als adolescents escolaritzats de Catalunya – 2001

<http://www.iudexeus.uab.es/abases/indicepac.html>

Consejo de la juventud de España

<http://www.cje.org>

Publicaciones

Salud y juventud (enquesta nacional a nois i noies de 18-29 anys) 2002

Fundació La Caixa

<http://www.sidasaberajuda.com>

Hi ha jocs i un simulador d'epidèmies

Red estatal de organizaciones feministas contra la violencia de género

<http://www.redfeminista.org>

Notícies, dades estadístiques, legislació, informació sobre diferents tipus de violència,...

Observatorio de la violencia

<http://www.observatorioviolencia.org>

Documents, indicadors, observatori, notícies, altres enllaços.

ÍNDIX DE RECURSOS

Departament de salut. Generalitat de Catalunya

<http://www.gencat.net>

Departament *Salut*

Departament *Pla de salut*

Gurl

<http://www.gurl.com>

Pàgina en anglès, de les autores del llibre “*Descúbrete*”, per a noies a partir de 13 anys.

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat.

Estudi del comportament dels joves estudiants de Barcelona – 1999.

<http://www3.gencat.es:81/joventut/serveis/obspub.htm>

Institut d'estudis de la sexualitat i la parella

<http://www.iesp.info>

Organització mundial de la salut (OMS)

<http://www.who.org>

Salut reproductiva

<http://www.saludreproductiva.com>

Centre de Recursos Pedagògics – Maresme I

<http://www.xtec.es/crp-mataro>

ALTRES

Telèfon d'informació de la SIDA. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

900 21 22 22 informació anònima i gratuïta

Telèfon Sanitat respon. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.

902 111 444 informació les 24h, 365 dies

Trivial sobre sexualitat i afectivitat (CD)

Yolanda Charte. Responsable del projecte.

AMETSA SOFT S. L.

ametsasoft@yahoo.es

Servei d'atenció a la salut sexual reproductiva – Consulta Jove

Ronda de Joan Prim, 35 – 1r

Dimecres de 9 a 13h i de 15 a 18h

Servei de Salut Pública

Ajuntament de Mataró

C/ Cuba, 47 – 08302 Mataró

Guia de recursos en l'atenció a la salut sexual i reproductiva “*No et quedis amb cap dubte*”

Editada pel Servei de Salut Pública del l'ajuntament de Mataró

La podeu sol·licitar a aquest mateix servei.

Maleta de recursos del *Programa Coneix, respecta, estima.*

Disponible en servei de préstec.

Centre de Recursos Pedagògics – Mataró

C/ Ciutat Freta, 31 – 1r

Tel. 93 741 61 41

AGRAÏMENTS

Aquesta publicació, així com la maleta de recursos que l'acompanya, ha rebut el suport i la col·laboració del **Centre de Recursos Pedagògics - Maresme I** (Mataró).

Amb el nostre agraïment:

- als professors dels centres docents de Mataró que han participat en el programa al llarg d'aquests deu anys i molt especialment a: Àngels Sánchez i Montse Codina - IES Damià Campeny, Marga Martínez - IES Puig i Cadafalch per la seva col·laboració en la fase inicial del programa CONEIX, RESPECTA, ESTIMA
- a l'equip de la Consulta Jove del PASSIR pel seu assessorament professional
- a la llibreria Robafaves de Mataró per la seva col·laboració.
- a totes aquelles persones i institucions que en un moment o altre ens han donat suport.

