

Temat : Dojrzewam do męskości (lekcja dla grupy chłopców)

Dorastamy w czasach, które dla męskiej natury są trudniejsze, niż kiedyś. Być może słyszeliście, że często mówi się o kryzysie męskości i kryzysie ojcostwa. W ten sposób opisuje się smutne zjawisko zatracania męskiej tożsamości. Kiedyś wszystko było jasne: mężczyzna urządzał dom (wcześniej: jaskinię), szedł do pracy i zarabiał pieniądze (wcześniej: polował na mamuty), angażował się społecznie jako właściciel firmy, polityk, przywódca (wcześniej: wódz plemienia). Jego żona pracowała w domu, zajmując się prowadzeniem gospodarstwa, wychowaniem dzieci. Nie uważamy, że taki podział był naj-lepszym z możliwych, ale z pewnością był dla wszystkich czytelny. A teraz? Wydaje się, że obecnie wszystkie męskie aktywności mogą przejąć kobiety. Nie ma już sztywnego podziału na zawody męskie i kobiece. Dla wielu kobiet priorytetem jest samostanowienie o sobie i rozwój zawodowy. Nie do pomyślenia jest dla nich jakakolwiek zależność finansowa od mężczyzn – chcą zarabiać, mieć własne pieniądze. Oczywiście, potrafią równocześnie ugotować, wyprać, urządzić mieszkanie, urodzić i wychować dzieci... Czy mężczyzna jest więc jeszcze potrzebny? Jest! I gdybyście z wszystkich lekcji wychowania do życia w rodzinie w klasie szóstej mieli zapamiętać tylko jedną rzecz, to niech to będzie właśnie ta prawda: świat potrzebuje prawdziwych mężczyzn!

Właściwa dieta

W okresie dojrzewania organizm nastolatka bardzo szybko się rozwija, dlatego potrzebuje odpowiedniej ilości składników odżywczych: witamin, minerałów i białka. Waszemu organizmowi nie jest obojętne, co wrzucacie do żołądka. Dlatego chipsy, frytki, hot dogi popijane coca-colą to nie najkorzystniejszy jadłospis. Najzdrowsze dla Was będą surówki, owoce, mleko i chude mięso. Unikajcie ostrych przypraw, kakao i czekolady, ponieważ wzmagają trądzik. Warto urozmaicać dietę. Zadbajcie zwłaszcza o uwzględnienie w codziennym posiłku odpowiedniej ilości wapnia, który jest niezbędny do właściwego rozwoju kości i zębów. Wapń reguluje pracę układu nerwowego i serca. Dużo wapnia zawierają: mleko, jogurt, ser żółty i twaróg, a także brokuły, fasola, szczypiorek i ryby. Chłopcy szczególnie potrzebują dobrego jakościowo białka pochodzącego z mięsa, ponieważ budują swoją muskulaturę. W ich codziennej diecie powinny się znaleźć takie źródła białka jak: chude mięso i drób, ryby, produkty mleczne i rośliny strączkowe. Warto również pamiętać o produktach zbożowych, a są to: razowe pieczywo, makaron i ryż. Kalorie można uzupełnić, zjadając orzechy, nasiona słonecznika czy dyni i suszone owoce – zamiast słodczy. Posiłki należy jeść regularnie (4-5 razy dziennie), najlepiej o stałych porach. Zaczynicie dzień od porządnego śniadania. Dzięki temu nie będziecie tak szybko odczuwać głodu w ciągu dnia.

Ćwiczenie 1

Na podstawie zamieszczonego poniżej obrazka odpowiedz sobie w dwóch zdaniach na następujące pytanie :

„Dlaczego warto dobrze się odżywiać ?”













Ćwiczenie 2

Wykonaj ćwiczenie „Zasady zdrowego trybu życia” udostępnione przez wydawnictwo Rubikon.



Cwiczenie. Zasady zdrowego trybu życia

Odgadnij znaczenie rysunków. Nazwy te wykreśl z pionowych rzędów diagramu. Pozostałe litery czytane według kolejności utworzą rozwiązanie. Prześlij je nauczycielowi.

									
w	k	ł	a	ś	c	k	i	w	w
m	e	r	o	b	d	ż	z	y	s
ó	r	w	w	i	l	a	b	n	t
i	ó	e	s	ó	ó	ó	e	ó	n
z	r	ó	u	b	c	ł	ó	h	ó
f	l	i	ó	z	y	k	c	z	z
n	y	g	w	r	y	a	p	o	ł
g	c	z	r	y	d	m	j	e	k

