

Foreleskelse: Faglige og didaktiske tips til pubertetsundervisning

HÅVARD

Vi skal snakke om noe som ikke alltid er så enkelt å gjennomføre: pubertetsundervisning. Aller først: Synes du elevene burde ha pubertetsundervisningen med gutter og jenter hver for seg?

BIRTHE

Jeg har ikke noen sterke meninger det. De må gjerne få noe undervisning i jente- og guttegrupper slik helsesykepleier ofte har, men jeg tenker det er fint å ha noe felles i klasse også.

HÅVARD

Hvordan vet kroppen akkurat *når* puberteten skal starte?

BIRTHE

Forskerne vet ikke hvordan kroppene vet *akkurat* når puberteten skal starte, men de vet at de første signalene kommer fra hypofysen. Hypofysen er en liten kjertel på størrelse med en ert, på undersiden av hjernen. Hypofysen er kontrollsenteret for mange av hormonene i kroppen. Når den lille kjertelen bestemmer at puberteten skal starte, begynner den å produsere to typer hormoner. Disse hormonene blir fraktet med blodet til eggstokkene eller testiklene, og øker produksjonen av kjønnshormonene østrogen og testosteron.

HÅVARD

Er det sann at jentekroppen bare produserer østrogen og guttekroppen bare testosteron?

BIRTHE

Både gutter og jenter produserer østrogen og testosteron, men det er en overvekt av østrogen hos jenter og av testosteron hos gutter. Både gutter og jenter får svettelukt og kjønnshår på grunn av testosteron.

HÅVARD

Hvordan virker hormonene på gutter?

BIRTHE

Hos gutter fører hormonene til at musklene blir større og at blodsystemet kan frakte mer oksygen til musklene. Det er fordi mengden av røde blodlegemer stiger. Idrettsutøvere som doper seg med testosteron får samme virkning i kroppen. Hormonene får også penis og testiklene til å vokse.

HÅVARD

Og hvordan virker hormonene på jenter?

BIRTHE

Østrogen gjør at livmoren hos jenter utvikler seg, slik at hun kan få barn. Østrogen virker også på blodsystemet. Østrogen senker blodtrykket og dermed har kvinner lavere risiko for hjerte- og karsykdommer.

HÅVARD

Men det skjer endringer i hjernen også.

BIRTHE

Hjernen gjennomgår to store ombygginger i livet. En i de første leveårene, og en i puberteten. I puberteten endres pannelappen, foran på hjernen. Her sitter sentrene for tenkning, hukommelse, empati og bevissthet. Vi blir flinkere til å sette oss inn i andres sted og flinkere til å se konsekvenser.

HÅVARD

Unge menn kan noen ganger virke helt fryktløse, helt uten konsekvenstenking. Er det på grunn av utviklingen i hjernen?

BIRTHE

Ja, endel unge menn kan undervurdere risiko fordi hjernen deres ikke er ferdig utviklet.

HÅVARD

Når starter puberteten?

BIRTHE

Puberteten starter typisk hos jenter i 10-årsalderen, og hos gutter i 11-årsalderen. Dette er bare et

gjennomsnitt og variasjonen er stor. Når man kommer i puberteten, er blant annet genetisk bestemt. Barnets vekt virker også inn på tidspunktet. Jo høyere vekt, jo større er sjansen for å komme tidlig i puberteten. De fleste jenter har fått menstruasjon før de fyller 16 år.

HÅVARD

Det er en ganske utfordrende periode! Lærere på mellomtrinnet merker jo dette veldig.

BIRTHE

Ja, det er det! Jeg er glad jeg ikke skal gå gjennom den utviklingen selv en gang til.

HÅVARD

Eg og!