

Μαθαίνω για το σώμα μου

Εγχειρίδιο
Εκπαιδευτικού

Δημοτικό



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

κατ'αλφαβητική σειρά

Νικόλαος Βλάχος

Καθηγητής Μαιευτικής, Γυναικολογίας και Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής ΕΚΠΑ
Διευθυντής Β΄ Μαιευτικής και Γυναικολογικής Κλινικής - Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ
«Αρεταίειον» Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Αθηνών

Άρτεμις Τσίτσικα

Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ
Επιστημονική Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι.)
Διευθύντρια ΠΜΣ «Στρατηγικές Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας»

Μαρίζα Τσολιά

Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Λοιμωξιολογίας
Διευθύντρια Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών ΕΚΠΑ
Νοσοκομείο Παιδων «Π.&Α. Κυριακού»

Παναγιώτης Χριστόπουλος

Επικ. Καθηγητής Εφηβικής Γυναικολογίας ΕΚΠΑ
Β΄ Μαιευτική και Γυναικολογική Κλινική - Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ
«Αρεταίειον» Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Αθηνών

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

κατά αλφαβητική σειρά

Αθανάσιος Θήριος

Παιδίατρος MSc – Ακαδημαϊκός Υπότροφος ΕΚΠΑ
Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού»
ΠΜΣ «Στρατηγικές Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας»

Χρυσούλα Ηλιοπούλου

MSW/MEd, Ψυχοθεραπεύτρια, Κλινική Σεξολόγος
Στήλη "All about Sex" της πλατφόρμας WE-knowhow.gr

Βάσια Μπούμπα

Κλινική Ψυχολόγος, MSc
Πρόγραμμα Covid-19/Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας

Ελένη Παναγούλη

Παιδίατρος MSc, PhD – Ακαδημαϊκός Υπότροφος ΕΚΠΑ
Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού»
ΠΜΣ «Στρατηγικές Αναπτυξιακής και Εφηβικής Υγείας»

Αντωνία Παπατριανταφύλλου

Εθνική Συντονίστρια Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων Erasmus+ KA3
"ACT - ACTive citizenship Projects" & "T4E - Teachers4Europe"
Γραμματεία Γενικής Διεύθυνσης Διεθνών, Ευρωπαϊκών Θεμάτων,
Παιδείας Ομογενών & Διαπολιτισμικής Εκπαίδευσης
Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων

Βάνα Τζάννε

Κλινική Ψυχολόγος, MSc,
Διεύθυνση Ψυχικής Υγείας Υπουργείου Υγείας
Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π.& Α. Κυριακού»

Σχεδιασμός: **Αλεξάνδρα Κοκκέβη**

Εικόνες: **shutterstock, vectorstock, pixabay**

Λίγα λόγια για τον φορέα

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ (Ε.Ε.Ε.Ι.), ιδρύθηκε το 1992, με ιδρυτικό Πρόεδρο τον Γ. Μαραγκό, με σκοπό να ευαισθητοποιήσει τους Έλληνες ειδικούς και εκπαιδευτικούς στην ιδιαιτερότητα της φροντίδας των εφήβων.

Όραμα της εταιρείας είναι η δημιουργία εξωτερικών ιατρείων, θαλάμων για εφήβους και συμβουλευτικών σταθμών γενικής εφηβικής ιατρικής, καθώς και η εκπαίδευση σε θέματα πρόληψης και αγωγής υγείας μέσω προγραμμάτων στο σχολείο και ενημέρωσης γονέων.

Η Ε.Ε.Ε.Ι. στοχεύει στη σφαιρική και καθολική αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας των εφήβων και στη σπουδαιότητα της πρόληψης. Οι ειδικοί και εκπαιδευτικοί που βρίσκονται κοντά στα παιδιά από τα πρώτα τους χρόνια, έχουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται τις ανάγκες τους, να ενημερώνουν και να μπορούν να καθοδηγούν ορθά έως και την ενηλικίωση. Έτσι, το πέρασμα από την παιδική ηλικία και εφηβεία στην ενήλικη ζωή είναι όσο το δυνατόν πιο ανώδυνο.

Η Εταιρεία προσδοκά στη συμμετοχή της επιστημονικής και εκπαιδευτικής κοινότητας, προκειμένου να συνεχίσει να πραγματοποιεί το όραμα της. Για την υλοποίηση των στόχων της, η Ε.Ε.Ε.Ι πραγματοποιεί επιστημονικές ημερίδες (διαλέξεις), μετεκπαιδευτικά φροντιστήρια, βιβλιογραφικές ενημερώσεις, συνεντεύξεις και διαβήματα στους αρμόδιους φορείς.

Καλεί λοιπόν, όλους (επιστήμονες, εκπαιδευτικούς, γονείς, και την πολιτεία) να συμβάλλουν στην πραγμάτωση όλων όσων προαναφέρθηκαν.

Πρόεδρος: Άρτεμις Τσίτσικα

Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής ΕΚΠΑ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το πρόγραμμα «Μαθαίνω για το Σώμα μου» απευθύνεται σε μαθητές όλων των τάξεων του Δημοτικού και αποσκοπεί στην ενημέρωση των παιδιών και των εφήβων, σχετικά με το σώμα τους, τους κινδύνους που ελλοχεύουν, καθώς και τη σημασία της προστασίας του από αυτούς.

Το υλικό και οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο «Τετράδιο Μαθητή» βασίζονται στις αρχές της **Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (Social & Emotional Learning)**, στοχεύοντας στην απόκτηση **Δεξιοτήτων Ζωής (Life Skills)**.

Η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση, είναι η διαδικασία, μέσα από την οποία, παιδιά και ενήλικες μαθαίνουν να:

- αντιλαμβάνονται και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.
- θέτουν και να πετυχαίνουν θετικούς στόχους.
- αισθάνονται και να δείχνουν ενσυναίσθηση στους άλλους.
- δημιουργούν θετικές σχέσεις.
- παίρνουν υπεύθυνες αποφάσεις. (Casel, 2017)

<https://casel.org>.

Θεματικές Ενότητες - Περιεχόμενα

Δημοτικό

1. Το σώμα μου αλλάζει και μαζί του κι εγώ!.....	7
Ηλικιακά στάδια.....	8
Γνωριμία με την... ήβη (σωματικές αλλαγές σε αγόρια - κορίτσια).....	11
Δραστηριότητες.....	14

2. Η κυρία Αυτοφροντίδα!.....	19
Κανόνες ατομικής υγιεινής.....	20
Δραστηριότητες.....	21

3. Μαθαίνω να αγαπώ το σώμα μου! Αγκαλιάζω τον εαυτό μου!	25
Είναι όλες οι ημέρες οι ίδιες;	26
Αγαπώ το σώμα μου, γιατί - tips για θετική εικόνα σώματος.....	28
Δραστηριότητες.....	29

4. Συναισθήματα, σχέσεις, αναπαραγωγή!.....	35
Πώς γίνονται τα παιδιά;	37
Δραστηριότητες.....	42

5. Το σώμα μου, μου ανήκει! Πώς να το προσλαδέψω;.....	45
Ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους και την προστασία από μορφές παρενόχλησης ...	47
Ο κατάλογος με τα πράγματα που δεν πρέπει να ξεχνάς ποτέ.....	49
Δραστηριότητες	50

6. Διαφορετικότητα και ισότητα: Αποδέχομαι - Σέβομαι - Αγαπώ!.....	60
Μορφές Οικογένειας.....	61
Είναι ο Έρωτας ίδιος, πάντα και για όλους;.....	63
Δραστηριότητες.....	64

Ι. Το σώμα μου αλλάζει και μαζί σου αλλάζω κι εγώ!

Το πρώτο κεφάλαιο του «Τετραδίου του Μαθητή – Μαθαίνω για το Σώμα μου» αποτελεί μία εισαγωγή, διευκολύνοντας τη γνωριμία και την εξοικείωση των παιδιών και των εφήβων με το σώμα τους. Αρχικά, γίνεται αναφορά στα ηλικιακά στάδια που μεσολαβούν από τη γέννηση έως την ενηλικίωση, καθώς και στις σωματικές και συναισθηματικές μεταβολές που παρατηρούνται σε κάθε ένα από αυτά. Η γνώση των ηλικιακών αυτών περιόδων, κρίνεται ιδιαίτερος σημαντική, καθώς αρκετά συχνά, οι μαθητές κατά την προεφηβεία και εφηβεία, παρατηρούν αλλαγές στο σώμα τους, για τις οποίες δεν είναι ενήμεροι, με αποτέλεσμα, συχνά να κατακλύζονται από αισθήματα άγχους, φόβου, ή ακόμη και ντροπής, ως προς τις αλλαγές που σημειώνονται.

Το σημείο στο οποίο πραγματοποιείται εστίαση, είναι η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβική. Τονίζεται πως το σώμα σε αυτή την ηλικιακή περίοδο, βρίσκεται σε μία διαρκή εξέλιξη, μέχρι να φτάσει στην τελική του μορφή. Κάτι τέτοιο δε χρειάζεται να προκαλεί άγχος, καθώς είναι απόλυτα φυσιολογικό.

Παρακάτω, ακολουθεί η περιγραφή των ηλικιακών σταδίων, αλλά και η πρώτη γνωριμία με την ήβη, η οποία σχετίζεται με τις σωματικές μεταβολές που προετοιμάζουν τον έφηβο για την ενήλικη ζωή και περιλαμβάνουν την αύξηση του μεγέθους των γεννητικών οργάνων στα κορίτσια και τα αγόρια, καθώς και την ανάπτυξη των χαρακτηριστικών του φύλου.



Ας δούμε μαζί κάποια από τα στάδια των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα μας!



1. Βρεφική ηλικία:

Ξεκινάει από τη στιγμή που γεννιόμαστε, και διαρκεί όλο τον πρώτο χρόνο της ζωής μας. Μάλλον από αυτή την περίοδο, δεν θα θυμάσαι κάποια ιστορία να μοιραστείς με τους φίλους σου!!! Αυτό όμως δε σημαίνει πως δεν είναι μία πολύ σημαντική περίοδος της ζωής σου! Κάνεις τα πρώτα σου βήματα, λες τις πρώτες σου λέξεις και γνωρίζεις την οικογένειά σου και τους ανθρώπους που σε αγαπούν!



2. Νηπιακή ηλικία:

Ξεκινάει από εκεί που μέναμε πριν και φτάνει μέχρι τη στιγμή που πηγαίνουμε στο σχολείο! Άλλη μία ενδιαφέρουσα περίοδος της ζωής σου! Πηγαίνεις νηπιαγωγείο, γνωρίζεις τους νέους σου φίλους, κοινωνικοποιείσαι.



3. Παιδική – Εφηβική ηλικία:

Σκέψου μία όμορφη πολύχρωμη γέφυρα, που ενώνει δύο φανταστικούς κόσμους!

Στη μία πλευρά είναι ο κόσμος της παιδικής μας ηλικίας και στην άλλη πλευρά, μας περιμένει η μαγική χώρα της εφηβείας! Φτιάχνουμε λοιπόν τις βαλίτσες μας, με όλες τις όμορφες αναμνήσεις που έχουμε από τα προηγούμενα χρόνια και **ετοιμαζόμαστε να ζήσουμε νέες υπέροχες και συναρπαστικές εμπειρίες!**



Σε αυτό το ταξίδι, **τα κορίτσια**, είναι συνήθως λίγο πιο βιαστικά από τα αγόρια! Όταν γίνουν **περίπου 8 χρονών**, έχουν έτοιμη τη βαλίτσα τους, διασχίζουν τη γέφυρα και φτάνουν στη χώρα της Εφηβείας!

Τα αγόρια, προτιμούν να παραμείνουν ένα χρόνο παραπάνω στον κόσμο της Παιδικής Ηλικίας κι έτσι, **γύρω στα 9 τους χρόνια**, ετοιμάζονται να ζήσουν νέες περιπέτειες στο νέο κόσμο που περιμένει να τους φιλοξενήσει, τον κόσμο της Εφηβείας!

Τι συμβαίνει όμως ενώ διασχίζεις τη γέφυρα και περνάς στην Εφηβεία;



- Είναι μία συναρπαστική περίοδος! Μεγαλώνεις με πολύ γρήγορο ρυθμό και παρατηρείς πολλές **αλλαγές στο σώμα σου!** Οι αλλαγές αυτές σχετίζονται και με τα σημεία που καθορίζουν το φύλο σου.
- Εκτός από την εξωτερική σου εμφάνιση όμως, θα δεις ότι **αλλάζει και ο τρόπος με τον οποίο βλέπεις τον κόσμο.**
- Δεν είσαι όμως μόνος σου! Στο ίδιο ταξίδι, **συνεπιβάτες** είναι όλοι οι **συμμαθητές και φίλοι σου!**
- Αποκτάς **πρωτόγνωρες εμπειρίες.**
- **Κοινωνικοποιείσαι!**
- Γίνεσαι περισσότερο **ανεξάρτητη/ος** και **υπεύθυνη/ος** για τη σωματική και ψυχολογική σου υγεία!
- Ξυπνά το **ερωτικό σου ενδιαφέρον** και η διάθεση για εξερεύνηση της προσωπικότητάς σου!



Γνωριμία με την...ήβη!

Οι σωματικές μεταβολές που σε προετοιμάζουν για την ενήλικη ζωή σου και περιλαμβάνουν την αύξηση του μεγέθους των γεννητικών οργάνων στα κορίτσια και τα αγόρια, καθώς και την ανάπτυξη των χαρακτηριστικών του φύλου, αποτελούν την ήβη.

Αν είσαι κορίτσι, θα παρατηρήσεις ότι:

Μπορεί να εμφανιστούν στο πρόσωπό σου μερικά σπυράκια



Σιγά σιγά το στήθος σου θα αρχίσει να μεγαλώνει.



Αυξάνεται το ύψος σου.



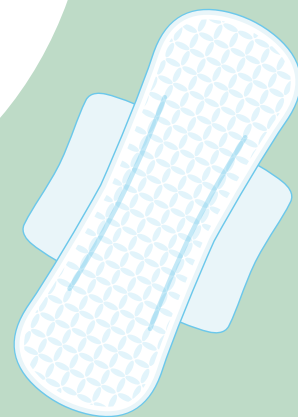
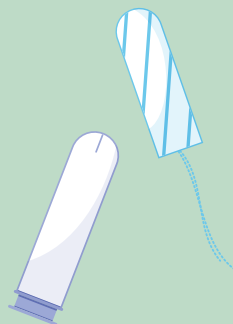
Σταδιακά, θα βγουν κάποιες τριχούλες σε διάφορα σημεία του σώματός σου, όπως τα γεννητικά όργανα, οι μασχάλες και τα χέρια.

Κάτι που σίγουρα έχεις ακούσει ότι συμβαίνει κατά την εφηβεία, δεν είναι άλλο, από... την **έμμηνο ρύση** ή αλλιώς, **περίοδο!** Η ιδέα και μόνο μπορεί να σου προκαλέσει άγχος, και πολλές ερωτήσεις! Δε χρειάζεται πανικός!! Είναι μία απολύτως φυσιολογική λειτουργία του σώματός σου, που δηλώνει ότι είσαι υγιής! Καλωσόρισέ τη λοιπόν και θα μάθεις να ζεις αρμονικά μαζί της!

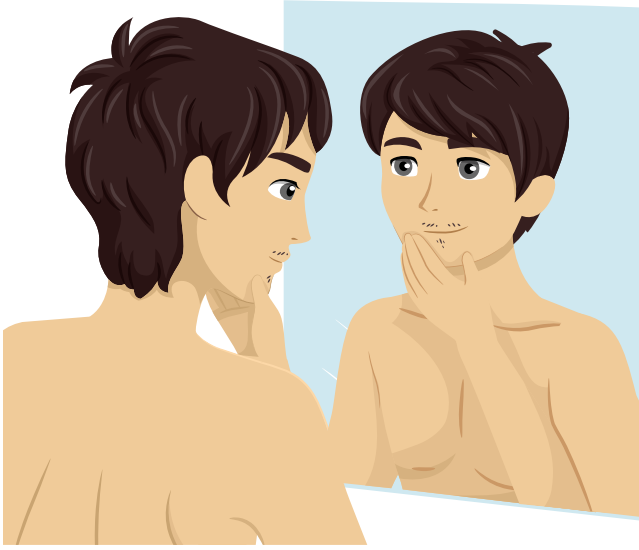


Ας μάθουμε μερικά παραπάνω πράγματα γι' αυτή!

- Δεν έρχεται σε όλα τα κορίτσια στην ίδια ηλικία. Σε άλλα μπορεί να έρθει νωρίτερα, ενώ σε άλλα πιο αργά.
- Όταν έχεις περίοδο, αυτό που συμβαίνει, είναι πως βγαίνει μία μικρή ποσότητα αίματος από τον κόλπο σου (διάβασε και την σελίδα 37).
- Αυτό δε σημαίνει πως έχεις χτυπήσει και υπάρχει κάποια πληγή.
- Η περίοδος σε επισκέπτεται μία φορά κάθε μήνα και κρατάει περίπου 3-7 ημέρες.
- Το διάστημα που έχεις περίοδο, για να μη λερωθείς, χρησιμοποιείς σερβιέτες ή ταμπόν.



Αν είσαι αγόρι θα παρατηρήσεις ότι:



Σταδιακά κάνουν την εμφάνισή τους κάποιες τρίχες στο πρόσωπό σου, πάνω από τα χείλη και το πιγούνι σου (σα χνούδι), αλλά και σε άλλα μέρη του σώματός σου, όπως οι μασχάλες, τα πόδια και πάνω από το πέος.

Αυξάνεται το ύψος σου.



Τα γεννητικά σου όργανα αλλάζουν, μεγαλώνει το πέος, αλλά και οι όρχις.

Μπορεί να εμφανιστούν στο πρόσωπό σου μερικά σπυράκια.



Η φωνή σου αλλάζει επίσης! Γίνεται πιο βραχνή και βαριά.



Δραστηριότητα 1: Η εφηβεία...και εγώ!

Κάθε μαθητής συμπληρώνει το κατάλληλο κουτί, ανάλογα με την απάντηση που τον εκφράζει περισσότερο. Σε περίπτωση που το επιθυμεί, μπορεί να γράψει τις σκέψεις του στο χωρίο των σχολίων. Τονίζεται πως δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις και ενθαρρύνεται η ελεύθερη έκφραση απόψεων.

Στη συνέχεια, ακολουθεί συζήτηση, όπου διαβάζονται οι απαντήσεις όσων μαθητών το επιθυμούν και εκφράζονται προβληματισμοί και παρατηρήσεις. Στόχο, αποτελεί η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές αντιλαμβάνονται και βιώνουν την περίοδο της Εφηβείας και των αλλαγών που προκαλεί.

Πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις;	Διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ πάρα πολύ
1. Έχω παρατηρήσει αλλαγές στο σώμα μου το τελευταίο διάστημα.					
2. Η περίοδος της εφηβείας μου προκαλεί άγχος.					
3. Με τους φίλους μου συζητάμε για το θέμα και της εφηβείας και των αλλαγών που αυτή φέρνει.					
4. Βιάζομαι να περάσει ο καιρός και να γίνω σαν τους μεγαλύτερους μαθητές του σχολείου μου.					
5. Είχα ενημερωθεί και στο παρελθόν για θέματα που σχετίζονται με την εφηβεία.					
6. Με τους γονείς μου έχουμε μιλήσει για την περίοδο της εφηβείας και έχουν λύσει κάποιες από τις απορίες μου.					

Σχόλια

Δραστηριότητα 2: Μύθοι και Αλήθειες για την εφηβεία!

Κατά την περίοδο της Εφηβείας, αρκετές από τις αλλαγές που συμβαίνουν, ενδέχεται να προκαλέσουν έντονο άγχος και να θεωρηθούν ακόμη και ως μη φυσιολογικές από τους μαθητές. Αφού προηγηθεί το θεωρητικό μέρος αυτής της Ενότητας, οι μαθητές καλούνται να τσεκάρουν το κατάλληλο τετράγωνο, ανάλογα με το αν πιστεύουν πως το περιεχόμενο της κάθε πρότασης είναι **αλήθεια** ή **μύθος**.

Έπειτα από τη συμπλήρωση, ακολουθεί συζήτηση, όπου διαβάζονται οι απαντήσεις όσων μαθητών το επιθυμούν και εκφράζονται οι απόψεις τους για το τι θεωρείται αλήθεια και τι μύθος, σχετικά με την περίοδο της εφηβείας. Μέσα από τις απαντήσεις τους, γίνονται αντιληπτές οι κοινωνικές τους αναπαραστάσεις, γύρω από το θέμα που εξετάζεται.

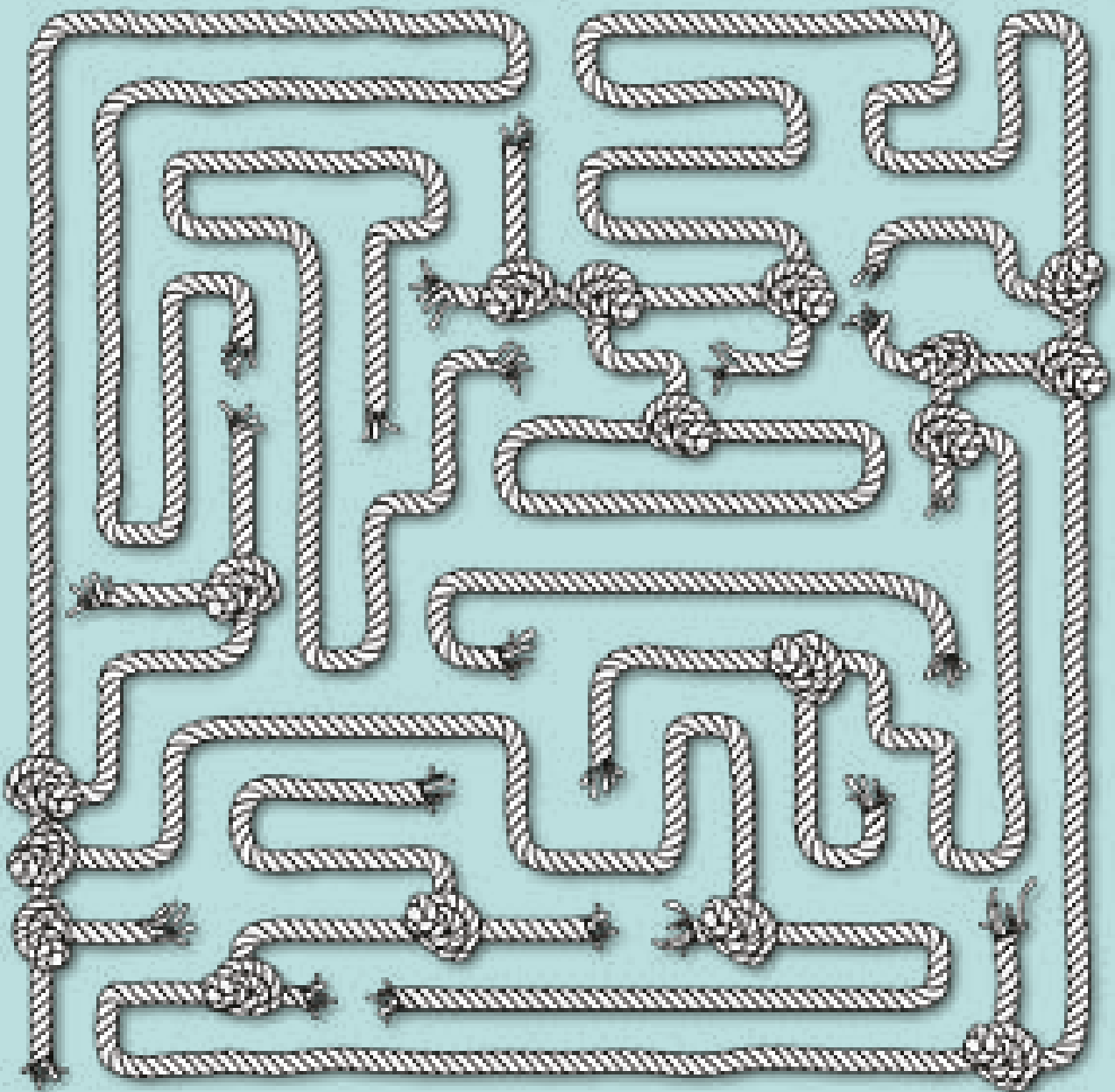
Τι πιστεύεις;	Αλήθεια	Μύθος
1. Η εφηβεία είναι μία περίοδος φυσιολογικών αλλαγών.		
2. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ανακαλύπτεις τον εαυτό σου και γίνεσαι πιο ανεξάρτητος.		
3. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα κατά την εφηβεία, δεν είναι φυσιολογικές και χρειάζεται να ανησυχήσεις.		
4. Δεν είναι σωστό να μοιράζομαι τις ανησυχίες μου σχετικά με την περίοδο της εφηβείας με τους γονείς μου.		
5. Αν δω στο σώμα μου αλλαγές πιο νωρίς/αργά από τους συμμαθητές μου, σημαίνει ότι κάτι δεν πάει καλά.		

Σωστές Απαντήσεις: Αλήθεια 1, 2 Μύθος 3, 4, 5

Δραστηριότητα 3: Ο Λαβύρινθος της εφηβείας!

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η εφηβεία είναι μία περίοδος αλλαγών σε όλα τα επίπεδα! Οι έφηβοι μπορεί πολλές φορές να νιώσουν μπερδεμένοι και να μην είσαι σίγουροι αν όλα πάνε καλά! Στο παιχνίδι αυτό, χρειάζεται να βρουν το σωστό μονοπάτι στο λαβύρινθο της εφηβείας!

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα έχει αλληγορικό χαρακτήρα, καθώς η πολυπλοκότητα του λαβύρινθου, παρομοιάζεται με το πολύπλοκο στάδιο της εφηβείας. Όπως λοιπόν εντοπίστηκε ο κατάλληλος δρόμος προς την έξοδο από το λαβύρινθο, έτσι, ξεπερνώνται με ατομική και συλλογική προσπάθεια, οι όποιες δυσκολίες προκύπτουν κατά την εφηβεία!



Δραστηριότητα 4: Τα δώρα της εφηβείας!

Η τέταρτη δραστηριότητα της Πρώτης Ενότητας, αναφέρεται στα δώρα της εφηβείας! Αρχικά, πραγματοποιείται μία εισαγωγή, όπου τονίζεται η ανυπομονησία που διακατέχει τους περισσότερους μαθητές, να μεγαλώσουν και να περάσει ο καιρός, μέχρι να ενηλικιωθούν και να κάνουν όλα όσα έχουν ονειρευτεί! Μέχρι τότε όμως, αξίζει να απολαμβάνουμε την κάθε περίοδο της ζωής μας και να εκτιμούμε την αξία της και όσα μας προσφέρει, σε όλους τους τομείς.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι τέσσερις σημαντικότεροι από αυτούς: **οικογένεια, φίλοι, σχολείο, εαυτός**. Για κάθε έναν, οι μαθητές καλούνται να σημειώσουν τα θετικά στοιχεία που πιστεύουν ότι τους έχει προσφέρει η εφηβεία!

Έπειτα από την ολοκλήρωση της καταγραφής από το σύνολο της τάξης, ακολουθεί συζήτηση, όπου ο κάθε μαθητής διαβάζει τις απαντήσεις του και γίνεται ανταλλαγή απόψεων και ιδεών.

Οικογένεια



Φίλοι



Σχολείο



Εαυτός



2. Η Κυρία Αυτοφροντίδα!!

Μαθαίνω να με προσέχω σαν τα μάτια μου!!

Όπως αναφέρθηκε στην προηγούμενη ενότητα, μία από τις αλλαγές που φέρνει η εφηβεία στη ζωή των νέων, είναι η μεγαλύτερη αυτονομία. Οι έφηβοι σταδιακά, καλούνται να αναλάβουν κάποιες ευθύνες, που μέχρι πρότινος δεν ήταν δική τους αρμοδιότητα. Μία από αυτές, είναι και η ατομική τους υγιεινή! Η γνώση λοιπόν των κανόνων υγιεινής, κρίνεται αδήριτης σημασίας!

Αρχικά, γίνεται αναφορά στα μικρόβια, τα οποία συναντάμε συνεχώς και αποτελούν εχθρούς του οργανισμού μας. Διευκρινίζεται, ότι μπορεί να μη φαίνονται με γυμνό μάτι, όμως βρίσκονται σε αντικείμενα, που όλοι μας ερχόμαστε καθημερινά σε επαφή. Κάποια από αυτά τα αντικείμενα, μπορεί να είναι:



Το κινητό/ σταθερό
τηλέφωνο



Το πληκτρολόγιο
του υπολογιστή σου



Το τηλεκοντρόλ



Τα μολύβια/στυλό



Τα ρούχα



Τα κλειδιά



Τα τετράδια και
τα βιβλία σου

Όπως γίνεται αντιληπτό λοιπόν, τα μικρόβια είναι σχεδόν παντού! Εξηγείται πως κάτι τέτοιο βέβαια, δε χρειάζεται να προκαλεί φόβο, γιατί υπάρχουν λύσεις για την καταπολέμησή τους! Ισχυρός σύμμαχός σε αυτή τη μάχη με τα μικρόβια, είναι η **ατομική υγιεινή**. Τι περιλαμβάνει όμως;

Κάποιοι από τους κανόνες ατομικής υγιεινής, είναι οι παρακάτω:



Συχνό και προσεκτικό πλύσιμο χεριών



Περιποίηση νυχιών



Τακτικός καθαρισμός προσώπου



Συχνό πλύσιμο ποδιών



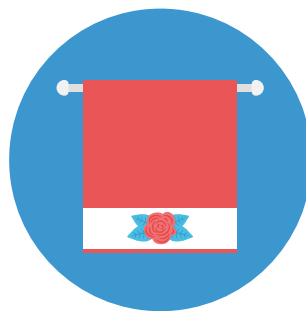
Τακτικό βούρτσισμα δοντιών



Καθαριότητα σώματος/ μαλλιών



Ατομική οδοντόβουρτσα / χτένα / πετσέτα



Καθαρά ρούχα

Δραστηριότητα 1: Μάθε το δικό σου σκορ ατομικής υγιεινής!

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί πως οι παρακάτω προτάσεις σχετίζονται την ατομική υγιεινή και φροντίδα του εαυτού. Οι μαθητές συμπληρώνουν το κατάλληλο τετράγωνο, ανάλογα με το κατά πόσο τους εκφράζει το περιεχόμενο της κάθε πρότασης, ενώ αν θέλουν σημειώνουν κάποιο δικό τους σχόλιο.

Αντικείμενο μελέτης της συγκεκριμένης δραστηριότητας αποτελεί, ο βαθμός στον οποίο εφαρμόζονται στην καθημερινή ζωή οι προαναφερθέντες κανόνες ατομικής υγιεινής.

Μετά από τη συμπλήρωση, οι μαθητές ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με τις απαντήσεις τους και τη σημασία της ατομικής υγιεινής.

Πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις;	Διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ πάρα πολύ
1. Πλένω τα χέρια μου πριν και μετά από κάθε γεύμα.					
2. Πλένω τα δόντια μου τακτικά. (Γράψε πόσες φορές τη μέρα).					
3. Χρησιμοποιώ δική μου οδοντόβουρτσα/ πετσέτα/ χτένα. (Εάν όχι, στα σχόλια, περιέγραψε τι από τα παραπάνω μοιράζεσαι με κάποιον άλλον).					
4. Κάνω κάθε μέρα μπάνιο.					
5. Με ενδιαφέρει η σωματική μου υγιεινή.					
6. Φροντίζω να έχω πάντα κομμένα και περιποιημένα νύχια.					
7. Μετά το μπάνιο μου φοράω καθαρά ρούχα.					

Σχόλια

Μάθε το σκορ σου!

Αφού συμπλήρωσες το τετράγωνο που σε αντιπροσωπεύει σε κάθε πρόταση, ήρθε η ώρα να υπολογίσεις το σκορ σου!

Διαφωνώ = 0 βαθμοί

Συμφωνώ λίγο = 1 βαθμός

Συμφωνώ αρκετά = 2 βαθμοί

Συμφωνώ πολύ = 3 βαθμοί

Συμφωνώ πάρα πολύ = 4 βαθμοί

Εσύ πόσους βαθμούς συγκέντρωσες;

Δραστηριότητα 2: Με σύμμαχο την Αυτοφροντίδα!

Αφού έγινε αντιληπτή η σημασία της ατομικής υγιεινής στη ζωή όλων, μέσα από αυτή τη δραστηριότητα, δίνεται η ευκαιρία για μία πιο ευχάριστη και δημιουργική έκφραση όσων κατανοήθηκαν. Παρακάτω, παρουσιάζονται δύο κενά ορθογώνια. Στην αριστερή πλευρά οι μαθητές μπορούν να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους, όπως τον φαντάζονται, χωρίς τη βοήθεια της αυτοφροντίδας, ενώ στη δεξιά πλευρά, κάνουν το ίδιο, αλλά αυτή τη φορά σκεπτόμενοι πως έχουν για ισχυρό σύμμαχο την αυτοφροντίδα στη μάχη ενάντια στα μικρόβια! Στο τέλος, μοιράζονται τις ζωγραφιές τους με την υπόλοιπη τάξη και συζητούν για το σκεπτικό που τους οδήγησε στις δημιουργίες τους!

χωρίς την αυτοφροντίδα

με την αυτοφροντίδα

Δραστηριότητα 3: Το δικό σου συμβόλαιο ατομικής υγιεινής!

Έπειτα από αυτά που έμαθαν για τη σημασία της ατομικής υγιεινής και την προστασία του οργανισμού τους από τα μικρόβια, η/ο κάθε μαθήτρια/τής καλείται να συντάξει ένα προσωπικό συμβόλαιο, στο οποίο θα αναφέρει τους στόχους της/του για το μέλλον, σε σχέση με τη φροντίδα του εαυτού της/του!



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

3. Μαθαίνω να αγαπώ το σώμα μου! Αγκαλιάζω τον εαυτό μου!

Όπως αναφέρθηκε και στην αρχή, η εφηβεία, είναι μία συναρπαστική περίοδος, στην οποία μπορούν να παρατηρηθούν πολλές σωματικές και ψυχικές αλλαγές. Κάποιες από τις αλλαγές αυτές, ίσως παραξενέψουν, ξαφνιάσουν ή ακόμη και δυσαρεστήσουν αρχικά τους εφήβους. Τονίζεται, πως δεν χρειάζεται πανικός.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη σημασία της απόκτησης μίας αρμονικής σχέσης με την εξωτερική μας εμφάνιση, αλλά και με τον εαυτό μας γενικότερα! Πρόκειται για κάτι που πολλές φορές μπορεί να ακούγεται δύσκολο ή ακόμη και ακατόρθωτο, αλλά σίγουρα αξίζει να μην εγκαταλείψει κανείς την προσπάθεια!

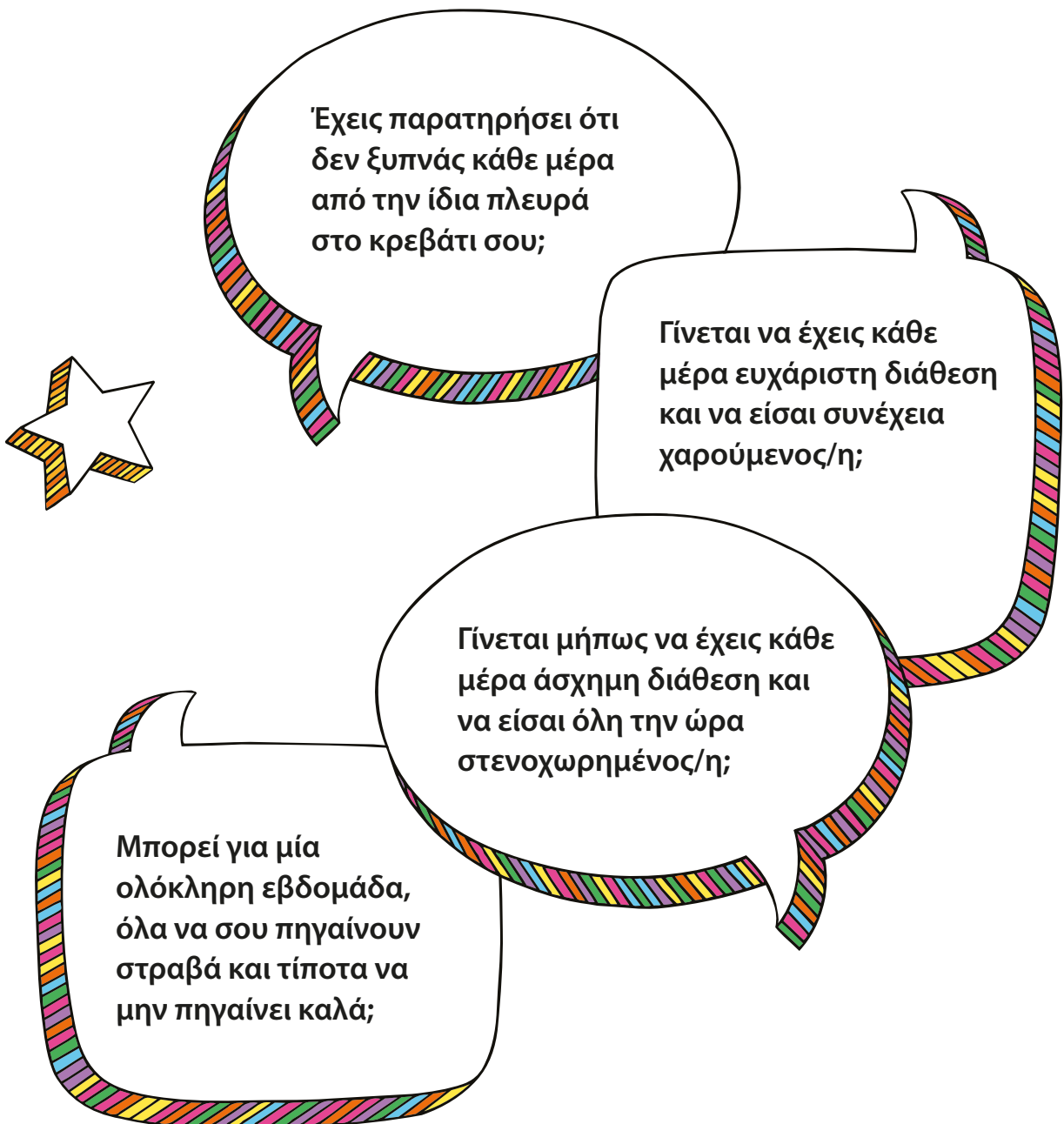
Ο εκπαιδευτικός, ενθαρρύνει τους μαθητές, μεταδίδοντάς τους την πεποίθηση, πως μπορούν να τα καταφέρουν!

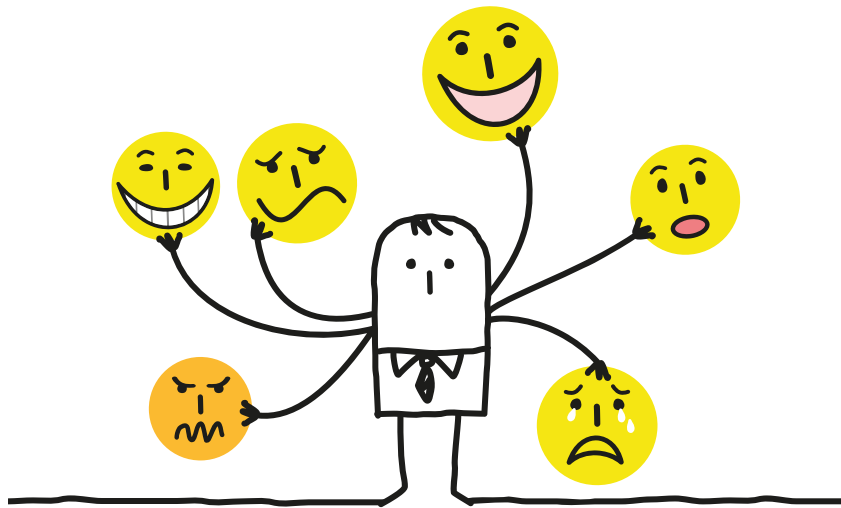


Είναι όλες οι μέρες ίδιες;

Στην αρχή του Κεφαλαίου, έγινε λόγος για τη σημασία της αποδοχής της εικόνας του σώματος και του εαυτού γενικότερα. Κάτι τέτοιο, δε συνεπάγεται πως το να υπάρχουν περιπτώσεις που ένα σημείο του σώματος ή ένα χαρακτηριστικό της εξωτερικής εμφάνισης αποτελεί πηγή ενόχλησης ή δυσαρέσκειας, είναι κατακριτέο ή παράλογο. Απαραίτητη κρίνεται η εξοικείωση με τα παραπάνω και ο ενστερνισμός της άποψης, πως κάτι τέτοιο είναι φυσιολογικό.

Ο εκπαιδευτικός, μπορεί να κάνει μία εισαγωγή στο θέμα, απευθύνοντας στην τάξη τις παρακάτω ερωτήσεις:





Έπειτα από την πραγματοποίηση των εισαγωγικών ερωτήσεων και αφού δοθούν απαντήσεις από τους μαθητές σχετικά με αυτές, καθίσταται κατανοητό, πως η απάντηση στα παραπάνω ερωτήματα, είναι... σίγουρα όχι! Άλλωστε, δεν θα ήταν και λογικό! Άλλες μέρες ξυπνάμε από τη δεξιά, άλλες από την αριστερή πλευρά, ενώ ακόμη και κατά τη διάρκεια της ίδιας μέρας η διάθεσή μας αλλάζει πολλές φορές και αυτό είναι φυσιολογικό!

Στη συνέχεια, είναι εφικτή η αναφορά στις διάφορες σκέψεις που κάνουμε για το σώμα μας, οι οποίες δεν μπορούν να είναι πάντα ίδιες και πάντα θετικές. Μπορεί για παράδειγμα, ξεκινώντας τη μέρα μας να αισθανόμαστε πολύ όμορφα ή πολύ άσχημα και περνώντας η ώρα, να αλλάξουμε γνώμη. Μπορεί επίσης, κάποια στιγμή να κοιτάξουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη και να δούμε κάτι που να μη μας ευχαριστεί. Είναι υγιές!

Οι μαθητές χρειάζεται να κατανοήσουν, πως δεν πρέπει να νιώθουν υποχρεωμένοι να είναι διαρκώς ικανοποιημένοι από την εικόνα τους!

Βέβαια, κάτι τέτοιο, δε συνεπάγεται απόλυτη παραίτηση και παράδοση στην απαισιοδοξία. Η παροχή βοήθειας στον εαυτό σε τέτοιες περιπτώσεις, αποσκοπώντας στη βελτίωση της διάθεσης και του τρόπου θεώρησης της εξωτερικής εμφάνισης, κρίνεται άκρως αναγκαία.

Ο εκπαιδευτικός επισημαίνει, πως εκείνες τις ημέρες, είναι καλό να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας, πόσο καλός και υποστηρικτικός φίλος είναι για τον καθένα το σώμα μας.

Μερικές σκέψεις που μπορούν να βοηθήσουν, είναι οι παρακάτω:

Αγαπώ το σώμα μου, γιατί...

- Αυτό μου δίνει ζωή και με βοηθάει κάθε μέρα!
- Με κάνει μοναδική/ό!
- Τις φορές που δε νιώθω καλά και είμαι άρρωστη/ος, το σώμα μου με θεραπεύει!
- Είναι δικό μου! Αν δεν το προσέξω και το αγαπήσω εγώ πρώτα, τότε ποιος θα το κάνει;
- Η ζωή είναι μικρή! Δεν αξίζει να αφήσεις ούτε μία μέρα να περάσει που να αμφιβάλεις για εσένα!
- Είναι όμορφο!



Δραστηριότητα 1: Αγαπώ το σώμα μου, γιατί...

Έπειτα από την αναφορά στις προτάσεις για θετική εικόνα σώματος, οι μαθητές φτιάχνουν τη δική τους λίστα, σημειώνοντας τους λόγους για τους οποίους οι ίδιοι αγαπούν το σώμα τους.

Στη συνέχεια, όποιος μαθητής επιθυμεί, μοιράζεται τις ιδέες του με την υπόλοιπη τάξη. Από τη συζήτηση που θα ακολουθήσει, μπορούν να ακουστούν ιδέες, οι οποίες να επηρεάσουν θετικά τους εφήβους και να εμπλουτίσουν τη λίστα τους!

Δραστηριότητα 2: Φτιάξε το δικό σου meme!

Έπειτα από όσα προηγήθηκαν, για τον τρόπο που αξίζει να σκέφτεται κανείς για το σώμα του και τον εαυτό του γενικότερα, σε αυτή η δραστηριότητα οι μαθητές, καλούνται να εκφραστούν δημιουργικά και να φτιάξουν το δικό τους meme, μέσα από το οποίο, σκοπός είναι να περαστεί ένα θετικό μήνυμα, σχετικό με το θέμα αυτό! Ο κάθε μαθητής μπορεί να γίνει ήρωας του διαδικτύου!

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των δύο-τριών ατόμων και με τη βοήθεια και επίβλεψη του εκπαιδευτικού, πραγματοποιείται αναζήτηση σελίδων στο διαδίκτυο, με δωρεάν πρόσβαση για δημιουργία meme. Στο τέλος, η κάθε ομάδα παρουσιάζει τα memes που έχει φτιάξει και το σκεπτικό γύρω από την κατασκευή τους.

Σε περίπτωση που δεν είναι εφικτή η πρόσβαση σε υπολογιστή και στο διαδίκτυο, η δραστηριότητα αυτή, μπορεί να υλοποιηθεί με τον ίδιο τρόπο, μέσω της ζωγραφικής. Στην κάθε ομάδα μαθητών μοιράζονται χαρτόνια, στα οποία σχεδιάζουν και ζωγραφίζουν το δικό τους meme, περνώντας θετικά μηνύματα.



Δραστηριότητα 3: Καθρέφτη, καθρέφτάκι μου!

Κατά την περίοδο της εφηβείας, η εικόνα των νέων για το σώμα τους διαδραματίζει μείζονα ρόλο, επηρεάζοντας συχνά την ψυχολογία και τη διάθεσή τους. Δεν είναι λίγες οι φορές, που στα πλαίσια βελτίωσης της εξωτερικής τους εμφάνισης, οδηγούνται στην υιοθέτηση κάποιας άκρως περιοριστικής δίαιτας, με επικίνδυνες επιπτώσεις. Εκείνο που χρειάζεται να τονιστεί, είναι η εστίαση σε έναν πιο θετικό τρόπο θεώρησης του εαυτού.

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, παρατίθενται προτάσεις, οι οποίες αφορούν το πώς οι μαθητές αντιμετωπίζουν την εικόνα τους μπροστά στον καθρέφτη. Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, σημειώνουν το αντίστοιχο τετράγωνο, ανάλογα με το αν πιστεύουν πως το περιεχόμενο της πρότασης είναι σωστό ή λάθος.

Έπειτα από την ολοκλήρωση της συμπλήρωσης, γίνεται ανάγνωση των απαντήσεων, συνοδευόμενη από αιτιολόγηση της κάθε επιλογής.

Τι πιστεύεις;	Σωστό	Λάθος
1. Όταν κοιτάζομαι στον καθρέφτη, πρέπει να εστιάζω στα σημεία του σώματός μου που δεν μου αρέσουν.		
2. Ο καθρέφτης με βοηθάει στην καθημερινότητά μου (βούρτσισμα δοντιών, χτένισμα μαλλιών κλπ).		
3. Ο καθρέφτης μου δείχνει, αν είμαι καλύτερος ή χειρότερος από άλλους.		
4. Όταν κοιτάζομαι στον καθρέφτη μπορώ να εκτιμήσω τα θετικά σημεία μου.		
5. Μέσα από τον καθρέφτη, μπορώ να καταλάβω πως το σώμα μου είναι μοναδικό.		
6. Όταν κοιτάζω τον εαυτό μου στον καθρέφτη, βλέπω μέρη του σώματός μου για τα οποία αισθάνομαι όμορφα.		
7. Αν σταθώ με τους συμμαθητές μου μπροστά σε έναν καθρέφτη, θα δω ότι όλοι έχουμε διαφορετικό σώμα. Αυτό είναι φυσιολογικό.		

ΣΩΣΤΟ: 2, 4, 5, 6, 7 **ΛΑΘΟΣ:** 1, 3

Δραστηριότητα 4: Τα + και τα - μου... ή μήπως όχι;

Μέσω της 4^{ης} δραστηριότητας αυτού του κεφαλαίου, επικοινωνούνται οι απόψεις των μαθητών για τα θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά της εξωτερικής τους εμφάνισης, σύμφωνα με τη θεώρηση των ίδιων, αλλά και των συμμαθητών τους.

A. Στην 1^η φάση της δραστηριότητας, καταγράφονται στο παρακάτω πλαίσιο 3 μέρη του σώματος, για τα οποία ο κάθε μαθητής νιώθει όμορφα. Στη συνέχεια, δίπλα από το κάθε ένα από αυτά, συμπληρώνεται το πώς τα μέρη αυτά βοηθούν στην καθημερινότητά του!

Στόχο αποτελεί η αποστασιοποίηση από την προσκόλληση αποκλειστικά στο αισθητικό επίπεδο, καθώς και η έμφαση στο επίπεδο της βοήθειας που μας παρέχει το σώμα μας καθημερινά. (Μπορεί να δοθεί ένα παράδειγμα από τον εκπαιδευτικό, για να καταστούν σαφείς οι οδηγίες. Π.χ.: «Νιώθω όμορφα για τα μάτια μου, γιατί με βοηθούν να βλέπω»).

Αφού ολοκληρωθεί το 1^ο μέρος, διαβάζονται και συζητώνται οι απαντήσεις, ενθαρρύνοντας τη δημιουργία μίας θετικής ατμόσφαιρας, ώστε όλη η τάξη να νιώσει άνετα να εκφραστεί.

B. Στη 2^η φάση, οι μαθητές καλούνται να σημειώσουν κάποιο σημείο του σώματός τους, το οποίο μπορεί να μην τους αρέσει και τόσο. Αν το επιθυμούν, μπορούν να γράψουν και κάποια σχόλια σχετικά με τους λόγους που τους οδηγούν σε αυτές τις σκέψεις. Η συμπλήρωση και των 3 γραμμών, είναι προαιρετική.

Γ. Πολλές φορές, η αρνητική προσωπική άποψη ενός ατόμου για κάτι που αφορά την εξωτερική του εμφάνιση, δεν αντιπροσωπεύει και τη γνώμη των υπολοίπων. Στην 3^η φάση της δραστηριότητας, ο κάθε μαθητής μοιράζεται με κάποιον συμμαθητή του τις σημειώσεις του, σχετικά με τα σημεία του σώματός του που ίσως δεν τον ικανοποιούν και του ζητά να εκφράσει τη γνώμη του σχετικά με ό,τι πιστεύει εκείνος γι' αυτά.

Στόχο, αποτελεί η ανασκευή των αρνητικών κοινωνικών αναπαραστάσεων των μαθητών, ως προς τα αρνητικά σημεία της εξωτερικής τους εμφάνισης, μέσω της συζήτησης με τους φίλους, τους συμμαθητές, τα άτομα των οποίων η γνώμη είναι σημαντική για τους ίδιους.

Δραστηριότητα 4: Τα + και τα - μου... ή μήπως όχι;

- A** Στο παρακάτω πλαίσιο μπορείς να γράψεις 3 μέρη του σώματός σου, για τα οποία νιώθεις όμορφα. Στη συνέχεια, δίπλα από το κάθε ένα συμπλήρωσε το πώς σε βοηθάει στην καθημερινότητά σου!

Τα μέρη του σώματός μου για τα οποία νιώθω όμορφα είναι:

1. _____, γιατί με βοηθάει να _____

2. _____, γιατί με βοηθάει να _____

3. _____, γιατί με βοηθάει να _____

B Αυτή τη φορά σημείωσε κάποιο σημείο του σώματός σου, το οποίο μπορεί να μη σου αρέσει και τόσο. Αν θέλεις, μπορείς να γράψεις και κάποια σχόλια σχετικά με αυτό.

Το μέρος του σώματός μου για το οποίο δε νιώθω τόσο άνετα είναι:

1. _____

Σχόλιο: _____

2. _____

Σχόλιο: _____

3. _____

Σχόλιο: _____

Γ Άραγε... μήπως οι συμμαθητές σου έχουν διαφορετική άποψη για αυτά που εσένα δε σου φαίνονται και πολύ ωραία πάνω σου;

Ας μάθουμε!!!

Μοιράσου με κάποιον συμμαθητή σου τις σημειώσεις σου, σχετικά με τα σημεία του σώματός σου που ίσως δεν σε ικανοποιούν και ζήτησέ του να πει ό,τι πιστεύει εκείνος σχετικά με αυτό.

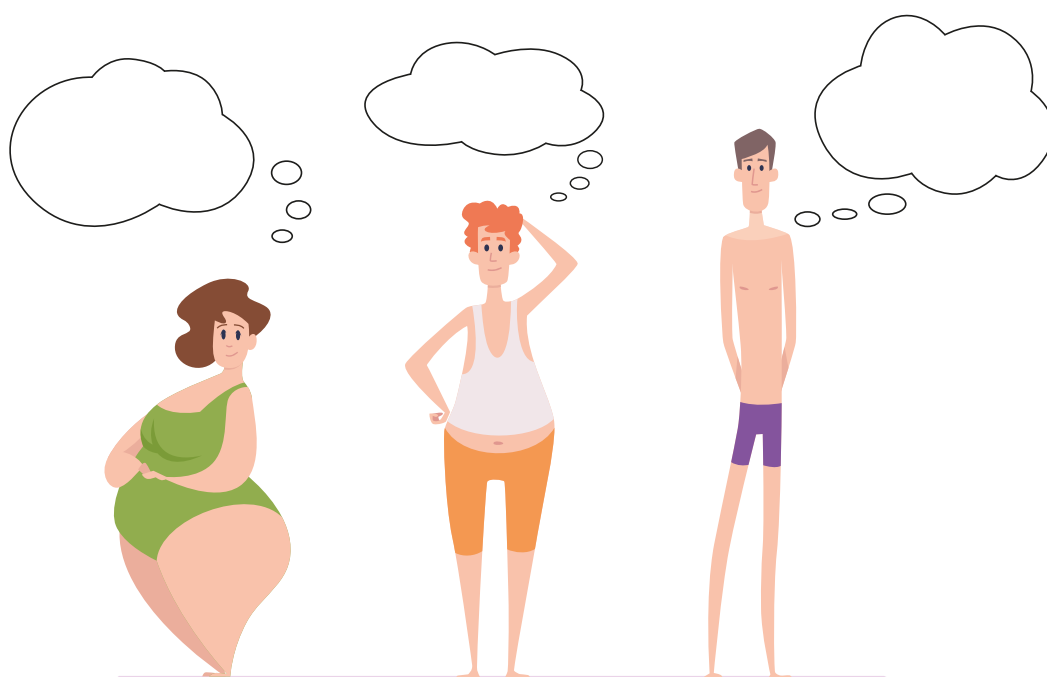
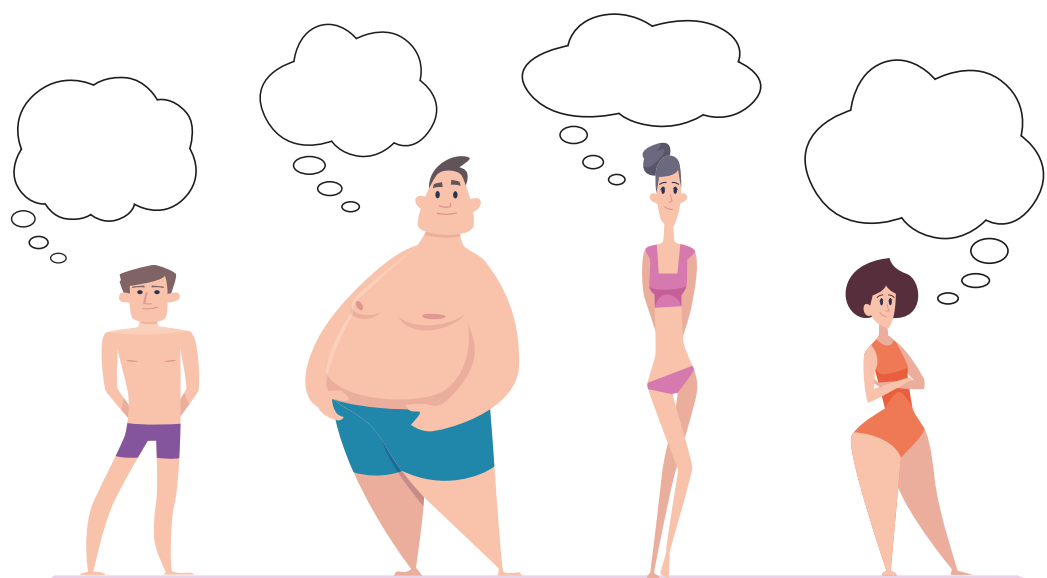


Δραστηριότητα 5: Μπες στο μυαλό τους!

Με τον ίδιο τρόπο που στην προηγούμενη δραστηριότητα ο κάθε μαθητής κλήθηκε να εκφράσει την άποψή του για τα αρνητικά σημεία της εξωτερικής εμφάνισης των συμμαθητών του, αποσκοπώντας στη βελτίωση των γνώσιών τους σχετικά με το σώμα τους, έτσι και σε αυτή τη δραστηριότητα, καλείται να πράξει αντίστοιχα.

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει την τάξη να μπει στο μυαλό των παρακάτω ανθρώπων, σημειώνοντας μία θετική σκέψη, η οποία θα μπορούσε να τους βοηθήσει να αγαπήσουν το σώμα τους.

Έπειτα από την ολοκλήρωση της συμπλήρωσης, οι μαθητές κοινοποιούν τις σκέψεις τους και τις συζητούν με την υπόλοιπη τάξη.



4. Συναισθήματα, σχέσεις, αναπαραγωγή...

Ένα κομβικό ζήτημα, για το οποίο χρειάζεται να αποκτήσει γνώση από την παιδική ηλικία, είναι αυτό που αφορά την ερωτική έλξη, τα συναισθήματα του έρωτα και της αγάπης που αναπτύσσονται ανάμεσα στα άτομα, καθώς επίσης και τη διαδικασία της αναπαραγωγής.

Αρχικά γίνεται μία εισαγωγή, όπου αναφέρεται η σημασία της συναναστροφής με άλλα άτομα, από τη γέννησή μας και για όλη τη διάρκεια της ζωής μας, ενώ στη συνέχεια θίγεται το ζήτημα της ερωτικής έλξης.

Από τη στιγμή που μπορούμε να θυμηθούμε τον εαυτό μας, σχεδόν πάντα, οι αναμνήσεις μας περιλαμβάνουν και άλλους ανθρώπους. Σε όλα τα στάδια της ζωής μας, έχουμε την τύχη να γνωρίζουμε καινούρια άτομα. Όταν είμαστε μικροί, τα άτομα αυτά, εκτός από τους γονείς μας, μπορεί να είναι οι γνωστοί, οι συμμαθητές, οι φίλοι μας! Περνάμε χρόνο μαζί τους, μοιραζόμαστε τα νέα μας, διαβάζουμε και παίζουμε παρέα.

Όσο περνούν τα χρόνια, μεγαλώνουμε και εκτός από την αγάπη που νιώθουμε για τους γονείς, τα αδέρφια και τους φίλους μας, μπορεί να νιώσουμε ερωτευμένοι με κάποιον/α!

Πρόκειται για ένα υπέροχο συναίσθημα, το οποίο μας επηρεάζει και κάνει το σώμα μας να αντιδρά με διάφορους τρόπους!

Στο σημείο αυτό, μπορούν να δοθούν κάποια παραδείγματα σωματικών αντιδράσεων, που ενδεχομένως προκαλέσει η ερωτική έλξη για κάποιο άτομο.

«Μπορεί για παράδειγμα, να νιώθεις την καρδιά σου να χτυπά δυνατά, να είναι σαν να έχεις αυτό που λέμε «πεταλούδες στο στομάχι» ή να κοκκινίζεις!»

«Επίσης, όταν σκέφτεσαι το άτομο για το οποίο νιώθεις ερωτική έλξη, είναι συχνό το να αισθάνεσαι μία περίεργη αρχικά, αλλά ευχάριστη «αναστάτωση» στα γεννητικά σου όργανα. Κάτι τέτοιο δε χρειάζεται να σε τρομάξει! Είναι απόλυτα φυσιολογικό!»

Έπειτα από την αναφορά στην ερωτική έλξη και στον τρόπο με τον οποίο αισθανόμαστε για κάποιο άτομο που μας ελκύει ερωτικά, γίνεται λόγος για τη διαδικασία του έρωτα και της αναπαραγωγής.

Εξηγείται πως δύο ενήλικοι άνθρωποι, διαφορετικού ή ίδιου φύλου, όταν είναι ερωτευμένοι, περνούν χρόνο μαζί, αγαπιούνται και θεωρούν ο ένας τον άλλο πολύ ξεχωριστό, έχουν σεξουαλική επαφή. Ένα μέρος αυτής της επαφής, είναι η διαδικασία κατά την οποία τα δύο άτομα έρχονται πολύ κοντά, αγκαλιάζονται, φιλιούνται και κάνουν έρωτα.



Παράλληλα, διευκρινίζεται πως ο έρωτας είναι υπεύθυνος, για τη μαγική διαδικασία της αναπαραγωγής, που με τη σειρά της είναι αυτή που φέρνει τα παιδιά στον κόσμο!

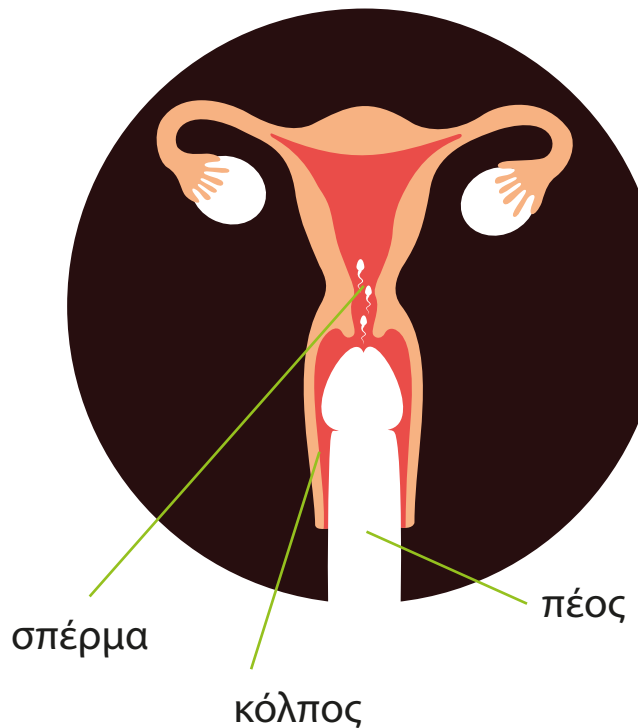
Ιδιαίτερως σημαντική κρίνεται η περιγραφή της διαδικασίας της αναπαραγωγής, με τρόπο κατανοητό και σαφή..



Πώς γίνονται δηλαδή τα παιδιά;

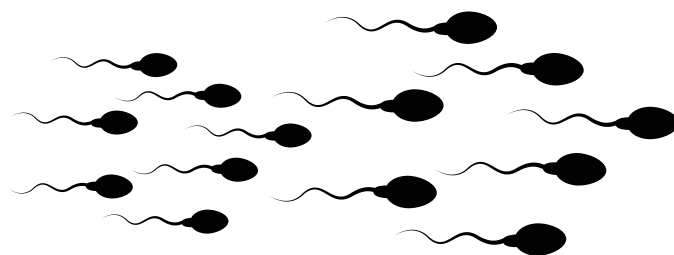
Όταν ένας άνδρας και μια γυναίκα κάνουν έρωτα, τα σώματά τους ενώνονται – σαν δύο κομμάτια παζλ. Πριν συμβεί αυτό τα σώματα αλλάζουν και προετοιμάζονται: το πέος του άνδρα μεγαλώνει και γίνεται σκληρό – βρίσκεται δηλαδή σε στύση, και ο κόλπος της γυναίκας γίνεται υγρός για να ενωθεί εύκολα με το πέος.

Και οι δύο αισθάνονται υπέροχα, πολύ ευχάριστα και αυτό λέγεται οργασμός.



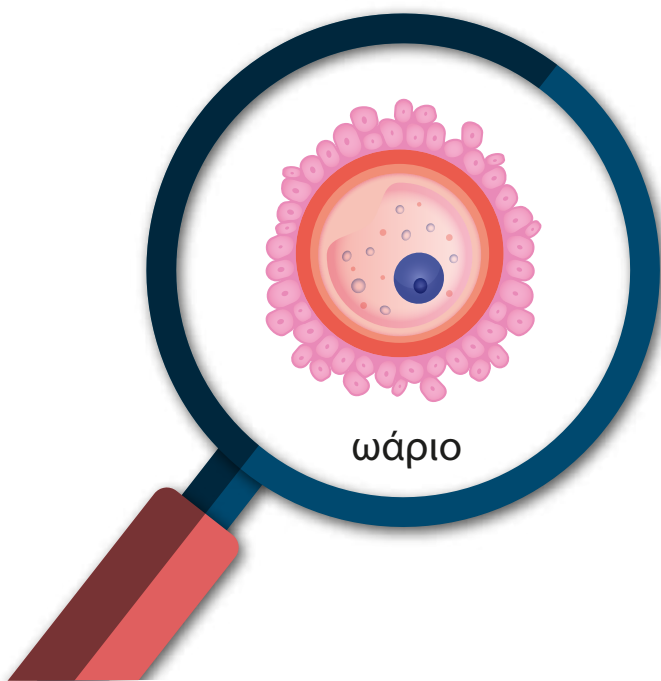
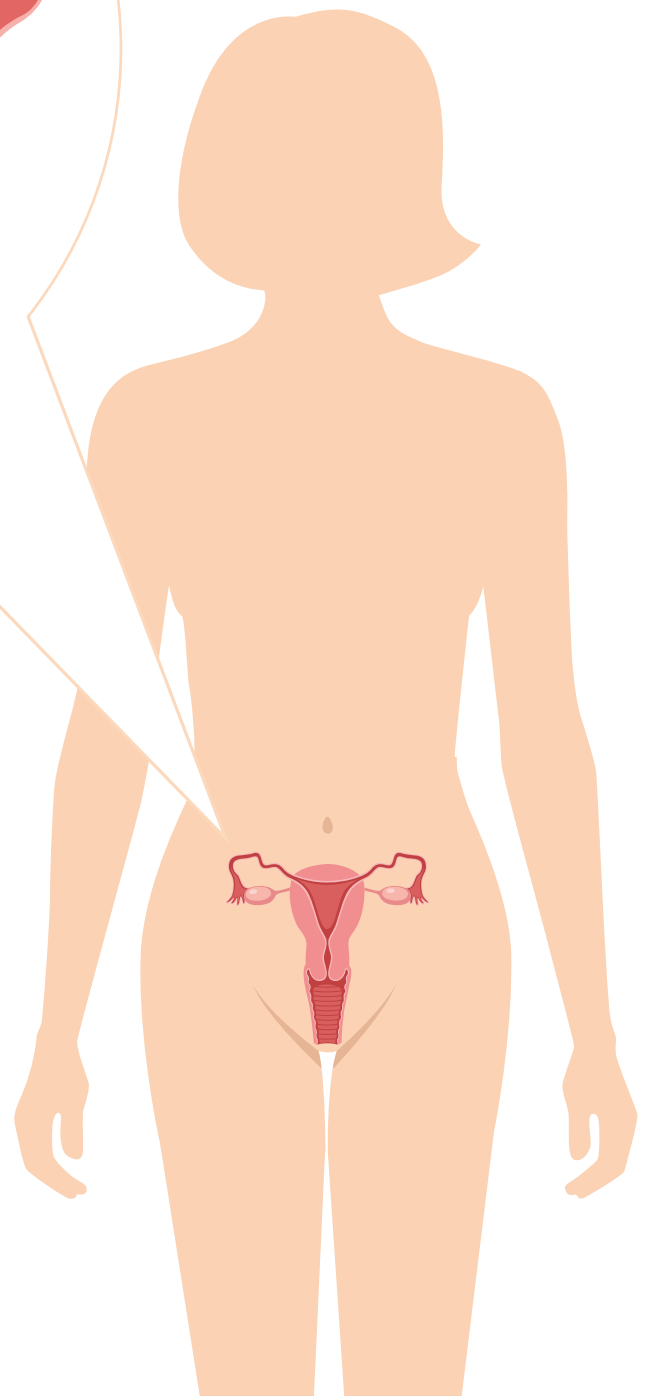
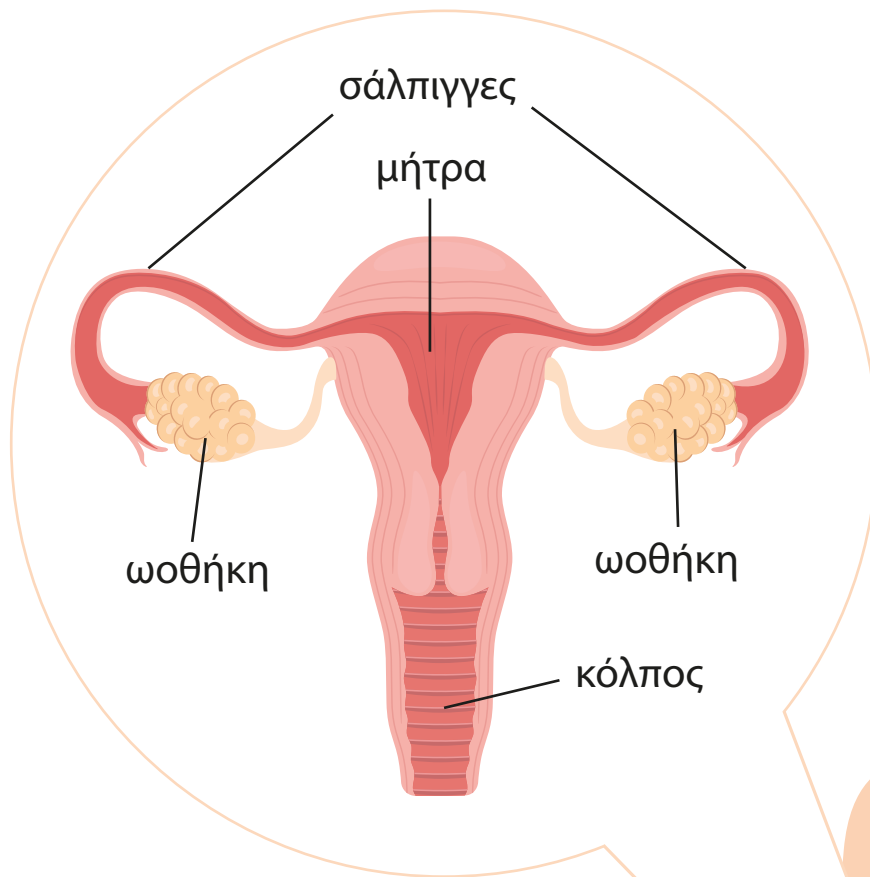
Μετά τον οργασμό ο άνδρας βγάζει από το πέος του ένα υγρό που ονομάζεται σπέρμα (εκσπερμάτιση). Το σπέρμα περιέχει εκατομμύρια μικρά κύτταρα που ονομάζονται σπερματοζωάρια και κινούνται πολύ γρήγορα προς τα εμπρός με τη βοήθεια της ουράς τους.

Δες το σχήμα των σπερματοζωαρίων:

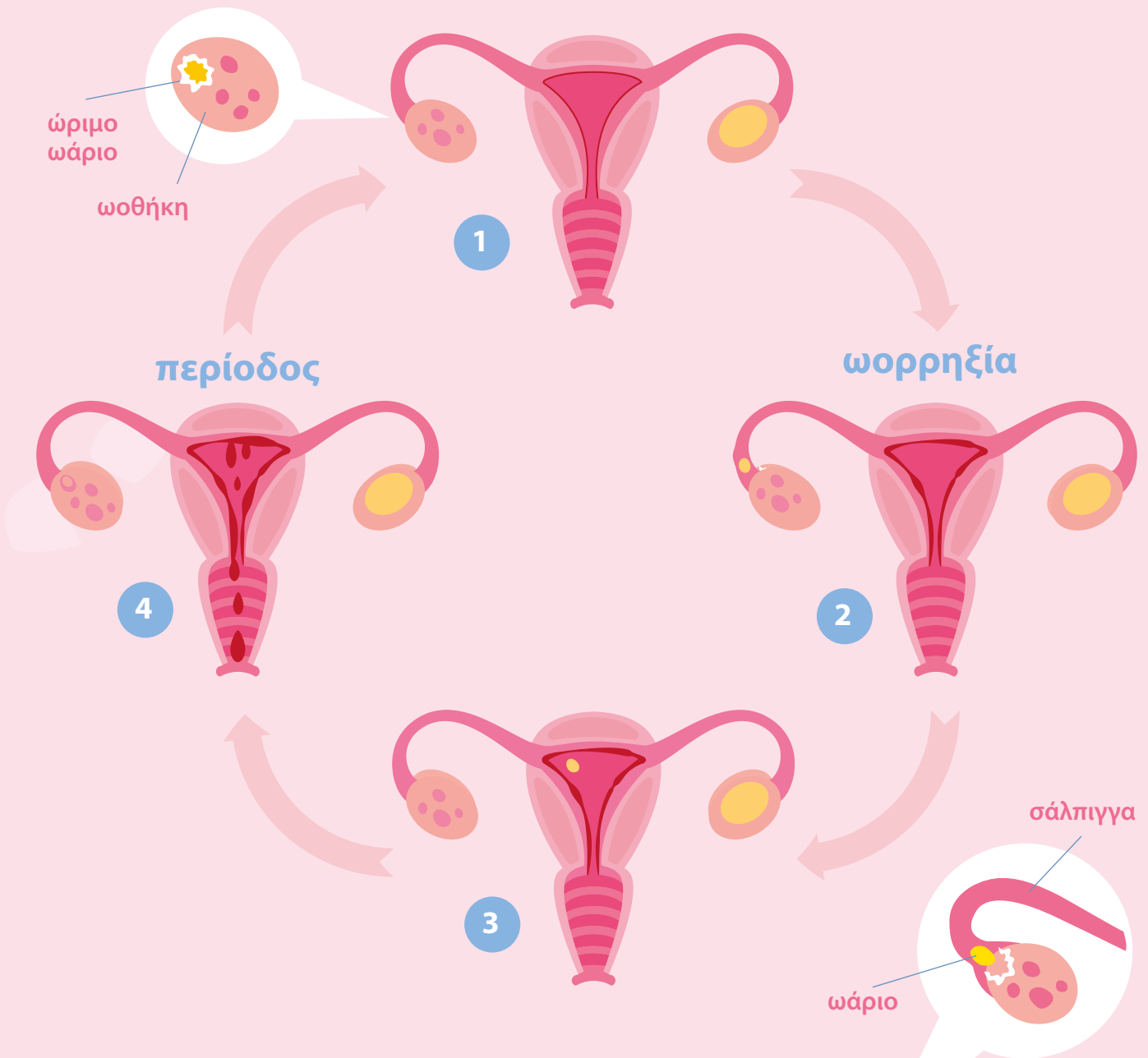


Τι συμβαίνει όμως με το σώμα της γυναίκας;

Πέρα από τα εξωτερικά γεννητικά όργανα που μπορούμε να δούμε, μία γυναίκα έχει και εσωτερικά όπως οι σάλπιγγες, η μήτρα και οι ωοθήκες.



Από την ωοθήκη, κάθε μήνα βγαίνει ένα είδος κυττάρου, που ονομάζεται ωάριο.



1 Ένα ωάριο ωριμάζει σε μία από τις δύο ωοθήκες.

2 Το ωάριο ελευθερώνεται στη σάλπιγγα (**ωορρηξία**) και ξεκινάει το ταξίδι του με προορισμό τη μήτρα.

4 Αν το ωάριο **δεν γονιμοποιηθεί** φεύγει μαζί με αίμα μέσω του κόλπου (**περίοδος**)

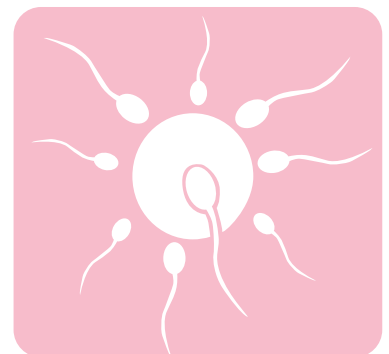
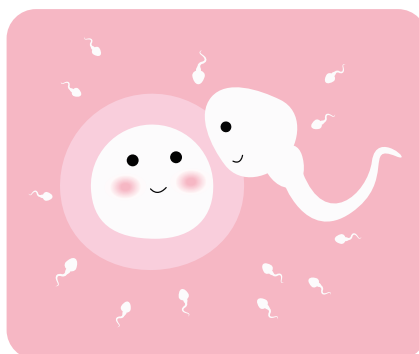
3 Αν το ωάριο **γονιμοποιηθεί** όσο βρίσκεται στη σάλπιγγα, γίνεται **έμβρυο** που μεγαλώνει στη μήτρα (διάβασε τις δύο επόμενες σελίδες)

Όταν ένας άνδρας πραγματοποιήσει εκσπερμάτιση μέσα στον κόλπο της γυναίκας...

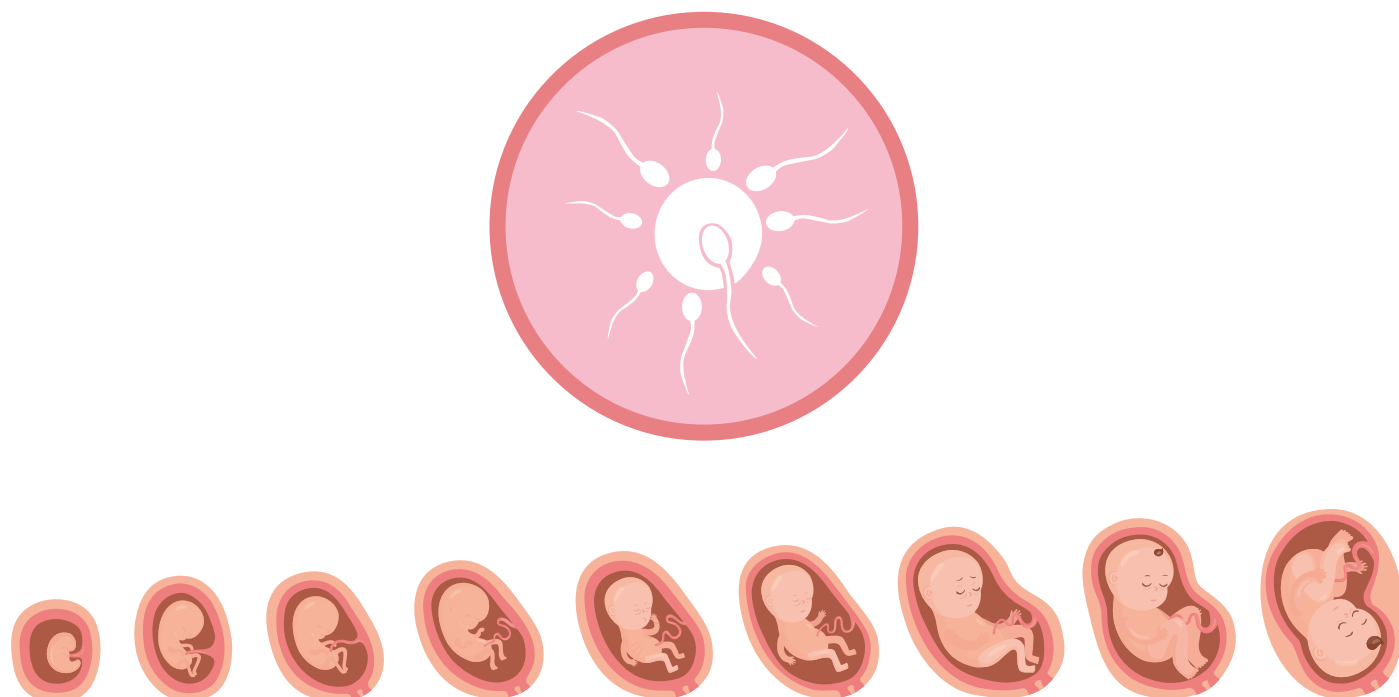
...τα σπερματοζωάρια, θα ξεκινήσουν έναν αγώνα δρόμου!



Ένα μόνο από όλα τα εκατομμύρια σπερματοζωάρια θα καταφέρει να φτάσει πρώτο μέχρι το **ωάριο** της γυναίκας και να **ενωθεί μαζί του**. Αυτό λέγεται **γονιμοποίηση**.



Το γονιμοποιημένο ωάριο, θα αρχίσει όσο περνούν οι μέρες, να μεγαλώνει μέσα στη μήτρα της μητέρας και το **έμβρυο** θα ξεκινήσει να παίρνει τη μορφή του. Έτσι, η γυναίκα περνάει στην περίοδο της εγκυμοσύνης! Δεν είναι εντυπωσιακό;



το έμβρυο ξεκινάει να παίρνει τη μορφή του...



Δραστηριότητα 1: Βρες τις λέξεις!

Οδηγίες: Η συγκεκριμένη δραστηριότητα, αποσκοπεί στην κατανόηση της αναπαραγωγικής διαδικασίας, μέσα από συμπλήρωση κενών, ενώ ταυτόχρονα, η εύρεση των λέξεων στο κρυπτόλεξο, την καθιστά πιο διασκεδαστική για τους μαθητές.

Οι παρακάτω λέξεις βρίσκονται κρυμμένες στο κρυπτόλεξο. Οι μαθητές χρειάζεται να τις βρουν και μετά, να συμπληρώσουν με αυτές, τις προτάσεις με τα κενά. Έπειτα από τη συμπλήρωση των προτάσεων, όποιος μαθητής επιθυμεί, τις διαβάζει δυνατά, ώστε να ακουστούν οι ολοκληρωμένες προτάσεις σε όλη την τάξη.



Για να γεννηθεί ένα μωρό, χρειάζεται να προηγηθεί η διαδικασία της _____.

Όταν μιλάμε για αυτή τη διαδικασία, εννοούμε με λίγα λόγια, ότι ένας άντρας και μία γυναίκα έχουν _____.

Προκειμένου να γίνει όμως αυτό, αρχικά το πέος του άνδρα, εισέρχεται στον _____ της γυναίκας. Για να μείνει μία γυναίκα έγκυος, ο άντρας εκσπερματίζει μέσα στον κόλπο της.

Το σπέρμα, περιλαμβάνει εκατομμύρια _____, τα οποία κολυμπώντας, θα φτάσουν μέχρι τη _____ της γυναίκας. Εκεί, ένα μόνο από όλα αυτά, θα καταφέρει να ενωθεί με το _____ και... αυτό ήταν! Έγινε η αρχή για να ξεκινήσει να αναπτύσσεται το _____ μέσα στην κοιλιά της μητέρας του!

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Γ	Ε	Ρ	Η	Θ	Κ	Λ	Ν	Γ	Ε	Ω	Ρ	Κ	Ο	Λ	Π	Ο	Ρ
Ω	Σ	Ε	Μ	Α	Υ	Ρ	Ε	Λ	Α	Λ	Γ	Ο	Ι	Υ	Μ	Ε	Σ
Α	Ω	Υ	Ε	Ε	Μ	Β	Ρ	Υ	Ο	Σ	Α	Ρ	Γ	Ε	Λ	Ο	Ρ
Ρ	Θ	Μ	Λ	Ι	Α	Θ	Ε	Σ	Α	Λ	Ε	Α	Ε	Τ	Α	Ρ	Ι
Ι	Ο	Α	Ε	Ψ	Α	Λ	Α	Ε	Τ	Α	Τ	Κ	Λ	Α	Ν	Δ	Α
Ο	Κ	Τ	Τ	Ε	Τ	Ε	Κ	Μ	Γ	Σ	Α	Μ	Σ	Ε	Α	Ε	Λ
Λ	Ε	Α	Η	Μ	Α	Σ	Ε	Η	Ρ	Α	Τ	Ζ	Ο	Ν	Π	Σ	Ι
Υ	Λ	Σ	Π	Ε	Ρ	Μ	Α	Τ	Ο	Ζ	Ω	Α	Ρ	Ι	Α	Δ	Η
Σ	Ε	Ω	Α	Μ	Ε	Σ	Η	Ρ	Α	Χ	Ε	Λ	Ε	Υ	Ρ	Α	Λ
Ε	Κ	Π	Ρ	Ι	Κ	Ρ	Μ	Α	Κ	Θ	Η	Κ	Ο	Σ	Α	Δ	Η
Τ	Ο	Α	Ε	Σ	Τ	Ε	Γ	Ν	Ο	Ι	Μ	Ο	Ρ	Ι	Γ	Ο	Κ
Μ	Ε	Ν	Γ	Υ	Τ	Π	Ε	Α	Μ	Θ	Ω	Τ	Σ	Σ	Ω	Τ	Ι
Η	Δ	Α	Ε	Ψ	Ρ	Ο	Δ	Σ	Ι	Α	Ψ	Υ	Ο	Τ	Γ	Ε	Σ
Ξ	Ω	Λ	Λ	Χ	Ι	Ρ	Ω	Τ	Ε	Τ	Ε	Π	Α	Φ	Η	Ρ	Ε
Κ	Σ	Ε	Π	Σ	Τ	Η	Δ	Ε	Θ	Σ	Ε	Π	Α	Ν	Σ	Υ	Μ
Ω	Ε	Ρ	Τ	Η	Ω	Λ	Α	Λ	Ι	Ρ	Π	Α	Τ	Γ	Η	Σ	Ι
Ζ	Τ	Θ	Α	Σ	Ε	Μ	Α	Ρ	Τ	Θ	Ε	Ν	Σ	Α	Γ	Ε	Ν
Σ	Ε	Η	Σ	Ε	Ξ	Ο	Υ	Α	Λ	Ι	Κ	Η	Ο	Ρ	Α	Κ	Η



Δραστηριότητα 2: Πού το άκουσα;

Ζητήματα τα οποία σχετίζονται με την ερωτική έλξη και τη σεξουαλική επαφή, απασχολούν από αρκετά μικρή ηλικία τα παιδιά. Απαραίτητη κρίνεται λοιπόν, η έγκυρη ενημέρωσή τους από τις κατάλληλες πηγές.

A) Στην Α φάση της δραστηριότητας «**Πού το άκουσα;**», οι μαθητές καλούνται να τσεκάρουν δίπλα στην/ στις πηγή/ πηγές, από όπου έχουν ακούσει ή διαβάσει σχετικά με τη σεξουαλική επαφή δύο ανθρώπων. Παροτρύνονται για ειλικρινείς απαντήσεις.

B) Στη Β φάση της δραστηριότητας, οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν και να τσεκάρουν δίπλα στις πηγές που πιστεύουν ότι είναι οι πιο έγκυρες και θα τους δώσουν τις πιο σωστές πληροφορίες.

Έπειτα από την ολοκλήρωση και των δύο φάσεων, ακολουθεί συζήτηση στην τάξη, σχετικά με τις επιλογές τους σε κάθε μία από αυτές.

Πηγές	A. Που το άκουσα;	B. Σωστές πληροφορίες
Φίλοι		
Οικογένεια		
Διαδίκτυο		
Τηλεόραση		
Περιοδικά		
Βιβλία		
Γιατρός		
Σχολείο		
Τίποτα από τα παραπάνω		



5. Το σώμα μου, μου ανήκει! Πώς να το προσταζέψω;

Το 5^ο Κεφάλαιο του «Τετραδίου του Μαθητή», επικεντρώνεται σε ένα μείζονος σημασίας ζήτημα, το οποίο είναι η γνώση για την προστασία του εαυτού, από κάθε μορφή παρενόχλησης/ κακοποίησης.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, δίνει έναν ορισμό της παιδικής και εφηβικής σεξουαλικής κακοποίησης, καθιστώντας σαφές, πως πρόκειται για τη συμμετοχή ενός παιδιού/εφήβου σε σεξουαλική δραστηριότητα, την οποία δεν έχει κατανοήσει πλήρως, δεν είναι σε θέση να δώσει συγκατάθεση, ή για την οποία δεν είναι αναπτυξιακά έτοιμο.

Τα παιδιά/έφηβοι μπορούν να αποτελέσουν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης, τόσο από ενήλικες, όσο και από άλλα παιδιά/εφήβους, που λόγω της ηλικίας ή του αναπτυξιακού τους σταδίου, έχουν την δυνατότητα άσκησης εξουσίας πάνω στο θύμα (World Health Organization and International Society for Prevention of Child Abuse and Neglect., 2006). Μέσω αυτού του ορισμού, καταρρίπτεται μία λανθασμένη πεποίθηση γύρω από το φαινόμενο της σεξουαλικής κακοποίησης, σύμφωνα με την οποία, οι θύτες είναι ενήλικες, άγνωστοι προς το παιδί/έφηβο (Murray, 2014).

Αρχικά, πραγματοποιείται μία εισαγωγική συζήτηση, στην οποία αναφέρεται πως ένα από τα πιο όμορφα πράγματα στη ζωή μας, είναι να περνάμε χρόνο με τους γονείς, τους φίλους και γενικότερα, με τα άτομα που μας αγαπούν και μας νοιάζονται. Τονίζεται η αξία και η σημασία που έχει μία ζεστή αγκαλιά, ένα χάδι, μία γλυκιά κουβέντα!

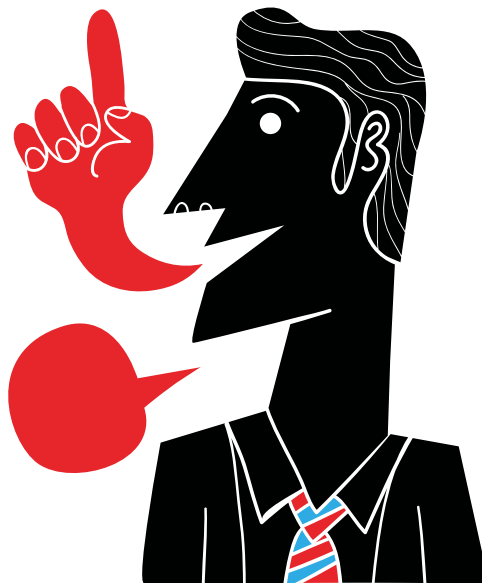
Απαιτείται όμως, να γίνει σαφές, πως σε κάθε περίπτωση, δεν μοιραζόμαστε τις προαναφερθείσες στιγμές με όλους, αλλά με αυτούς που ξέρουμε και όταν το θέλουμε! Σίγουρα, δε γίνεται να το θέλουμε όλη την ώρα και με όποιον συναντάμε!

Υπάρχουν φορές, που κάποιος μπορεί να θελήσει να πλησιάσει ένα παιδί και να του ζητήσει κάτι που θα το φέρει σε δύσκολη θέση. Κάτι τέτοιο, θα μπορούσε να είναι για παράδειγμα, το να του ζητήσει να αγγίξει τα γεννητικά του όργανα, ή ακόμα, το να βγάλει τα ρούχα του.

Μάλιστα, για το πετύχει κανείς αυτό και να πείσει το παιδί να δεχτεί τις προτάσεις του, μπορεί να του προσφέρει ένα δώρο για να το δελεάσει, όπως ένα όμορφο παιχνίδι, να πει ψέματα ή και απειλές.

Τα άτομα αυτά, δεν είναι απαραίτητο πως είναι άγνωστα ή πολύ μεγαλύτερα σε ηλικία.

Ακολουθούν δύο παραδείγματα, με διαφορετικού είδους περιπτώσεις παρενόχλησης, ώστε μετά την ανάγνωσή τους, να ακολουθήσει συζήτηση, σχετικά με τις προθέσεις του θύτη και την επιθυμητή αντίδραση του θύματος.



World Health Organization and International Society for Prevention of Child Abuse and Neglect., 2006
Murray, L. K., Nguyen, A., & Cohen, J. A. (2014). Child Sexual Abuse. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 23(2), 321–337.



Ένας ενήλικας πλησιάζει τον Χρήστο που είναι 8 χρονών και παίζει σε μία παιδική χαρά. Η μητέρα του μιλάει στο τηλέφωνο και έχει στρέψει την προσοχή της αλλού. Αφού τον χαιρέτησε, **του λέει πως είναι γνωστός της μητέρας του**, οπότε δε χρειάζεται να φοβάται και να νιώθει άβολα.



Του προσφέρει ένα λαχταριστό παγωτό και του ζητάει να πάνε μία βόλτα μαζί. Στην αρχή το αγόρι αρνείται, αλλά στη συνέχεια, **ο άγνωστος του λέει πως αν δεν τον ακολουθήσει, θα βλάψει την οικογένειά του** και για να την προστατεύσει, θα πρέπει να τον ακολουθήσει.



Ο κίνδυνος να μας πλησιάσει κάποιος, δεν υπάρχει μόνο όταν είμαστε έξω. Το διαδίκτυο, είναι ένας χώρος, όπου πάρα πολλοί τέτοιοι άνθρωποι μέσα από ένα ψεύτικο προφίλ στα social media, καθημερινά προσπαθούν να πλησιάσουν παιδιά.

Ας δούμε ένα παράδειγμα:



Η 12χρονη Κατερίνα έχει ανοίξει λογαριασμό στο Instagram τον τελευταίο μήνα. Πρόσφατα **ανέβασε μία φωτογραφία από τις καλοκαιρινές της διακοπές.**

Ένας χρήστης με όνομα **George24**, αφού της έκανε **like** σε πολλές φωτογραφίες, ξεκίνησε να της στέλνει **προσωπικά μηνύματα με κολακευτικά σχόλια** για την εμφάνισή της. Η Κατερίνα αισθάνθηκε όμορφα με τα λόγια του και **ξεκίνησε μία συνομιλία μαζί του.**

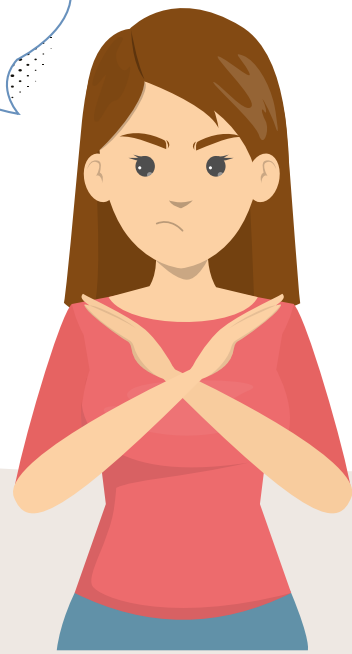
Μετά από μερικές ημέρες, **ο George24 της ζήτησε να του στείλει μία φωτογραφία πιο προσωπική**, λέγοντάς της μάλιστα πως είναι **ερωτευμένος μαζί της**, πως θέλει να τη γνωρίσει καλύτερα και πως αυτό θα είναι το μικρό τους μυστικό. Η Κατερίνα αισθάνεται αρκετά αμήχανα, γιατί έχει αρχίσει να νιώθει έντονα αισθήματα γι' αυτόν, αλλά δεν ξέρει τι είναι σωστό να κάνει...



Ο κατάλογος με τα πράγματα που δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάς!

1. Δεν δέχομαι κανέναν να με αγγίζει όταν εγώ δε θέλω.
2. Δεν δέχομαι προτάσεις από αγνώστους ακόμη κι αν με δеляάζουν με δώρα ή με κάτι που μου φαίνεται όμορφο.
3. Το να μου λέει κάποιος ότι με αγαπάει και ότι νοιάζεται για εμένα, δε σημαίνει ότι πρέπει να κάνω ότι εκείνος θέλει, αν αυτό με κάνει να νιώθω άβολα.
4. Αν κάποιος με πλησιάσει ή με αγγίξει παρά τη θέλησή μου, δεν το κρατάω μυστικό! Μιλάω στους γονείς μου ή στα άτομα που εμπιστεύομαι.
5. Δεν επηρεάζομαι από οποιαδήποτε απειλή που θα έχει ως αποτέλεσμα να μη μιλήσω.
6. Το σώμα μου, ανήκει σε εμένα και σε κανέναν άλλο!
7. Μαθαίνω να λέω

ΟΧΙ!



Δραστηριότητα 1: Μπροστά στη ντουλάπα!!!



Πολλές φορές, δεν είμαστε σίγουροι για το τι θέλουμε να φορέσουμε όταν πρόκειται να βγούμε έξω και στεκόμαστε αρκετή ώρα μπροστά στη ντουλάπα, ψάχνοντας τα ρούχα και τα αξεσουάρ που θα βάλουμε τελικά! Τι από αυτά όμως είναι απαραίτητο να φοράμε; Για παράδειγμα, μπορούμε να βγούμε χωρίς να φοράμε καπέλο, αλλά μπορούμε να βγούμε χωρίς... παντελόνι ή φούστα;

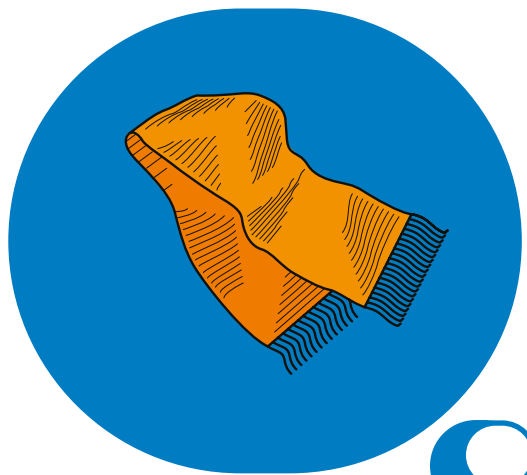


Γιατί συμβαίνει όμως αυτό;

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα, στοχεύει στη διευκρίνιση και το διαχωρισμό, ανάμεσα στα μέρη του σώματος που είναι ιδιωτικά και σε αυτά που είναι δημόσια.

Υπάρχουν μέρη του σώματός μας, όπως είναι τα χέρια μας, τα οποία δεν μας πειράζει να είναι γυμνά. Κάτι τέτοιο όμως, δεν ισχύει για όλα τα μέρη του σώματος! Αυτά τα οποία δεν πρέπει να φαίνονται, λέγονται ιδιωτικά μέρη.

Παρακάτω, ακολουθεί μία λίστα με ρούχα που έχουμε όλοι στη ντουλάπα μας. Οι μαθητές καλούνται να υποθέσουν πως χρειάζεται να βγουν έξω και αφού κάνουν το διαχωρισμό που προηγήθηκε, σχετικά με ιδιωτικά και δημόσια μέρη του σώματος, να σημειώσουν  στο άσπρο κυκλάκι κάτω από τα ρούχα που θεωρούν απαραίτητα να φορέσουν, ώστε να μη μένουν ακάλυπτα τα ιδιωτικά σημεία του σώματός τους και , κάτω από αυτά που δεν είναι.



Δραστηριότητα 2. Κάθε παιδί συμπληρώνει το κατάλληλο κουτί, ανάλογα με την απάντηση που το εκφράζει περισσότερο. Σε περίπτωση που το επιθυμεί, μπορεί να γράψει τις σκέψεις του στο χωρίο των σχολίων. Τονίζεται πως δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις και ενθαρρύνεται η ελεύθερη έκφραση απόψεων.

Στη συνέχεια, ακολουθεί συζήτηση, όπου διαβάζονται οι απαντήσεις όσων μαθητών το επιθυμούν και εκφράζονται προβληματισμοί και παρατηρήσεις.

Στόχο αποτελεί η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές αντιλαμβάνονται και βιώνουν τη συναναστροφή με κόσμο που δε γνωρίζουν, τόσο δια ζώσης, όσο και διαδικτυακά.

Πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις;	Διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ πάρα πολύ
1. Το να μιλάω με κόσμο που δε γνωρίζω, δεν είναι κακό!					
2. Εάν κάποιος μου στείλει αίτημα φιλίας στα social media, πρέπει να το δεχτώ.					
3. Το να ανεβάζω πολλές φωτογραφίες μου στο διαδίκτυο, θα με κάνει πολύ δημοφιλή.					
4. Έχει τύχει να με προσεγγίσει κάποιος που δεν ξέρω και έχω νιώσει άβολα.					
5. Έχω στείλει φωτογραφίες μου σε κάποιον που δε γνώριζα καλά.					
6. Εάν στείλω και μια selfie σε έναν διαδικτυακό μου φίλο, δεν θα γίνει και κάτι τρομερό!					
7. Οι γονείς μου, μου έχουν μιλήσει για τους κινδύνους στο διαδίκτυο.					
8. Αν κάποιος άγνωστος μου μιλήσει στο διαδίκτυο και μου ζητήσει κάτι που με κάνει να αισθανθώ άσχημα, θα το πω στους γονείς μου.					
9. Έχει τύχει να διαβάσω κάποιο άρθρο για την παρενόχληση στο διαδίκτυο.					
10. Τα στοιχεία που έχει ο καθένας στα social media, είναι πάντα αληθινά.					
11. Όσοι μου έχουν μιλήσει σε κάποιο chat, θέλουν το καλό μου.					
12. Οι διαδικτυακοί μου φίλοι, νοιάζονται για εμένα και δεν είναι σωστό να μην τους απαντάω.					
13. Αν δε δεχτώ όλα τα αιτήματα φιλίας, ακόμη και από άτομα που δεν έχω δει ποτέ, δεν θα γίνω ποτέ δημοφιλής και αγαπητός. Θα είμαι αποτυχημένος.					

Δραστηριότητα 2 (συνέχεια). Γράψε αν θέλεις κάποιο δικό σου σχόλιο.

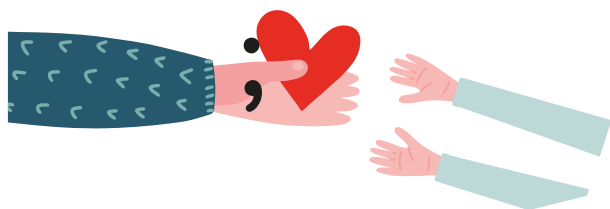
Πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις;	Σχολίασε
1. Το να μιλάω με κόσμο που δε γνωρίζω, δεν είναι κακό!	
2. Εάν κάποιος μου στείλει αίτημα φιλίας στα social media, πρέπει να το δεχτώ.	
3. Το να ανεβάζω πολλές φωτογραφίες μου στο διαδίκτυο, θα με κάνει πολύ δημοφιλή.	
4. Έχει τύχει να με προσεγγίσει κάποιος που δεν ξέρω και έχω νιώσει άβολα.	
5. Έχω στείλει φωτογραφίες μου σε κάποιον που δε γνώριζα καλά.	
6. Εάν στείλω και μια selfie σε έναν διαδικτυακό μου φίλο, δεν θα γίνει και κάτι τρομερό!	
7. Οι γονείς μου, μου έχουν μιλήσει για τους κινδύνους στο διαδίκτυο.	
8. Αν κάποιος άγνωστος μου μιλήσει στο διαδίκτυο και μου ζητήσει κάτι που με κάνει να αισθανθώ άσχημα, θα το πω στους γονείς μου.	
9. Έχει τύχει να διαβάσω κάποιο άρθρο για την παρενόχληση στο διαδίκτυο.	
10. Τα στοιχεία που έχει ο καθένας στα social media, είναι πάντα αληθινά.	
11. Όσοι μου έχουν μιλήσει σε κάποιο chat, θέλουν το καλό μου.	
12. Οι διαδικτυακοί μου φίλοι, νοιάζονται για εμένα και δεν είναι σωστό να μην τους απαντάω.	
13. Αν δε δεχτώ όλα τα αιτήματα φιλίας, ακόμη και από άτομα που δεν έχω δει ποτέ, δεν θα γίνω ποτέ δημοφιλής και αγαπητός. Θα είμαι αποτυχημένος.	

Δραστηριότητα 3: Αναλαμβάνω δράση!

Η δραστηριότητα με τίτλο «**Αναλαμβάνω δράση!**», περιλαμβάνει την περιγραφή ενός περιστατικού σεξουαλικής κακοποίησης ανήλικου κοριτσιού, από συγγενικό ενήλικο άτομο.

Αφού διαβάσουν το κείμενο, οι μαθητές απαντούν στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Στόχος, είναι η κατανόηση του περιεχομένου της παρενόχλησης, η καλλιέργεια ενσυναίσθησης προς το θύμα και η ευαισθητοποίηση απέναντι σε παρόμοιες καταστάσεις.

Σημαντική κρίνεται η υπενθύμιση της λίστας με όσα χρειάζεται να θυμόμαστε σχετικά με την προστασία του εαυτού μας.



Η Μελίνα είναι 11 χρονών, μαθήτρια Πέμπτης Δημοτικού.

Είναι μοναχοπαίδι και μένει με τους γονείς της, οι οποίοι λόγω του ότι εργάζονται μέχρι αργά, αρκετά συχνά **καλούν το θείο της σπίτι για την προσέχει**, έως ότου γυρίσουν.

Το τελευταίο διάστημα, η Μελίνα έχει έρθει σε δύσκολη θέση πολλές φορές, καθώς ο θείος της, ενώ παίζουν κάποιο επιτραπέζιο ή βλέπουν μαζί τηλεόραση, την πλησιάζει και **την ακουμπάει ή την χαϊδεύει σε μέρη ιδιωτικά**. Μάλιστα, της έχει αναφέρει, πως οι στιγμές αυτές πρέπει να μείνουν μεταξύ τους, να είναι το μυστικό τους και **να μην το πει πουθενά!**

Η Μελίνα, ενώ νιώθει άσχημα, **φοβάται να μιλήσει στους γονείς της**, γιατί από τη μία σκέφτεται **μήπως τη μαλώσουν** και από την άλλη πιστεύει ότι ο θείος της, συμπεριφέρεται με αυτό τον τρόπο, **ίσως επειδή την αγαπάει** και νοιάζεται γι' αυτή, όπως άλλωστε της λέει και ο ίδιος.

1. Η συμπεριφορά του θείου της Μελίνας, είναι μία μορφή παρενόχλησης. **A) Σωστό B) Λάθος**
2. Η Μελίνα, ίσως έχει προκαλέσει με τη συμπεριφορά της το θείο της. **A) Σωστό B) Λάθος**
3. Η Μελίνα θα πρέπει να κρατήσει το μυστικό τους και να μη μιλήσει στους γονείς της. **A) Σωστό B) Λάθος**
4. Η Μελίνα είναι υπερβολική! Δε χρειάζεται να νιώθει άβολα για κάτι. Σιγά το πράγμα! **A) Σωστό B) Λάθος**
5. Αν η συμπεριφορά του θείου της είχε συμβεί μόνο μία φορά, τότε δεν θα ήταν κάτι σοβαρό. **A) Σωστό B) Λάθος**
6. Τι πιστεύεις ότι νιώθει η Μελίνα;

7. Αν ήσουν στη θέση της, πώς θα ένιωθες;

8. Πώς θα αντιδρούσες σε αντίστοιχη περίπτωση;

9. Γράψε ένα γράμμα στη Μελίνα! Τι συμβουλές θα της έδινες;

Δραστηριότητα 4: Δε μένω θεατής!

Η ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αφορά ένα μεγάλο μέρος της καθημερινής ζωής των παιδιών και των εφήβων. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, παρουσιάζονται μηνύματα που έστειλαν χρήστες του διαδικτύου σε εφήβους.

Α Μέρος. Έπειτα από την ανάγνωση των μηνυμάτων, οι μαθητές συζητούν σχετικά με το αν το περιεχόμενό τους είναι σωστό ή λάθος.

Πολύ ωραίες οι φωτογραφίες σου!

Δεν με ξέρεις, αλλά θέλω να γίνουμε φίλοι.

Στείλε μου ό,τι σου πω, αλλιώς θα σε κάνω ρεζίλι σε όλη την τάξη σου!

Αν μιλήσεις σε κάποιον για εμένα, θα σε καταστρέψω!

Ωραία φαίνεσαι στην τελευταία φωτογραφία που ανέβασες, αλλά είσαι πολύ «ντυμένη/ος»... Στείλε μου και μία με μαγιό...

Είμαστε καιρό φίλοι στο Facebook, αλλά δεν έχουμε μιλήσει ποτέ. Θέλεις να βρεθούμε κάπου έξω να γνωριστούμε καλύτερα;

Στείλε μου μία πιο προσωπική φωτογραφία σου... Μην ντρέπεσαι!

Θα ανοίξεις την κάμερα να κάνουμε μία βίντεο κλήση; Μού αρέσεις πολύ...



Β Μέρος. Έπειτα από την συζήτηση οι μαθητές αναλαμβάνουν δράση και γράφουν τις απαντήσεις που θα έδιναν σε κάθε ένα από τα μηνύματα που διάβασαν, στην περίπτωση που τα δέχονταν οι ίδιοι και με τον τρόπο αυτό, περνούν το δικό τους μήνυμα!

Πολύ ωραίες οι φωτογραφίες σου!



Απάντηση: _____

Είμαστε καιρό φίλοι στο Facebook, αλλά δεν έχουμε μιλήσει ποτέ. Θέλεις να βρεθούμε κάπου έξω να γνωριστούμε καλύτερα;

Δεν με ξέρεις, αλλά θέλω να γίνουμε φίλοι.



Απάντηση: _____

Απάντηση: _____

Στείλε μου μία πιο προσωπική φωτογραφία σου... Μην ντρέπεσαι!



Απάντηση: _____

Θα ανοίξεις την κάμερα να κάνουμε μία βίντεο κλήση; Μού αρέσεις πολύ...

Στείλε μου ό,τι σου πω, αλλιώς θα σε κάνω ρεζίλι σε όλη την τάξη σου!

Απάντηση: _____

Απάντηση: _____

Αν μιλήσεις σε κάποιον για εμένα, θα σε καταστρέψω!



Απάντηση: _____

Ωραία φαίνεσαι στην τελευταία φωτογραφία που ανέβασες, αλλά είσαι πολύ «ντυμένη/ος»... Στείλε μου και μία με μαγιό...



Απάντηση: _____



6. Διαφορετικότητα και Ισότητα: Αποδέχομαι, Σέβομαι και Αγαπάω

Το 6^ο και τελευταίο Κεφάλαιο του «Μαθαίνω για το Σώμα μου», αφορά την αποδοχή, το σεβασμό και την αγάπη προς κάθε μορφή διαφορετικότητας. Στο πλαίσιο ευκολότερης κατανόησης των παραπάνω, παρατίθεται μία εισαγωγική παράγραφος, όπου αναφέρεται πως κατά τη διάρκεια της ζωής μας, ερχόμαστε σε επαφή με πάρα πολλούς ανθρώπους. Με άλλους γινόμαστε φίλοι, με άλλους όχι.

Η αλήθεια είναι, πως κανένας δεν είναι ίδιος με κανένα! Καλούμε τους μαθητές να πάρουν για παράδειγμα την τάξη τους και μπορούν να τεθούν οι εξής ερωτήσεις:

«Έχουν όλοι οι συμμαθητές σου το ίδιο χρώμα μαλλιών, το ίδιο ύψος ή το ίδιο πρόσωπο; Πόσο περίεργο θα ήταν άραγε κάτι τέτοιο;»

Έπειτα, εξηγείται, πως άλλος θα είναι πιο ξανθός, άλλος πιο μελαχρινός, άλλος πιο ψηλός και άλλος λιγότερο. Σε άλλον αρέσει να ζωγραφίζει και σε άλλον να φτιάχνει παζλ ή να διαβάζει όταν έχει ελεύθερο χρόνο. Το αγαπημένο φαγητό κάποιου μαθητή, μπορεί να μην είναι και το αγαπημένο του φίλου του!

Επίσης, δεν καταγόμαστε όλοι από το ίδιο μέρος. Καθημερινά, συναναστρεφόμαστε με κόσμο που μένει σε διαφορετική περιοχή από τη δική μας, προέρχεται από διαφορετική πόλη ή ακόμη και χώρα. Στο σημείο αυτό, τονίζεται η ομορφιά του διαφορετικού, όπως και το πόσο βαρετό θα ήταν αν ήμασταν όλοι ίδιοι!

Με τον ίδιο τρόπο που διαφέρουμε με κάποιον στην εξωτερική μας εμφάνιση, στην καταγωγή ή στον τρόπο που μας αρέσει να διασκεδάσουμε, έτσι, και όλες οι οικογένειες δεν είναι ίδιες. Μπορεί αν το σκεφτούμε γρήγορα, να φτιάξουμε στο μυαλό μας μία οικογένεια που αποτελείται από έναν πατέρα, μία μητέρα και το παιδί ή τα παιδιά τους.



Αυτή η μορφή οικογένειας ονομάζεται **πυρηνική**. Στην πραγματικότητα όμως, τα πράγματα δεν είναι πάντα έτσι.



Υπάρχουν οι **μονογονεϊκές οικογένειες**, που σχηματίζονται από έναν γονέα και το παιδί ή τα παιδιά.

Ακόμη, υπάρχουν **οι ανασυγκροτημένες οικογένειες**. Πρόκειται για οικογένειες που δημιουργήθηκαν μετά από δεύτερο γάμο και έχουν παιδιά και από τους δύο γάμους.



Επίσης, δεν κατάγονται πάντα και οι δύο γονείς από το ίδιο μέρος. Όταν λοιπόν δύο άτομα από διαφορετικό έθνος δημιουργούν οικογένεια και αποκτούν παιδιά, έχουμε μία **διαπολιτισμική οικογένεια**.

Κάτι που δεν πρέπει να ξεχνάμε, είναι πως δεν είναι απαραίτητο δύο άνθρωποι που τους συνδέει ερωτική σχέση και είναι ζευγάρι, να αποκτήσουν παιδιά, προκειμένου να θεωρηθούν οικογένεια.

Είναι ο έρωτας ίδιος πάντα και για όλους;

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε, πως δεν έχουμε, ούτε είναι απαραίτητο να έχουμε όλοι τα ίδια κριτήρια για το άτομο που θα μας αρέσει και θα θελήσουμε να είμαστε μαζί.

Έτσι λοιπόν, τα τρυφερά αισθήματα του έρωτα και της αγάπης, δεν αναπτύσσονται μόνο αποκλειστικά ανάμεσα σε έναν άντρα και μία γυναίκα. Με τον ίδιο όμως τρόπο που ερωτεύεται ένας άντρας μία γυναίκα, γίνονται ζευγάρι και ζουν ευτυχισμένοι μαζί, μπορούν να ερωτευτούν και δύο άντρες ή δύο γυναίκες. Δεν είναι κάτι που χρειάζεται να μας παραξενεύει!

Μπορεί να μην είμαστε ίδιοι με όλους, αλλά ΟΛΟΙ αξίζουμε να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε! Τι ωραιότερο από αυτό;

Ο σεβασμός απέναντι στους συνανθρώπους μας, είτε μοιάζουν με εμάς, είτε διαφέρουν, είναι απαραίτητη προϋπόθεση για έναν καλύτερο κόσμο. Έναν κόσμο, στον οποίο όλοι είμαστε **διαφορετικοί**, αλλά όλοι **ίσοι!**



Δραστηριότητα 1. Σκέφτομαι και γράφω!

Έπειτα από την κατανόηση του θεωρητικού μέρους, στην 1^η Δραστηριότητα του Κεφαλαίου, παρουσιάζονται φωτογραφίες διαφόρων οικογενειών, με μία σύντομη περιγραφή από κάτω. Αφού τις παρατηρήσουν, οι μαθητές απαντούν στις παρακάτω ερωτήσεις και γράφουν τι πιστεύουν για την κάθε μια ξεχωριστά!

Στη συνέχεια, οι απαντήσεις τους διαβάζονται στην τάξη και γίνεται συζήτηση σχετικά με αυτές. Μέσα από τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, δίνεται η ευκαιρία για έκφραση απόψεων ως προς τις διαφορετικές μορφές οικογένειας, ενώ μέσα από όσα προηγήθηκαν, καλλιεργείται ο σεβασμός και η αποδοχή.

- Θα ήθελες να είναι γείτονές σου;
- Θα έκανες παρέα με το/τα παιδί/ιά τους;
- Τι συναισθήματα σου προκαλούν;
- Είσαι μέλος μιας τέτοιας οικογένειας; Αν ναι, πώς αισθάνεσαι; Αν όχι, πώς θα ένιωθες αν ήσουν;





Παντρεμένο ζευγάρι 5 χρόνια. Έχουν ένα γιο 3 ετών.
Οι οικογένειες τους ήζαν αντίθετες με τον γάμο τους,
λόγω διαφορετικής καταγωγής.

1 Θα ήθελες να είναι γείτονές σου;

2 Θα έκανες παρέα με το παιδί τους;

3 Τι συναισθήματα σου προκαλούν;

4 Είσαι μέλος μιας τέτοιας οικογένειας; Αν ναι, πώς αισθάνεσαι;
Αν όχι, πώς θα ένιωθες αν ήσουν;



Ζευγάρι 2α ζευγαυαία 7 χρόνια. Δεν έχουν πανδρευτεί.
Έχουν αποκλήσει δύο παιδιά 4 χρονών και 3 μηνών ανζίστοιχα.

1 Θα ήθελες να είναι γείτονές σου;

2 Θα έκανες παρέα με τα παιδιά τους;

3 Τι συναισθήματα σου προκαλούν;

4 Είσαι μέλος μιας τέτοιας οικογένειας; Αν ναι, πώς αισθάνεσαι;
Αν όχι, πώς θα ένιωθες αν ήσουν;



Μονογονεϊκή οικογένεια (μητέρα).

Με το σύζυγό της χώρισαν όταν τα παιδιά ήταν πολύ μικρά.
Μεγαλώνει μόνη της τις κόρες της, με τη βοήθεια των γονιών της.

1 Θα ήθελες να είναι γείτονές σου;

2 Θα έκανες παρέα με τα παιδιά της;

3 Τι συναισθήματα σου προκαλούν;

4 Είσαι μέλος μιας τέτοιας οικογένειας; Αν ναι, πώς αισθάνεσαι;
Αν όχι, πώς θα ένιωθες αν ήσουν;



Μητέρα ενός αγοριού 8 μηνών. Υιοθέτησε τον γιο της.
Δεν έχει πανδρευτεί, ούτε έχει κάποια σχέση.
Πολλά χρόνια προσπαθεί να υιοθετήσει ένα παιδί.

1 Θα ήθελες να είναι γείτονές σου;

2 Θα έκανες παρέα με το παιδί της;

3 Τι συναισθήματα σου προκαλούν;

4 Είσαι μέλος μιας τέτοιας οικογένειας; Αν ναι, πώς αισθάνεσαι;
Αν όχι, πώς θα ένιωθες αν ήσουν;



Μονογονεϊκή οικογένεια (πατέρας).
Η σύζυγός του πέθανε πριν από 5 μήνες.
Έχουν αποκτήσει έναν γιο 1,5 έτους.
Θέλει να κάνει τα πάντα για να μεγαλώσει σωστά.

1 Θα ήθελες να είναι γείτονές σου;

2 Θα έκανες παρέα με το παιδί του;

3 Τι συναισθήματα σου προκαλούν;

4 Είσαι μέλος μιας τέτοιας οικογένειας; Αν ναι, πώς αισθάνεσαι;
Αν όχι, πώς θα ένιωθες αν ήσουν;



Παντρεμένο ζευγάρι
τα τελευταία 2 χρόνια.

Δεν έχουν παιδιά,
αλλά θέλουν να υιοθετήσουν.

Οι οικογένειες τους δε στήριζον
την επιλογή τους να είναι μαζί.

1 Θα ήθελες να είναι γείτονές σου;

2 Θα έκανες παρέα με το/τα παιδί/ιά τους;

3 Τι συναισθήματα σου προκαλούν;

4 Είσαι μέλος μιας τέτοιας οικογένειας; Αν ναι, πώς αισθάνεσαι;
Αν όχι, πώς θα ένιωθες αν ήσουν;

Δραστηριότητα 2: Πάρε πρωτοβουλία!

Στη δραστηριότητα αυτή, παρατίθενται κάποια μηνύματα που έγραψαν χρήστες του διαδικτύου στα social media, αναφερόμενοι σε παιδιά και εφήβους.

Οι μαθητές, αφού διαβάσουν τα μηνύματα, απαντούν γραπτώς στις παρακάτω ερωτήσεις και στη συνέχεια μοιράζονται τις απαντήσεις με την υπόλοιπη τάξη.

- Πώς νιώθεις διαβάζοντας τα μηνύματα αυτά;
- Πώς πιστεύεις ότι νιώθει το άτομο που στοχοποιείται;
- Τι συναισθήματα θέλει να προκαλέσει ο συντάκτης του κάθε μηνύματος;
- Αν μπορούσες να απαντήσεις, τι θα έγραφες στο δημιουργό των μηνυμάτων;

Οι γονείς σου έχουν πάρει διαζύγιο... φαντάσου τι τους έκανες για να χωρίσουν!

Μένεις μόνο με τον μπαμπά σου... Είσαι αξιολύπητος.

Μα καλά, πώς γίνεται να έχεις δύο μαμάδες; Δεν γίνονται αυτά τα πράγματα...

Ο μπαμπάς σου είναι παντρεμένος με άντρα;;; Δεν είσαι φυσιολογικός!!!

Οικογένεια σημαίνει να έχεις έναν μπαμπά και μία μαμά! Όλα τα άλλα είναι βλακείες!

Δραστηριότητα 3. Κάθε παιδί συμπληρώνει το κατάλληλο κουτί, ανάλογα με την απάντηση που το εκφράζει περισσότερο. Σε περίπτωση που το επιθυμεί, μπορεί να γράψει τις σκέψεις του στο χωρίο των σχολίων. Τονίζεται πως δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις και ενθαρρύνεται η ελεύθερη έκφραση απόψεων.

Στη συνέχεια, ακολουθεί συζήτηση, όπου διαβάζονται οι απαντήσεις όσων μαθητών το επιθυμούν και εκφράζονται προβληματισμοί και παρατηρήσεις. Στόχο αποτελεί η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι μαθητές αντιλαμβάνονται και βιώνουν τη διαφορετικότητα.

Πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις;	Διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ πολύ	Συμφωνώ πάρα πολύ
1. Οι γονείς μου, μου έχουν μιλήσει για τη διαφορετικότητα που μπορεί να υπάρχει στην κάθε οικογένεια.					
2. Σέβομαι και κατανοώ τους συνανθρώπους μου, ακόμη και αν δε μοιάζουμε σε πολλά.					
3. Έχει τύχει να σχολιάσω κάποιον αρνητικά, γιατί είναι διαφορετικός από εμένα.					
4. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι οικογένειας. Αυτό δε σημαίνει πως δεν είναι φυσιολογικό.					
5. Έχω υποστηρίξει κάποιον, ο οποίος δεχόταν bullying, λόγω της μορφής της οικογένειάς του.					
6. Γονείς οι οποίοι έχουν χωρίσει, δεν μπορούν να μεγαλώσουν ένα ευτυχισμένο παιδί.					
7. Αυτό που έχει σημασία σε μία οικογένεια, είναι να σου προσφέρει αγάπη. Το χρώμα ή το φύλο των γονέων δεν παίζει ρόλο.					

Σχόλια

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Δραστηριότητα 4: Συμμετέχω στη δική μου ειρηνική πορεία!

Η τελευταία δραστηριότητα του «Μαθαίνω για το σώμα μου», καλεί τους μαθητές να σκεφτούν δημιουργικά υποθέτοντας πως συμμετέχουν σε μία ειρηνική πορεία, της οποίας στόχος είναι η υποστήριξη της ισότητας και του σεβασμού στη διαφορετικότητα.

Χωρίζονται σε ομάδες των δύο ή τριών ατόμων και φτιάχνουν μαζί με τους συμμαθητές τους το δικό τους πλακάτ, με το μήνυμα που θέλουν να περάσουν. Μπορεί να είναι ένα σύνθημα, μία ζωγραφιά, ένα σλόγκαν, ό,τι μπορούν να σκεφτούν!

Στη συνέχεια, μοιράζονται τη δημιουργία τους με την υπόλοιπη τάξη και συζητούν για τους λόγους που τους έκαναν να καταλήξουν σε αυτό το αποτέλεσμα!

