

Μαθαίνω για το σώμα μου

Τετράδιο
Μαθητή

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

κατάαλφαβητική 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!	24
Είναι όλες οι ημέρες οι ίδιες;	25
Αγαπώ το σώμα μου, γιατί - tips για θετική εικόνα σώματος.....	27
Δραστηριότητες.....	28

4. Συναισθήματα, σχέσεις, αναπαραγωγή!.....	33
Πώς γίνονται τα παιδιά;	35
Δραστηριότητες.....	40

5. Το σώμα μου, μου ανήκει! Πώς να το προσταδέψω;.....	43
Ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους και την προστασία από μορφές παρενόχλησης ...	44
Ο κατάλογος με τα πράγματα που δεν πρέπει να ξεχνάς ποτέ.....	46
Δραστηριότητες	47

6. Διαφορετικότητα και ισότητα: Αποδέχομαι - Σέβομαι - Αγαπώ!.....	57
Μορφές Οικογένειας.....	58
Είναι ο Έρωτας ίδιος, πάντα και για όλους;.....	60
Δραστηριότητες.....	61

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

Έχεις ποτέ σκεφτεί πόσο γρήγορα περνάει ο χρόνος;



Σίγουρα μπορείς να θυμηθείς **την πρώτη μέρα στο σχολείο**, τις **καλύτερες καλοκαιρινές διακοπές**, το παιχνίδι που ήθελες για πολύ καιρό και τελικά έγινε δικό σου! Παρότι μπορεί να έχει περάσει πολύς καιρός από τα γεγονότα αυτά, φαίνονται **σαν να έγιναν μόλις χθες!**

Με τον ίδιο τρόπο που όσο περνούν οι μέρες, τα πράγματα γύρω μας αλλάζουν, έτσι παρατηρούμε **αλλαγές και στον ίδιο μας τον εαυτό!** Κάποιες φορές, κάτι τέτοιο μπορεί να φαίνεται απότομο ή και τρομακτικό, όμως είναι απόλυτα φυσιολογικό, οπότε **μη σε αγχώνει!**

Το σώμα σε αυτή την ηλικιακή περίοδο, **βρίσκεται σε μία διαρκή εξέλιξη**, μέχρι να φτάσει στην τελική του μορφή και εσύ έχεις τη δυνατότητα να ζήσεις το ταξίδι, παρατηρώντας αυτή την εξέλιξη μέρα με τη μέρα! Δεν είναι **συναρπαστικό;**

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 μείναμε 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.



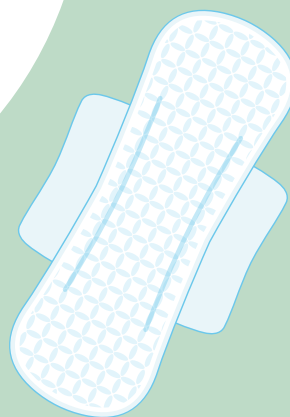
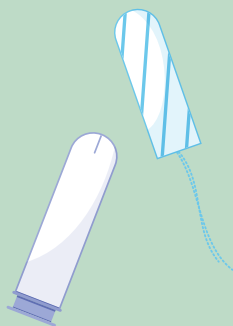
Σταδιακά, θα βγουν κάποιες τριχούλες σε διάφορα σημεία του σώματός σου, όπως τα γεννητικά όργανα, οι μασχάλες και τα χέρια.

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!

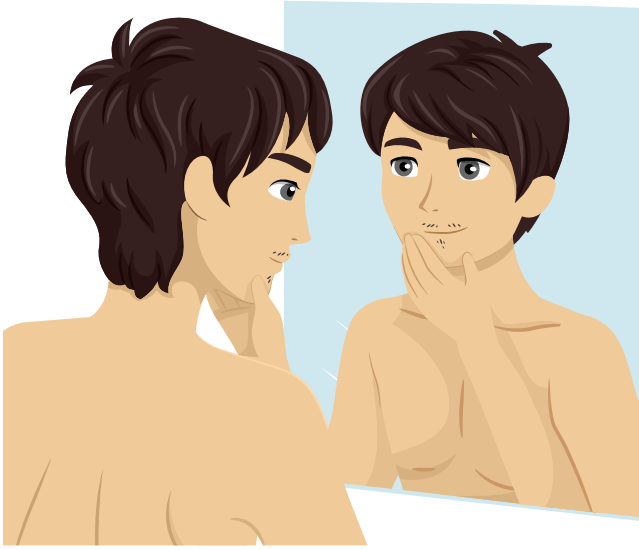


Ας μάθουμε μερικά παραπάνω πράγματα γι' αυτή!

- 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.



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

Αυξάνεται το ύψος σου.



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

Μπορεί να εμφανιστούν στο πρόσωπό σου μερικά σπυράκια.



Δραστηριότητα 1: Η εφηβεία...και εγώ!

Συμπλήρωσε το κατάλληλο τετράγωνο, ανάλογα με το κατά πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις και γράψε αν θέλεις κάποιο δικό σου σχόλιο.

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!

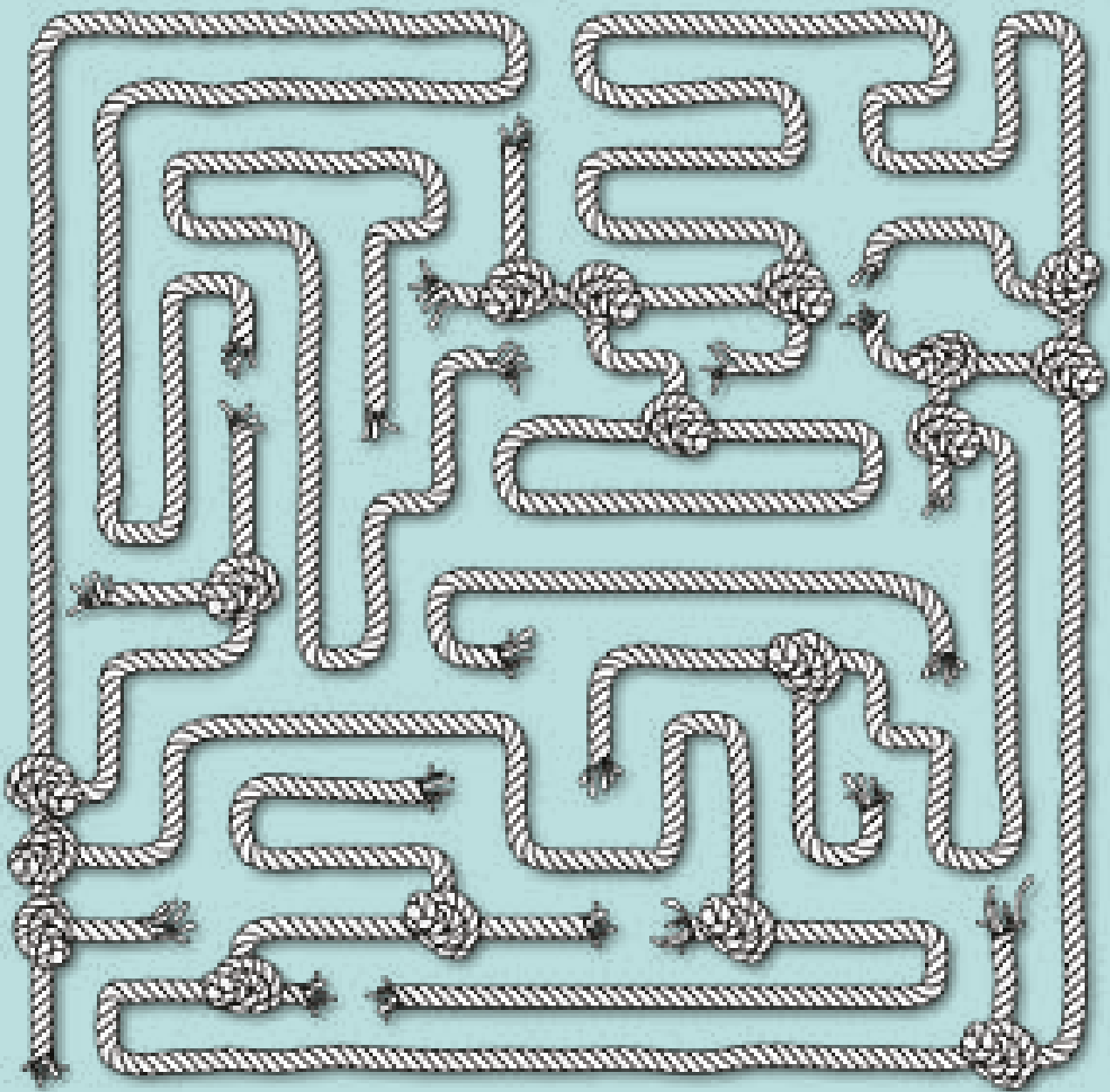
Συμπλήρωσε το κατάλληλο τετράγωνο, ανάλογα με το αν πιστεύεις πως το περιεχόμενο της κάθε πρότασης είναι αλήθεια ή μύθος.

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.		



Δραστηριότητα 3: Ο Λαβύρινθος της εφηβείας!

Όπως είπαμε και παραπάνω, η εφηβεία είναι μία περίοδος αλλαγών σε όλα τα επίπεδα! Μπορεί πολλές φορές να νιώσεις μπερδεμένος και να μην είσαι σίγουρος αν όλα πάνε καλά! Βρες το σωστό μονοπάτι στο λαβύρινθο της εφηβείας και απόλαυσε το ταξίδι!



Δραστηριότητα 4: Τα δώρα της εφηβείας!

Όταν είσαι παιδί, το μόνο που θέλεις είναι να μεγαλώσεις και δεν μπορείς να περιμένεις μέχρι να περάσει ο καιρός, να ενηλικιωθείς και να κάνεις όλα όσα έχεις ονειρευτεί! Τα δώρα όμως που σου χαρίζει η εφηβεία είναι ανεκτίμητα!!! Παρακάτω παρουσιάζονται 4 πολλοί σημαντικοί τομείς: οικογένεια, φίλοι, σχολείο, εαυτός. Για κάθε έναν από αυτούς, σημείωσε τα θετικά στοιχεία που πιστεύεις ότι σου προσφέρει η εφηβεία!

Οικογένεια



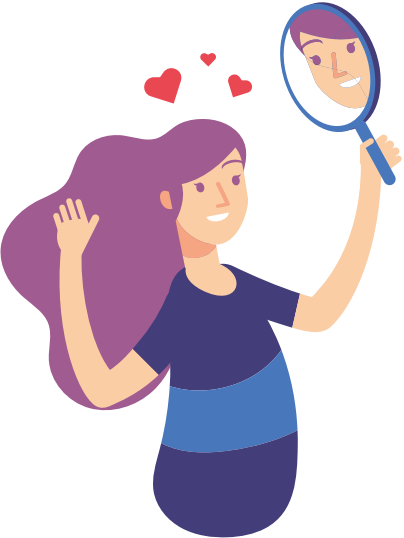
Φίλοι



Σχολείο



Εαυτός



2. Η Κυρία Αυτοφροντίδα!!

Μαθαίνω να με προσέχω σαν τα μάτια μου!!

Ήξερες ότι... κάθε μέρα έρχεσαι αντιμέτωπος/η με εκατομμύρια μικρόβια, τα οποία αποτελούν εχθρούς του οργανισμού σου; Μπορεί να μη φαίνονται με γυμνό μάτι, για να τα καταλάβεις, όμως βρίσκονται σε αντικείμενα, με τα οποία 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 καταλαβαίνεις λοιπόν, τα μικρόβια είναι σχεδόν παντού! Κάτι τέτοιο βέβαια, δε χρειάζεται να σε φοβίζει, γιατί υπάρχουν λύσεις που θα σε κάνουν να τα καταπολεμήσεις και να βγεις νικητής στη μάχη με αυτά! Ισχυρός σύμμαχός σου σε αυτή τη μάχη, είναι η ατομική υγιεινή. Σίγουρα, την έχεις ακουστά, πάμε όμως να δούμε και μαζί τι περιλαμβάνει;

Κάποιοι από τους κανόνες ατομικής υγιεινής, είναι οι παρακάτω:



Συχνό και προσεκτικό πλύσιμο χεριών



Περιοποίηση νυχιών



Τακτικός καθαρισμός προσώπου



Συχνό πλύσιμο ποδιών



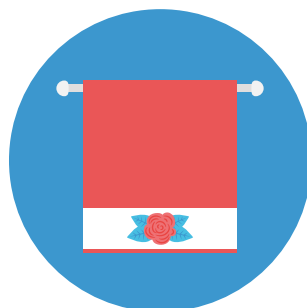
Τακτικό βούρτσισμα δοντιών



Καθαριότητα σώματος/ μαλλιών



Ατομική οδοντόβουρτσα / χτένα / πετσέτα



Καθαρά ρούχα

Δραστηριότητα 1: Μάθε το δικό σου σκορ ατομικής υγιεινής!

Συμπλήρωσε το κατάλληλο τετράγωνο, ανάλογα με το κατά πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις και γράψε αν θέλεις κάποιο δικό σου σχόλιο!

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!



Παρακάτω, θα δεις δύο κενά ορθογώνια. Στην **αριστερή πλευρά** ζωγράφισε τον εαυτό σου, όπως τον φαντάζεσαι, **χωρίς τη βοήθεια της αυτοφροντίδας** και στη **δεξιά πλευρά**, κάνε το ίδιο, αλλά αυτή τη φορά σκέψου πως έχεις για **σύμμαχο την αυτοφροντίδα** στη μάχη ενάντια στα μικρόβια!

χωρίς την αυτοφροντίδα

με την αυτοφροντίδα

Δραστηριότητα 3: Το δικό σου συμβόλαιο ατομικής υγιεινής!

Έπειτα από αυτά που έμαθες για τη σημασία της ατομικής υγιεινής και την προστασία του οργανισμού σου, μπορείς να συντάξεις ένα συμβόλαιο, στο οποίο θα αναφέρεις τους στόχους σου για το μέλλον, σε σχέση με τη φροντίδα του εαυτού σου!



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



ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

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

Όπως αναφέραμε και στην αρχή, η εφηβεία, είναι μία συναρπαστική περίοδος, στην οποία μπορείς να παρατηρήσεις πολλές σωματικές και ψυχικές αλλαγές, τόσο σε εσένα όσο και στους συνομηλίκους σου. Κάποιες από τις αλλαγές αυτές, ίσως σε παραξενέψουν, σε ξαφνιάσουν ή ακόμη και σε δυσαρεστήσουν αρχικά. Μην πανικοβληθείς!

Κάτι το οποίο είναι πολύ σημαντικό και χρειάζεται να προσπαθήσεις κι εσύ γι' αυτό, είναι να αποκτήσεις μία καλή σχέση με την εξωτερική σου εμφάνιση, αλλά και με τον εαυτό σου γενικότερα! Μπορεί να ακούγεται δύσκολο, αλλά σίγουρα μπορείς να τα καταφέρεις!





Έχεις παρατηρήσει ότι δεν ξυπνάς κάθε μέρα από την ίδια πλευρά στο κρεβάτι σου;

Γίνεται να έχεις κάθε μέρα ευχάριστη διάθεση και να είσαι συνέχεια χαρούμενος/η;

Είναι όλες οι μέρες ίδιες;

Γίνεται μήπως να έχεις κάθε μέρα άσχημη διάθεση και να είσαι όλη την ώρα στενοχωρημένος/η;

Μπορεί για μία ολόκληρη εβδομάδα, όλα να σου πηγαίνουν στραβά και τίποτα να μην πηγαίνει καλά;

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!



Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, ο τρόπος που νιώθουμε για το σώμα μας και οι σκέψεις μας γι' αυτό, δεν μπορούν να είναι πάντα ίδιες και πάντα θετικές. Μπορεί 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!

Δεν πρέπει να νιώθεις υποχρεωμένος να είσαι διαρκώς ικανοποιημένος από την εικόνα σου!



Όμως, μήπως εκείνες τις ημέρες, είναι καλό να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου, πόσο καλός και υποστηρικτικός φίλος είναι για εσένα το σώμα σου;

Πάμε να δούμε μαζί μερικές σκέψεις που θα σε βοηθήσουν;

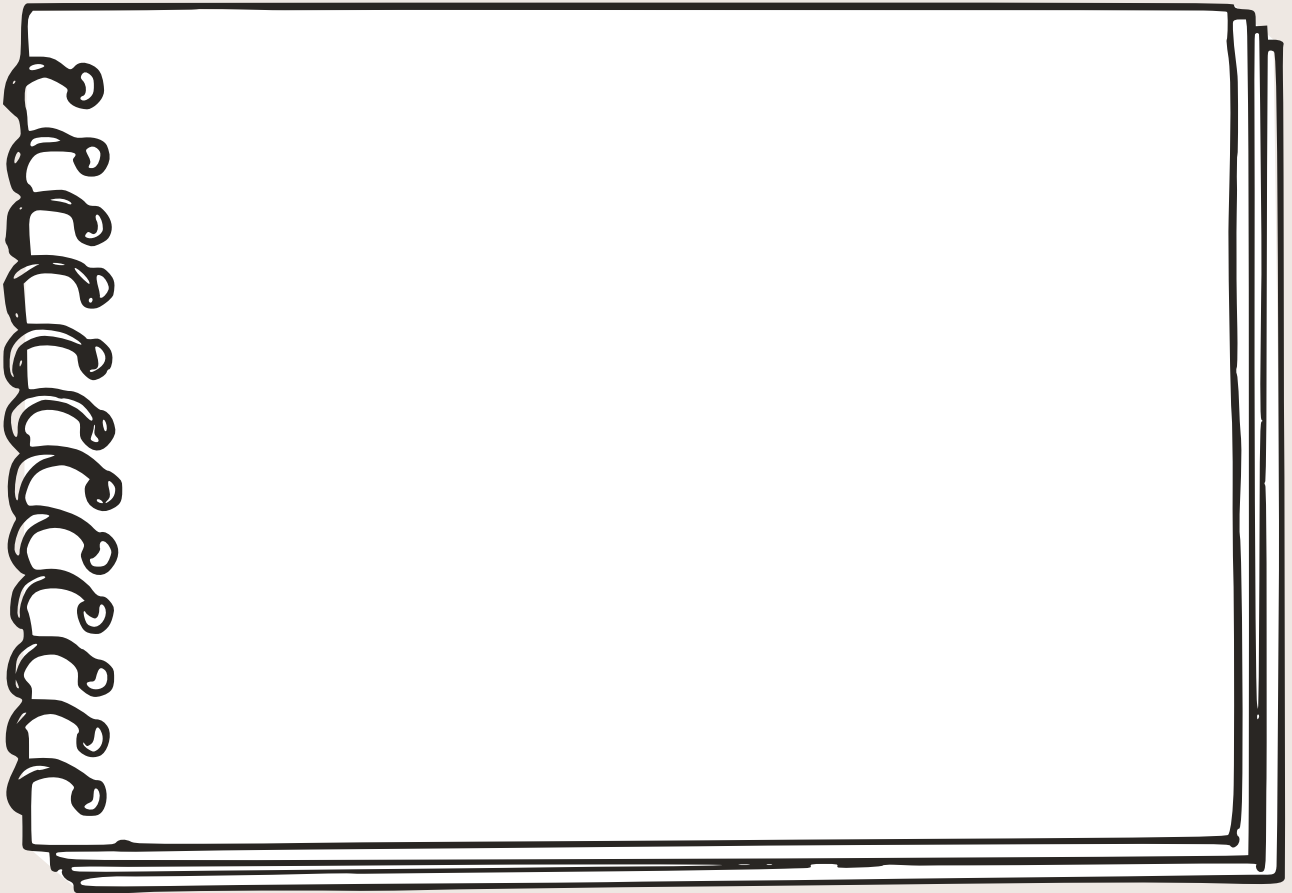
Αγαπώ το σώμα μου, γιατί...

- 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...

Φτιάξε τη δική σου λίστα, με τους λόγους για τους οποίους εσύ αγαπάς το σώμα σου!



Δραστηριότητα 2: Φτιάξε το δικό σου meme!

Έπειτα από αυτά που έμαθες για τον τρόπο που αξίζει να σκέφτεσαι για το σώμα σου και τον εαυτό σου γενικότερα, φτιάξε το δικό σου meme, μέσα από το οποίο, σκοπός είναι να περαστεί ένα θετικό μήνυμα, σχετικό με το θέμα αυτό! Μπορείς να γίνεις κι εσύ ο ήρωας του διαδικτύου!



Δραστηριότητα 3: Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου!

Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις που θα διαβάσεις, σημείωσε το αντίστοιχο τετράγωνο, ανάλογα με το αν πιστεύεις πως το περιεχόμενο της πρότασης είναι σωστό ή λάθος.

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.		

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;

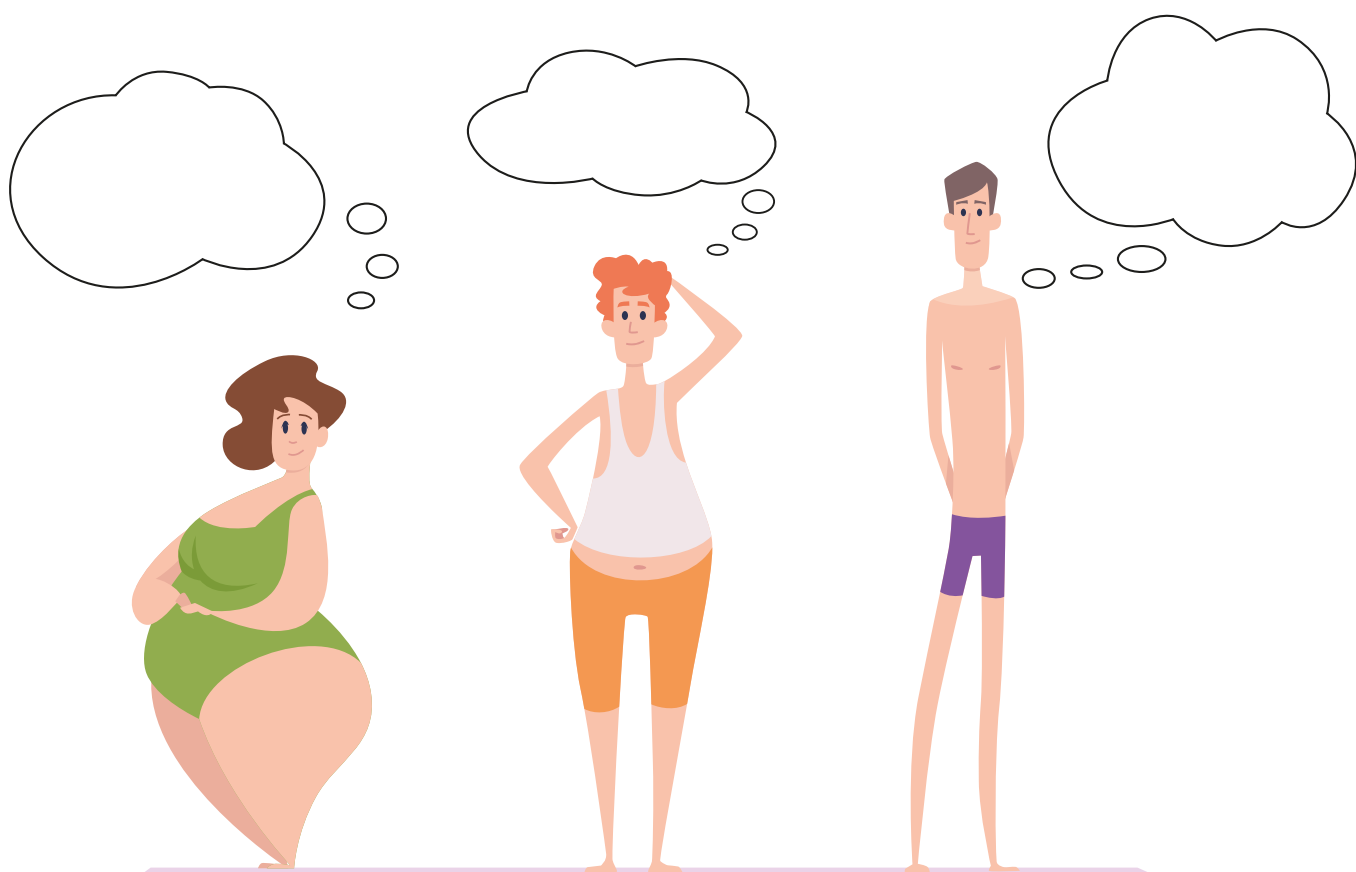
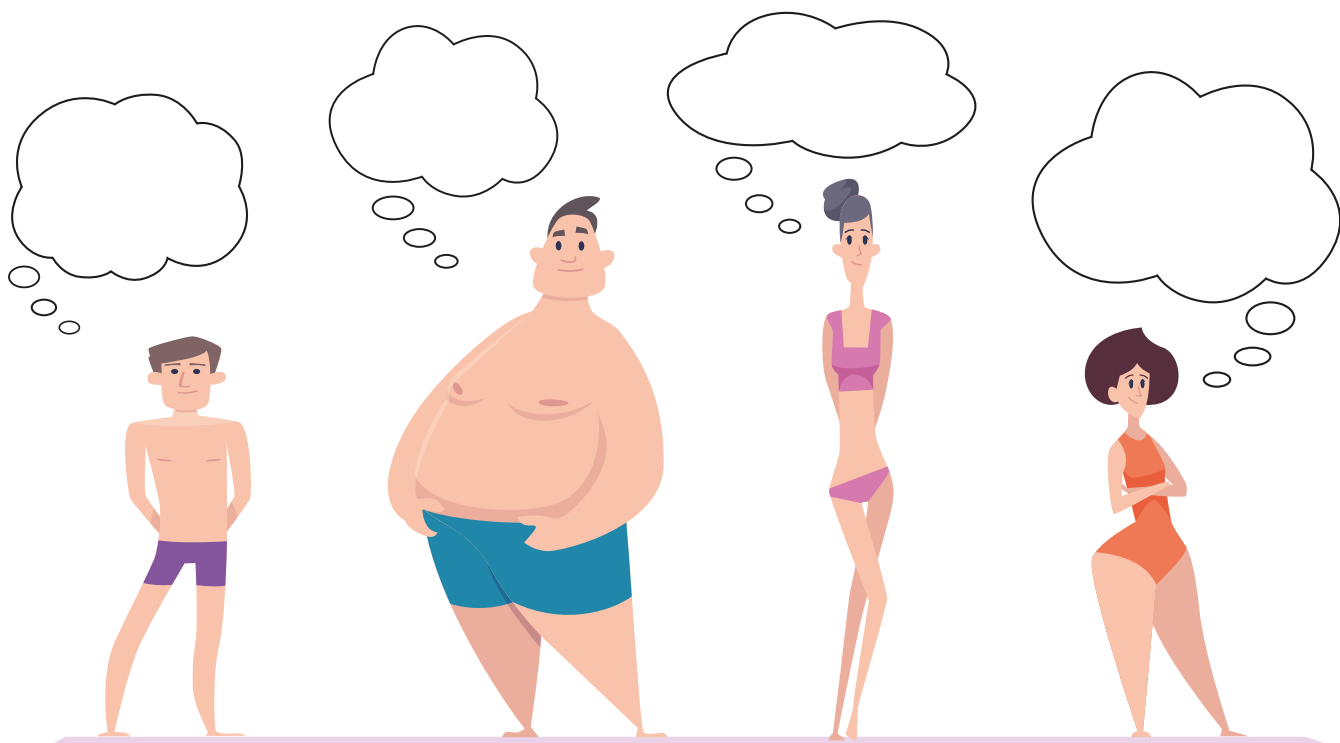
Ας μάθουμε!!!

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!

Αν μπορούσες να μπεις στο μυαλό των παρακάτω ανθρώπων, τι θα τους έλεγες ώστε να τους βοηθήσεις να αγαπήσουν το σώμα τους;



4. Συναισθήμαζα, σχέσεις, αναπαραγωγή...

Από τη στιγμή που μπορούμε να θυμηθούμε τον εαυτό μας, σχεδόν πάντα, οι αναμνήσεις μας περιλαμβάνουν και άλλους ανθρώπους. Όταν είμαστε παιδιά, οι άνθρωποι αυτοί, 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 κάποια/ον.

Πρόκειται για ένα υπέροχο συναίσθημα, το οποίο μας επηρεάζει και κάνει το σώμα μας να αντιδρά με διάφορους τρόπους! Νιώθεις την καρδιά σου να χτυπά δυνατά, έχεις «πεταλούδες στο στομάχι» ή κοκκινίζεις! Όταν σκέφτεσαι το άτομο που εισαι ερωτευμενος, αισθάνεσαι μία περίεργη αλλά ευχάριστη «αναστάτωση» στα γεννητικά σου όργανα. Κάτι τέτοιο δε χρειάζεται να σε τρομάξει! Είναι απόλυτα φυσιολογικό!



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, δηλαδή αγκαλιάζονται, φιλιούνται και κάνουν έρωτα!



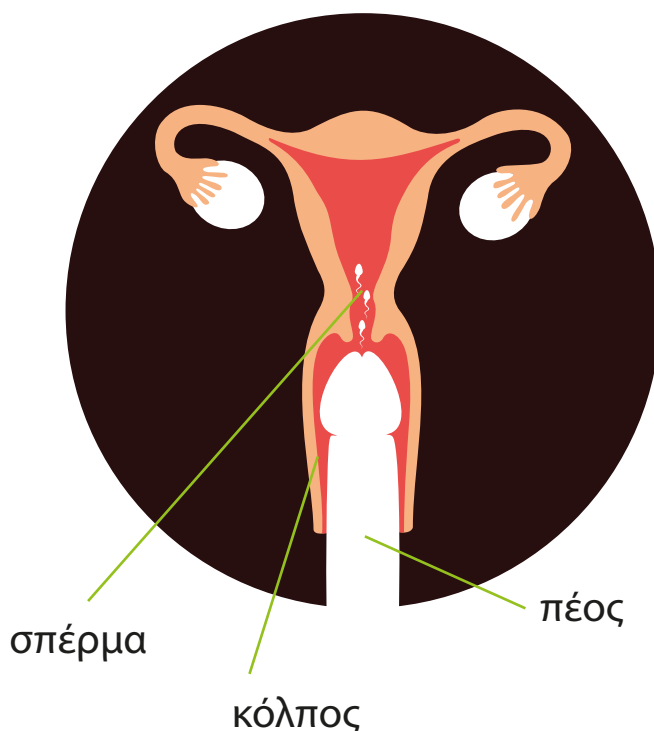
Ο έρωτας είναι επίσης υπεύθυνος, για τη μαγική διαδικασία της αναπαραγωγής, που φέρνει τα παιδιά στον κόσμο!



Πώς γίνονται δηλαδή τα παιδιά;

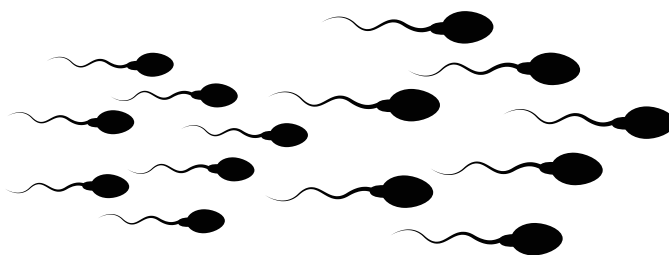
Όταν ένας άνδρας και μια γυναίκα κάνουν έρωτα, τα σώματά τους ενώνονται – σαν δύο κομμάτια παζλ. Πριν συμβεί αυτό τα σώματα αλλάζουν και προετοιμάζονται: το πέος του άνδρα μεγαλώνει και γίνεται σκληρό – βρίσκεται δηλαδή σε στύση, και ο κόλπος της γυναίκας γίνεται υγρός για να ενωθεί εύκολα με το πέος.

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



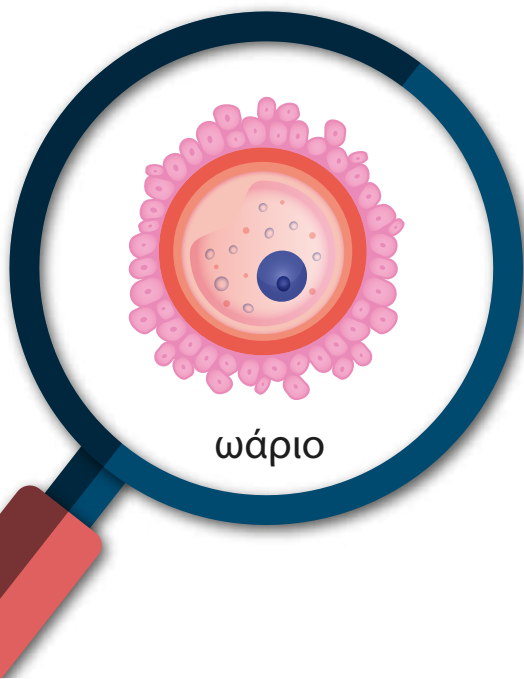
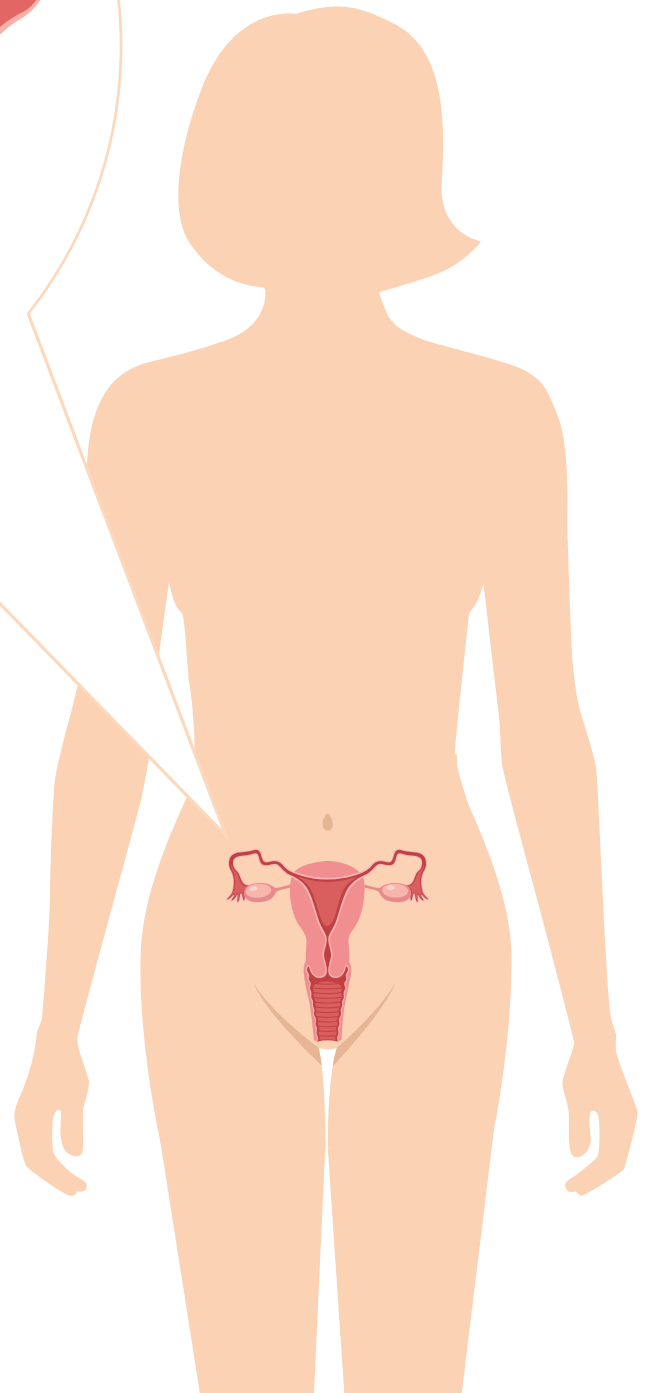
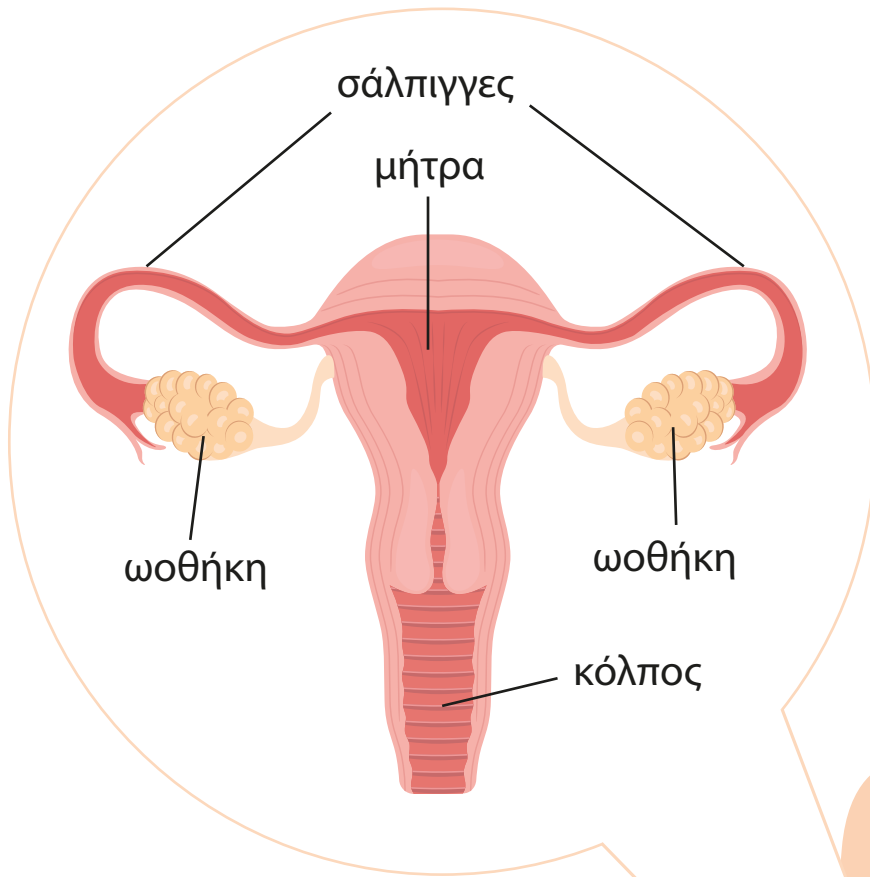
Μετά τον οργασμό ο άνδρας βγάζει από το πέος του ένα υγρό που ονομάζεται σπέρμα (εκσπερμάτιση). Το σπέρμα περιέχει εκατομμύρια μικρά κύτταρα που ονομάζονται σπερματοζωάρια και κινούνται πολύ γρήγορα προς τα εμπρός με τη βοήθεια της ουράς τους.

Δες το σχήμα των σπερματοζωαρίων:

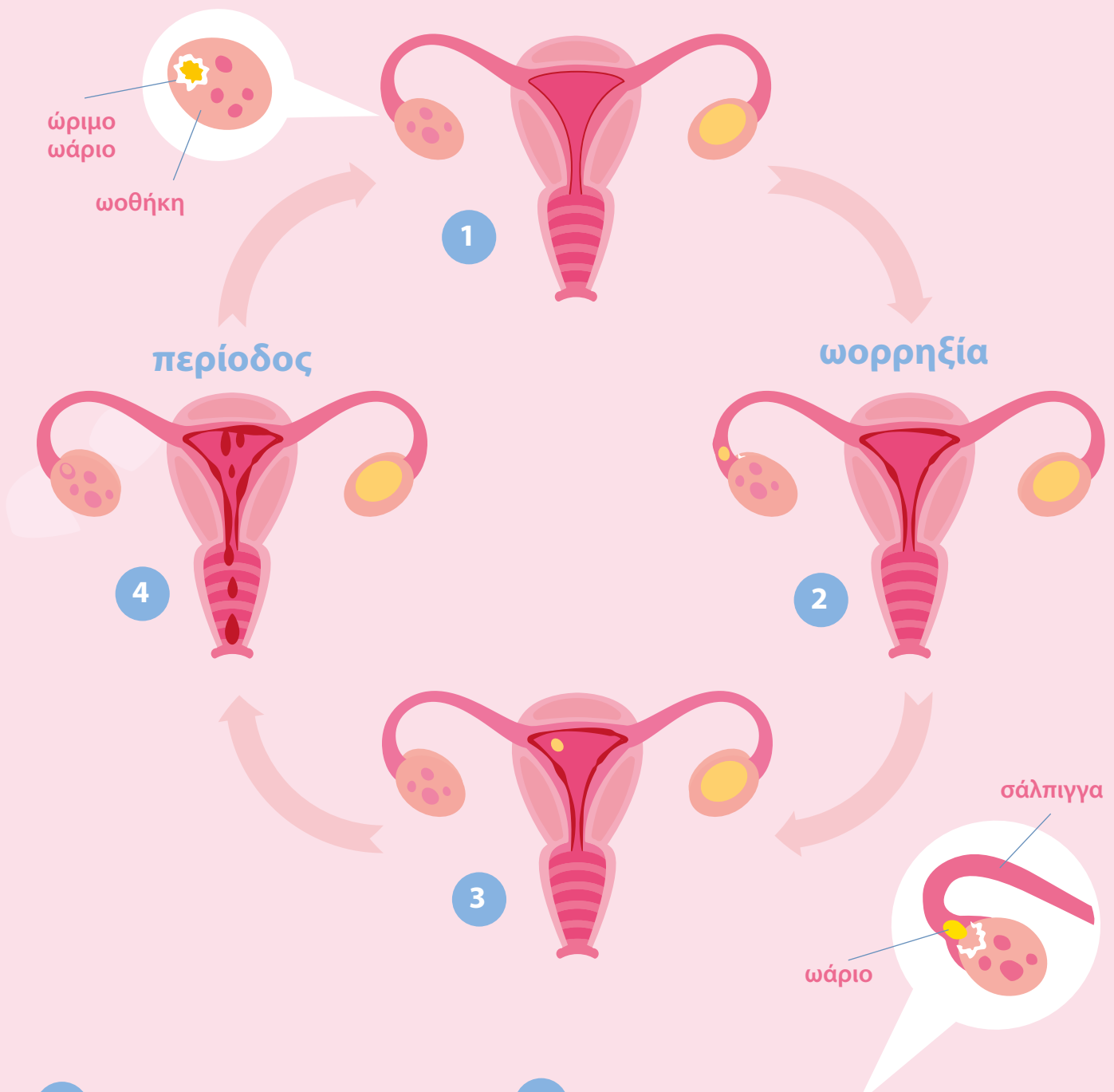


Τι συμβαίνει όμως με το σώμα της γυναίκας;

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 ωθήκη, κάθε μήνα βγαίνει ένα είδος κυττάρου, που ονομάζεται ωάριο.



1 Ένα ωάριο ωριμάζει σε μία από τις δύο ωθήκες.

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**)

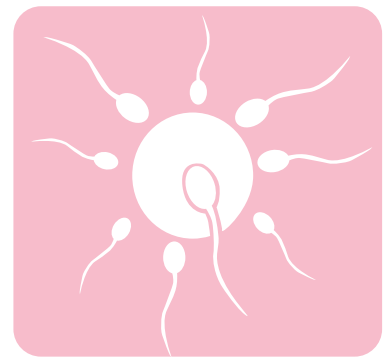
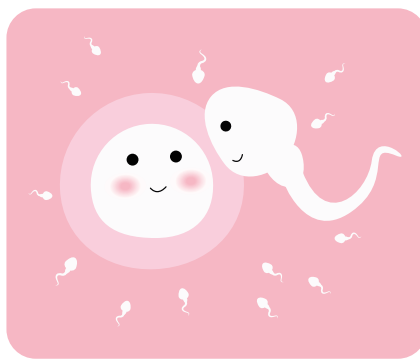
3 Αν το ωάριο **γονιμοποιηθεί** όσο βρίσκεται στη σάλπιγγα, γίνεται **έμβρυο** που μεγαλώνει στη μήτρα (διάβασε τις δύο επόμενες σελίδες)

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

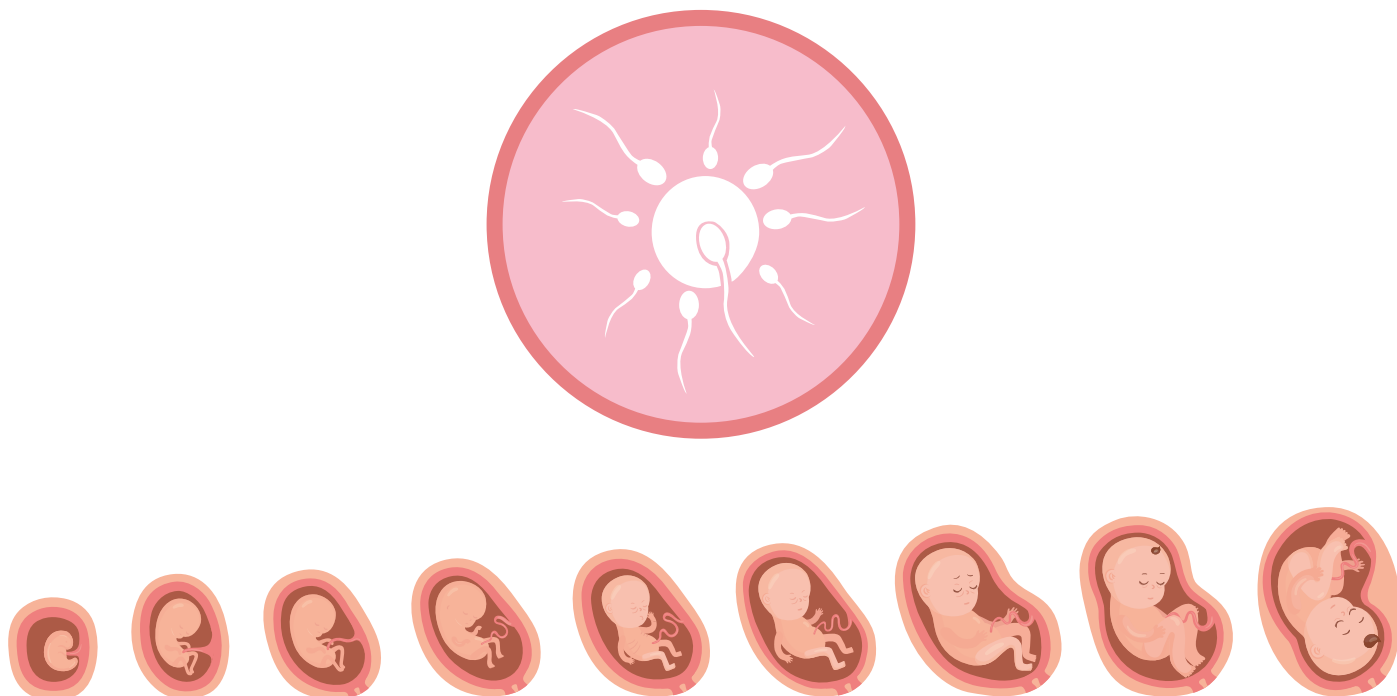
...τα σπερματοζωάρια, θα ξεκινήσουν έναν αγώνα δρόμου!



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: Οι παρακάτω λέξεις βρίσκονται κρυμμένες στο κρυπτόλεξο. Προσπάθησε να τις βρεις και μετά συμπλήρωσε με αυτές, τις προτάσεις με τα κενά!



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;

A. Έχει τύχει να δεις, να ακούσεις ή να διαβάσεις κάπου, σχετικά με τη σεξουαλική επαφή δύο ανθρώπων; Παρακάτω θα βρεις μία λίστα με πηγές από τις οποίες μπορεί να έχεις ενημερωθεί για το θέμα αυτό. Συμπλήρωσε **X** σε ό,τι ισχύει στη δική σου περίπτωση!

B. Είναι όμως όλες οι πηγές το ίδιο κατάλληλες για να μας ενημερώσουν σωστά; Αυτή τη φορά, συμπλήρωσε **X** δίπλα στις πηγές που πιστεύεις ότι θα σου δώσουν τις πιο σωστές πληροφορίες.

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 προσχαζέψω;

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! Τι πιο ωραίο από μία ζεστή αγκαλιά, ένα χάδι και μία γλυκιά κουβέντα!

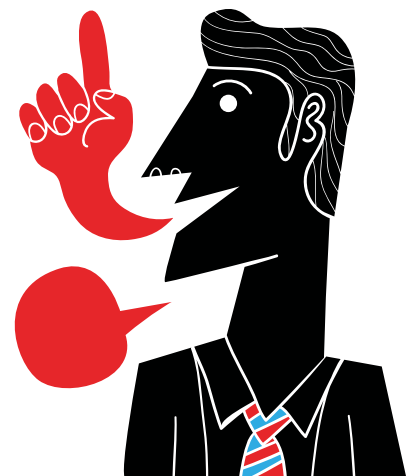
Αυτό που δεν πρέπει να ξεχνάμε, είναι πως τέτοιες στιγμές δεν τις μοιραζόμαστε με όλους, αλλά με αυτούς που ξέρουμε και όταν το θέλουμε! Σίγουρα δε γίνεται να το θέλουμε όλη την ώρα και με όποιον συναντάμε!

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

Μάλιστα, για το πετύχει αυτό, 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 να είναι άγνωστα ή πολύ μεγαλύτερα σε ηλικία.

Πάμε να δούμε ένα παράδειγμα;





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.**

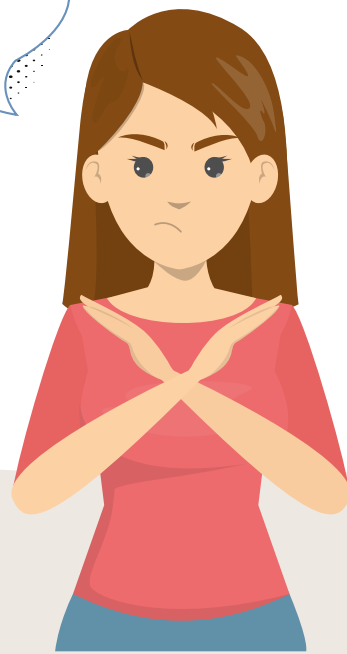
Μετά από μερικές ημέρες, **ο George24 της ζήτησε να του στείλει μία φωτογραφία πιο προσωπική**, λέγοντάς της μάλιστα πως είναι **ερωτευμένος μαζί της**, πως θέλει να τη γνωρίσει καλύτερα και πως αυτό θα είναι το μικρό τους μυστικό. Η Κατερίνα αισθάνεται αρκετά αμήχανα, γιατί έχει αρχίσει να νιώθει έντονα 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 δελεάζουν 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!!!

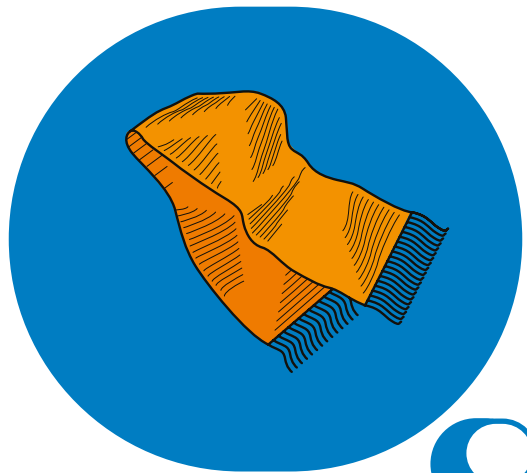
Πολλές φορές, δεν είμαστε σίγουροι για το τι θέλουμε να φορέσουμε όταν πρόκειται να βγούμε έξω και στεκόμαστε αρκετή ώρα μπροστά στη ντουλάπα, ψάχνοντας τα ρούχα και τα αξεσουάρ που θα βάλουμε τελικά! Τι από αυτά όμως είναι απαραίτητο να φοράμε; Για παράδειγμα, μπορούμε να βγούμε χωρίς να φοράμε καπέλο,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



Γιατί συμβαίνει όμως αυτό;

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 θα δεις μία λίστα με ρούχα που έχουμε όλοι στη ντουλάπα μας. Αν χρειαζόταν να βγεις έξω, ποιο/α από αυτά δεν θα ήταν απαραίτητο να φορέσεις, ώστε να μη μένουν ακάλυπτα τα ιδιωτικά σημεία του σώματός σου; Σημείωσε **✓** στο άσπρο κυκλάκι κάτω από τα ρούχα που θεωρείς απαραίτητα και **✗** κάτω από αυτά που δεν είναι.



Δραστηριότητα 2. Συμπλήρωσε το κατάλληλο τετράγωνο, ανάλογα με το κατά πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις και γράψε αν θέλεις κάποιο δικό σου σχόλιο.

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!

Αφού διαβάσεις την παρακάτω ιστορία, απάντησε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Η Μελίνα είναι 11 χρονών, μαθήτρια Πέμπτης Δημοτικού.

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

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 1: Δε μένω θεατής!

Α Μέρος. Παρακάτω θα δεις κάποια μηνύματα που έστειλαν χρήστες του διαδικτύου σε παιδιά. Αφού τα διαβάσεις, σκέψου αν το περιεχόμενό τους είναι σωστό ή λάθος και ταξινόμησέ τα στο αντίστοιχο σημείο!!

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; Μου αρέσεις πολύ...



Β Μέρος. Γράψε τις απαντήσεις που θα έδινες σε κάθε ένα από τα μηνύματα που διάβασες, αν τα δεχόσουν εσύ και πέραν το δικό σου 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

Έχεις παρατηρήσει κάτι; Κανένας δεν είναι είναι ίδιος με κανένα! Πάρε για παράδειγμα την τάξη σου. Έχουν όλοι οι συμμαθητές σου το ίδιο χρώμα μαλλιών, το ίδιο ύψος ή το ίδιο πρόσωπο; Πόσο περίεργο θα ήταν άραγε κάτι τέτοιο;

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 σου φαγητό, μπορεί να μην είναι και το αγαπημένο του φίλου σου!

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. Δεν είναι πολύ όμορφο αυτό; Σκέψου πόσο βαρετό θα ήταν αν ήμαστε όλοι ίδιοι!!

Με τον ίδιο τρόπο που διαφέρουμε με κάποιον στην εξωτερική μας εμφάνιση, στην καταγωγή ή στον τρόπο που μας αρέσει να διασκεδάζουμε, 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!

Παρακάτω παρουσιάζονται φωτογραφίες διαφόρων οικογενειών.
Αφού τις παρατηρήσεις, γράψε τι πιστεύεις για την κάθε μια ξεχωριστά!

1

Θα ήθελες
να είναι
γείτονές σου;

2

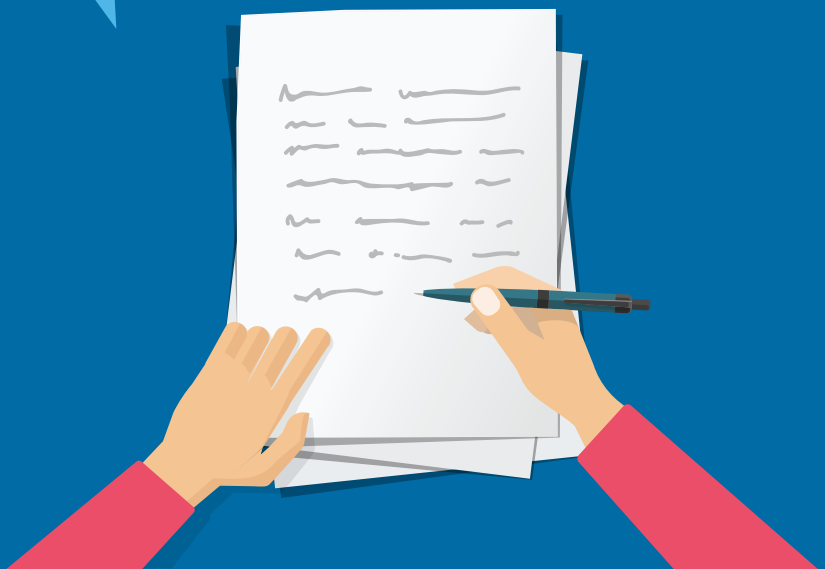
Θα έκανες παρέα με
το/τα παιδί/ιά τους;

3

Τι συναισθήματα
σου προκαλούν;

4

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





Παντρεμένο ζευγάρι 5 χρόνια. Έχουν ένα γιο 3 ετών.
Οι οικογένειες τους ήσαν 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 70 ετών. Δεν έχουν παντρευτεί.
Έχουν αποκτήσει δύο παιδιά 4 χρονών και 3 μηνών ανδρικού φύλου.

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 στήριζαν
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!

Παρακάτω θα διαβάσεις κάποια μηνύματα που έγραψαν χρήστες του διαδικτύου στα social media, αναφερόμενοι σε συνομήλικούς σου.

- 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. Συμπλήρωσε το κατάλληλο τετράγωνο, ανάλογα με το κατά πόσο σε εκφράζουν οι παρακάτω προτάσεις και γράψε αν θέλεις κάποιο δικό σου σχόλιο.

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!

Σκέψου πως συμμετέχεις σε μία πορεία, της οποίας στόχος είναι η υποστήριξη της ισότητας και του σεβασμού στη διαφορετικότητα. Φτιάξε μαζί με έναν συμμαθητή σου το δικό σας πλακάτ, με το μήνυμα που θέλετε να περάσετε. Μπορεί να είναι ένα σύνθημα, μία ζωγραφιά, ένα σλόγκαν, ό,τι μπορείς να σκεφτείς! Στη συνέχεια, μοιράσου το με την υπόλοιπη τάξη και συζητήστε για τους λόγους που σας έκαναν να καταλήξετε σε αυτό το αποτέλεσμα!

