

Μαθαίνω για το σώμα μου



Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού Γυμνάσιο



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —



ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΕΦΗΒΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ



Στρατηγικές
Αναπτυξιακής
και Εφηβικής
Υγείας



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
(Μ.Ε.Υ.)

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παιδών "Παν. & Αγλ. Κυριακού"

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 Παίδων «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 Παίδων «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

κατ'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, maxpixel**

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 Γυμνασίου 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)

Σεξουαλική Αχωγή στην Εφηβεία

Περιεχόμενα

1. Το σώμα μου αλλάζει και μαζί του κι εγώ! σελ. 14

2. Εφηβεία και... ερωτική εξερεύνηση! σελ. 26

3. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι σελ. 29

4. Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου! Έρωτας, ή μήπως όχι; σελ. 45

5. Ποιοι είναι οι λάθος λόγοι, για να ξεκινήσει κάποιος/α τη σεξουαλική δραστηριότητα; σελ. 52

6. Η πρόληψη είναι δύναμη! σελ. 61



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Το σώμα μου αλλάζει, μαζί του κι εγώ!

Εκπαιδευτικός:

Το πρώτο κεφάλαιο του «Τετραδίου του Μαθητή – Μαθαίνω για το Σώμα μου» αποτελεί μία εισαγωγή, διευκολύνοντας τη γνωριμία και την εξοικείωση των εφήβων με το σώμα τους στο «εδώ και τώρα». Αρχικά, γίνεται αναφορά στις σωματικές και συναισθηματικές μεταβολές που παρατηρούνται, την ανάγκη του εφήβου για φλερτ και την πολύπλευρη έννοια της σεξουαλικότητας, η οποία εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες.

Στην εισαγωγή δίνεται βάση στις σωματικές αλλαγές που παρατηρούνται από τα παιδικά, στα εφηβικά σώματα των αγοριών και των κοριτσιών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Δίνεται η οδηγία στα παιδιά να σχεδιάσουν το περίγραμμα του παιδικού και του πλέον εφηβικού τους σώματος.

Έπειτα, τα παιδιά καλούνται να ζωγραφίσουν ή να σημειώσουν τις αλλαγές που έχουν παρατηρήσει στο δικό τους σώμα, “στο εδώ και τώρα” και αν θέλουν να τις ονομάσουν.

Εισαγωγή: Τί γίνεται πια με αυτή την εφηβεία;

Πρόκειται για την πιο συναρπαστική περίοδο της ζωής σου! Είναι εκείνη η στιγμή που βλέπεις το σώμα σου να αλλάζει ραγδαία και μαζί με αυτό αλλάζει και ο τρόπος που βλέπεις τον κόσμο...

Μαζί με το σώμα, όμως, αλλάζουν και τα συναισθήματα. Είναι πιθανό να αισθανθείς την ανάγκη να φλερτάρεις, να νιώσεις έλξη και να αναζητήσεις αποδοχή από κάποιον/α. Οι ερωτικές επαφές και η ερωτική πράξη είναι όμως σημαντικό να γίνονται στον κατάλληλο χρόνο με τον κατάλληλο άνθρωπο. Η σεξουαλικότητα του κάθε ανθρώπου είναι μία ευρύτερη έννοια και εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες, όπως είναι οι βιολογικοί (γονίδια, κληρονομικότητα κ.α), οι κοινωνικοί (το περιβάλλον που ζει, σχολείο, φίλοι κ.α), οι ψυχολογικοί (συναισθήματα, εμπειρίες κ.α), οι οικονομικοί (συνθήκες ευμάρειας κ.α), οι ηθικοί (κανόνες, παγιωμένες αξίες κ.α), οι πνευματικοί (ο τρόπος που αντιλαμβάνεται ο καθένας την σεξουαλικότητα), οι διαπολιτισμικοί (το πλαίσιο - μέρος στο οποίο το άτομο γεννήθηκε ή μεγάλωσε κ.α), καθώς και οι θρησκευτικοί παράγοντες.



Ας μη βιαζόμαστε όμως! Πάμε να δούμε μαζί το υπέροχο ταξίδι της εφηβείας, τους πειραματισμούς και τις ενδιαφέρουσες αλλαγές που θα συναντήσεις μέχρι την ενηλικίωση και την αυτονομία!

Δραστηριότητα 1: Παιδικό & Εφηβικό σώμα

- Ζωγράφισε το περίγραμμα του παιδικού σου σώματος (όπως εσύ το φαντάζεσαι)
- Ζωγράφισε το περίγραμμα του εφηβικού σου σώματος (όπως είναι στο “εδώ και τώρα”)
- Σημείωσε τις αλλαγές που έχεις παρατηρήσει στο εφηβικό σου σώμα
- Αν θέλεις, μπορείς και να τις ονομάσεις

παιδικό σώμα

εφηβικό σώμα

Εκπαιδευτικός:

Γίνεται αναφορά στην ήβη. Οι πληροφορίες σχετικά με την περίοδο της ήβης, καθώς και οι σωματικές μεταβολές που τη χαρακτηρίζουν είναι ιδιαίτερα σημαντικά, καθώς αρκετά συχνά οι μαθητές κατά την εφηβεία, παρατηρούν αλλαγές στο σώμα τους, για τις οποίες δεν είναι ενήμεροι, με αποτέλεσμα να κατακλύζονται από συναισθήματα άγχους, φόβου και ντροπής.

Το κεφάλαιο εστιάζει στις έντονες αλλαγές των εφηβικών σωμάτων. 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 συνδέεται με 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.** Πιο συγκεκριμένα, στα αγόρια παρατηρείται έντονο άγχος λόγω της σύγκρισης με τους συνομηλίκους τους, καθώς και ακούσιες στύσεις (τα λεγόμενα και ως “βρεγμένα όνειρα” ή ονειρώξεις) που σχετίζονται με ακούσια εκσπερμάτιση κατά τη διάρκεια του ύπνου τους.

Δραστηριότητα 2: Η εφηβεία...και εγώ!

Ο έφηβος καλείται να συμπληρώσει το κατάλληλο τετράγωνο με βάση πόσο τον/την εκφράζουν οι προτάσεις που αφορούν θέματα εφηβείας. Το περιεχόμενό τους αφορά το πόσο έχουν παρατηρήσει τις αλλαγές στο σώμα τους, τα συναισθήματα που τους έχει προκαλέσει η εφηβεία, αν όλα αυτά τα έχουν μοιραστεί με το δίκτυο συνομιλήκων τους, αν έχουν την ανάγκη να ενηλικιωθούν σύντομα, πόσο ενημερωμένοι είναι γύρω από την εφηβεία και αν όσα τους απασχολούν τα έχουν συζητήσει με την οικογένειά τους.

| 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 είμαι πλέον ενήλικας. | | | | | |
| 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

Παρακάτω γίνονται αναφορές στον τομέα της **εικόνας σώματος**, που είναι πολύ σημαντικός για τους εφήβους και τις διατροφικές συμπεριφορές που ενδεχομένως να υιοθετήσουν. Δίνεται βάση στο ότι κάθε σώμα είναι φυσιολογικό και ψυχοεκπαίδευση στην έναρξη της έμμηνου ρύσης των κοριτσιών και τις σωματικές αλλαγές και τα συναισθήματα που μπορεί να ακολουθήσουν.

Δραστηριότητα 3: Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου!

Σκοπός της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι ο έφηβος να αντιληφθεί το ρόλο του καθρέφτη και το πόσο μη βοηθητική είναι η λανθασμένη χρήση του. Μία από τις παγίδες είναι η εστίαση στα σημεία του σώματος που μπορεί να μην αρέσουν στον έφηβο, η σύγκριση μέσω αυτού με τους άλλους, ενώ αναδεικνύονται και τα οφέλη όπως είναι η βοήθειά του στην καθημερινή ρουτίνα (προσωπική υγιεινή).

| 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 καθημερινή ρουτίνα προσωπικής υγιεινής (βούρτσισμα δοντιών, χτένισμα μαλλιών κλπ). | | |
| 3. Ο καθρέφτης μου δείχνει, αν είμαι καλύτερος ή χειρότερος από άλλους. | | |
| 4. Όταν κοιτάζομαι τον καθρέφτη μπορώ να εκτιμήσω τα θετικά στοιχεία της εμφάνισής μου. | | |
| 5. Μέσα από τον καθρέφτη, μπορώ να αγαπήσω τον εαυτό μου και να αντιληφθώ πόσο ξεχωριστός/ή είμαι. | | |

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Ο εφήβος καλείται να φτιάξει τη δική του λίστα με τους λόγους για τους οποίους αγαπάει το σώμα του!

Δίνεται η οδηγία, σε μία κόλλα χαρτί αφού πρώτα σκεφτεί την αξία του σώματός του και τη λειτουργία του, να γράψει τους λόγους που τον κάνουν να αγαπά το σώμα του και να τους ανακαλύψει μόνος/η του.

Επιπλέον Δραστηριότητες

- Ο έφηβος καλείται να καταγράψει 3 μέρη του σώματός του για τα οποία νιώθει όμορφα.
Αφού τα σκεφτεί και τα καταγράψει, έπειτα δίνεται η οδηγία να αποτυπώσει στο χαρτί που αυτά τον/τη βοηθούν.
- Ο έφηβος καλείται να καταγράψει σε ένα χαρτί τα μέρη του σώματός που δεν νιώθει άνετα και στη συνέχεια να προσπαθήσει να τα μοιραστεί με ένα συμμαθητή του (όποιον/όποια εκείνος επιλέξει). Στη συνέχεια ο μαθητής ή η μαθήτρια που έλαβαν το χαρτί με το σχόλιο, καλείται να ανασκευάσει αυτή τη δήλωση με κάποια εναλλακτική και όχι τόσο αυστηρή!
- Δίνεται στους μαθητές η οδηγία να σχεδιάσουν το περίγραμμα ενός εφηβικού σώματος. Έπειτα, καλούνται να το χωρίσουν με μία γραμμή στη μέση. **Στο μισό μέρος ο έφηβος καλείται να καταγράψει τις σκέψεις για το σώμα του που είναι αρνητικές και επικριτικές, ενώ στο άλλο μέρος καλείται να βρει εναλλακτικές/θετικές σκέψεις που μιλούν με μεγαλύτερη αγάπη και συμπόνοια για το σώμα του/της.** Με αυτή την άσκηση οι μαθητές αυτοπαρατηρούνται και μπορούν εύκολα να συνειδητοποιήσουν πώς σκέφτονται για τον εαυτό τους, ενώ άμεσα μαθαίνουν να σκέφτονται εναλλακτικά και να μην είναι τόσο επικριτικοί!

Ι. Το σώμα μου αλλάζει, μαζί του κι εγώ!

Γνωριμία με την...ήβη!

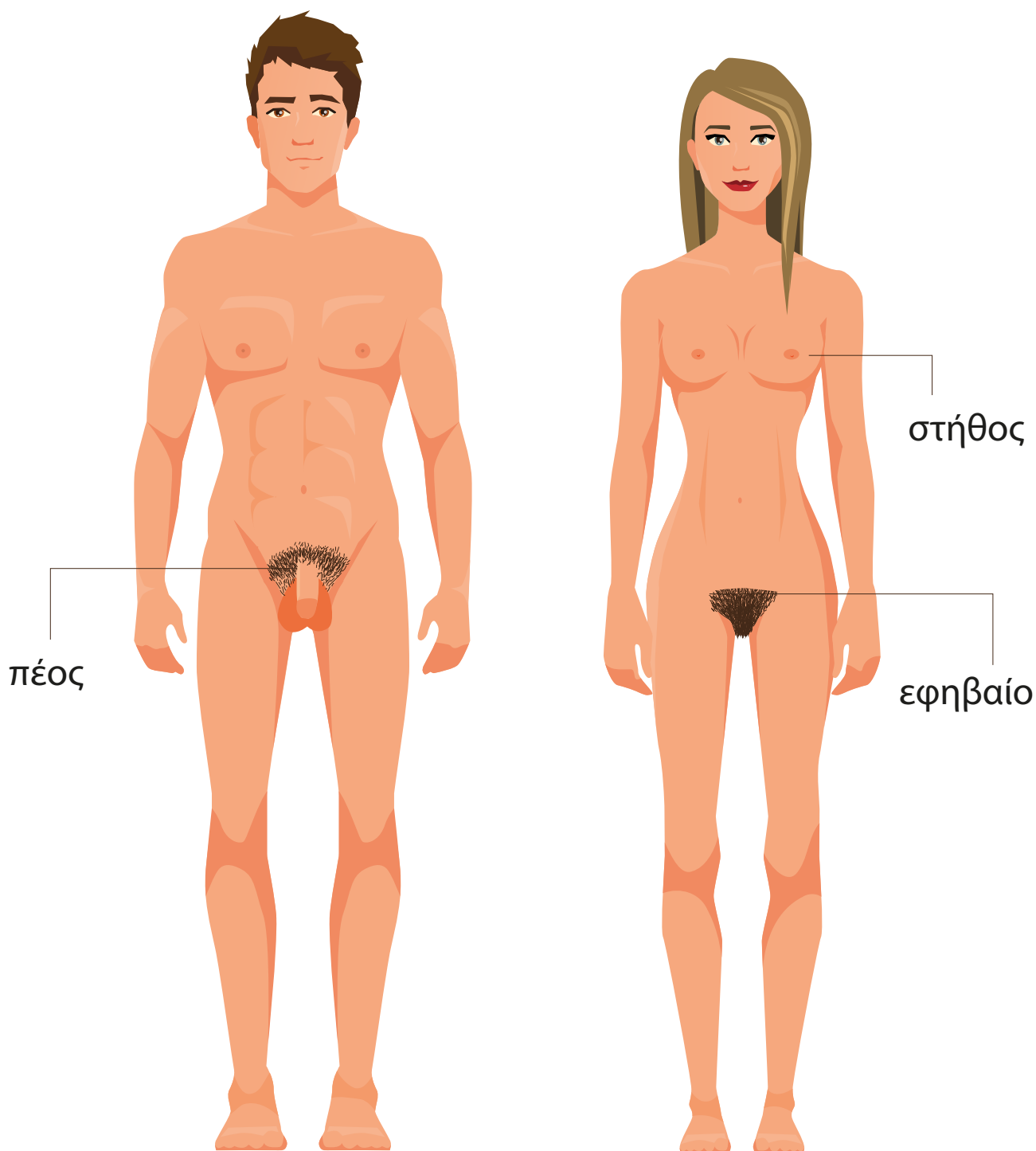
Οι σωματικές μεταβολές που σε προετοιμάζουν για την ενήλικη ζωή σου και περιλαμβάνουν την αύξηση του μεγέθους των γεννητικών οργάνων στα κορίτσια και τα αγόρια, καθώς και την ανάπτυξη των χαρακτηριστικών του φύλου, αποτελούν την ήβη (όνομα από τη θεότητα της μυθολογίας).

Ταυτόχρονα αλλάζει και ο τρόπος που σκέφτεσαι και αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο (γνωστικές και ψυχοσυναισθηματικές μεταβολές).

Ακόμα, είτε είσαι αγόρι είτε είσαι κορίτσι θα παρατηρήσεις ότι ο ρυθμός ανάπτυξής σου γίνεται έντονος, το γεννητικό σου σύστημα μεταβάλλεται και το σώμα αλλάζει πιο γρήγορα από ποτέ!

Καθώς η ήβη αφορά ηλικίες 9 έως 17 ετών περίπου, αυτές οι αλλαγές είναι πιθανό να παρατηρηθούν σε οποιαδήποτε ηλικία.



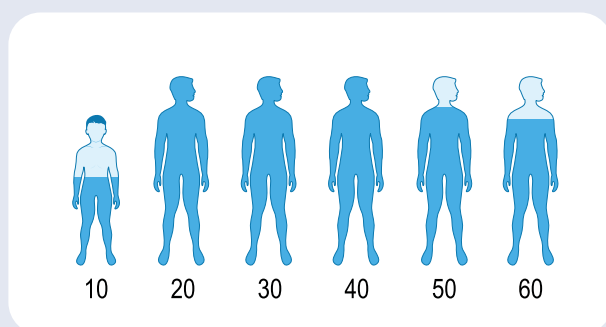


Παραπάνω, φαίνονται οι διαφορές μεταξύ ανδρικού και γυναικείου σώματος. Είναι σημαντικό να είσαι σε θέση να αναγνωρίσεις τα βασικά σημεία του σώματός σου, αφού καθένα από αυτά έχει μία συγκεκριμένη και μοναδική λειτουργία!

Τα έφηβα σώματα αλλάζουν ραγδαία αφού το σχήμα του σώματος μεταβάλλεται, το ύψος αυξάνεται απότομα, ενώ παρατηρείται τριχοφυΐα και ακμή που μπορεί να σε κάνει να αισθάνεσαι άβολα.



οιστρογόνα

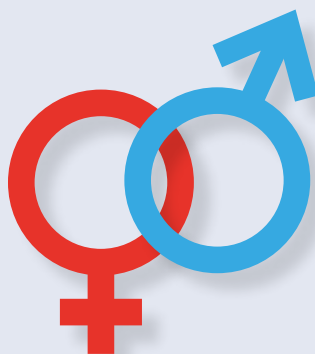


τεστοστερόνη

Η βασική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα είναι η ύπαρξη πέους και αιδοίου, καθώς και η **έντονη αύξηση τεστοστερόνης στα αγόρια και οιστρογόνων στα κορίτσια.**

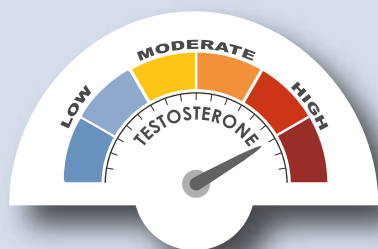
OMG!!!
Δεν βλέπομαι!

Σοβαρά τώρα;;;



Τα αγόρια μπορεί να είναι αρκετά προβληματισμένα με το μέγεθος του πέους τους, να το παρατηρούν συχνά και ενδεχομένως να συγκρίνονται με πληροφορίες που ακούνε από τους συνομήλικους τους.

Ακόμα, είναι πιθανό να παρατηρήσουν ακούσιες στύσεις και κατά τη διάρκεια του ύπνου, γνωρίζοντας έτσι τα λεγόμενα “βρεγμένα όνειρα” ή αλλιώς ονειρώξη! Πρόκειται για εκσπερμάτιση κατά τη διάρκεια του ύπνου, η οποία ενδεχομένως να προβληματίσει αρκετά τον έφηβο.



Και τώρα τι κάνουμε;

Από την άλλη πλευρά **στα κορίτσια**, κάνει την είσοδο στην ζωή τους η περίοδος, για την οποία μπορεί να έχουν άγχος, ενοχή και συνεχείς ερωτήσεις.

Ποιον να ρωτήσω;

Εσύ τι θα σκεφτόσουν;



Ας μην ξεχνάμε ότι για έναν έφηβο, όλος του ο κόσμος είναι η αποδοχή από την παρέα του και τους συνομιλήκους τους. Ψάχνοντας, λοιπόν, τη δική τους ταυτότητα μπορεί παρατηρώντας όλες αυτές τις αλλαγές να αισθανθούν άβολα ή ακόμη και να φοβηθούν, μη γνωρίζοντας τί είναι.

Δραστηριότητα 2: 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 είμαι πλέον ενήλικας. | | | | | |
| 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

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

Μαζί με την εμμηνόρρυσία ενδέχεται να προκύψουν αλλαγές στο σώμα, όπως τριχοφυΐα, αύξηση (ή και όχι!) του στήθους και κάποια παραπανίσια κιλά.

Αναμφισβήτητα, έτσι μπορεί να επηρεαστεί ο τρόπος που αξιολογείς το σχήμα και το βάρος του σώματός σου και να μην νιώθεις τόσο άνετα μέσα στα ρούχα σου.

Προσπαθώντας να αρέσεις στον εαυτό σου και τους άλλους :

- Μπορεί να πειραματιστείς με τη διατροφή σου και να μειώσεις σημαντικά το βάρος σου.
- Μπορεί να ακολουθήσεις επικίνδυνες και υπερβολικές δίαιτες.

Έτσι, ο δείκτης μάζας σώματός σου (BMI= δηλαδή το βάρος σου δια το ύψος σου στο τετράγωνο) μπορεί να έχει αρκετά σκαμπανεβάσματα, να μειωθεί απότομα και να κινδυνέψει σοβαρά η υγεία σου...

δείκτης μάζας σώματος

$$BMI = \frac{\text{ΒΑΡΟΣ}}{\text{ΥΨΟΣ}^2}$$



Μία ακόμα διατροφική δυσκολία ενδέχεται να σου χτυπήσει την πόρτα, δημιουργώντας σου συνεχώς τη διάθεση να τρως, γιατί ίσως έτσι θα αισθανθείς καλύτερα... Τελικά, συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο: νιώθεις τύψεις & ενοχές, ενώ παράλληλα νιώθεις αδύναμος/η να το σταματήσεις.

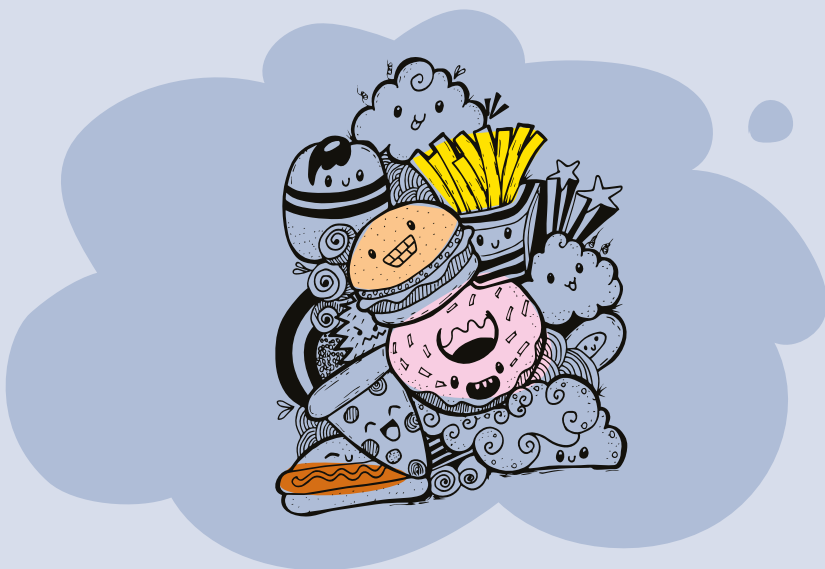
Γι'αυτό παρακάτω θα βρεις πιο υγιείς τρόπους να ρυθμίζεις τα συναισθήματά σου ;)

Είναι φυσιολογικός ο πειραματισμός στον τομέα της διατροφής στην εφηβεία, καθώς ενδεχομένως να μην έχεις κατασταλλάξει ακόμα στο τί ακριβώς σου αρέσει ή ποιες είναι οι ακριβείς και αγαπημένες διατροφικές σου συνήθειες! Ακόμα, είναι φυσιολογικό να θες να είσαι αρεστός/ή στους συνομιλήκους σου, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να σε καθορίζει η γνώμη τους!



Γι'αυτό: Προσοχή!

Καθώς η **υγεία** είναι εκείνη που **καθορίζει** μία **καλή ποιότητα ζωής**, είναι σημαντικό να την ελέγχεις και να την "προφυλάσσεις", ζητώντας τη γνώμη κάποιου εξειδικευμένου **διαιτολόγου - διατροφολόγου** εφόσον νιώσεις την ανάγκη να πειραματιστείς αρκετά με τη διατροφή σου ή χρειάζεσαι μία παραπάνω καταθοδήγηση, αλλά και τη βοήθεια κάποιου εξειδικευμένου **επαγγελματία ψυχικής υγείας** σε θέματα διατροφής, αν τα συναισθήματά σου για την εικόνα του σώματός σου δεν είναι θετικά!



Δεν χρειάζεται
για την εξωτερική σου εμφάνιση
να απειληθεί η υγεία σου.

ΚΑΙ ΞΕΡΕΙΣ ΓΙΑΤΙ;
είτε είσαι αγόρι,
είτε είσαι κορίτσι:

ΕΙΣΑΙ ΠΟΛΛΑ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ
ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ!

Θυμήσου:

Οι παραπάνω αλλαγές στο σώμα είναι **απολύτως φυσιολογικές**, γ'αυτό φρόντισε όταν τις αναγνωρίσεις να είσαι ενημερωμένος/η και να τις... καλοδεχτείς.

Για παράδειγμα για τα κορίτσια η έναρξη της περιόδου, είναι πιθανό να συνδέεται με απότομες αλλαγές στο σώμα, τριχοφυΐα, να επηρεάσει τη διάθεση και την εναλλαγή των συναισθημάτων σου ή να πυροδοτήσει ακόμη και συναισθήματα ντροπής!

Μην ξεχνάς όμως:

Η περίοδος είναι το σημάδι
πως είσαι υγιής και γόνιμη!

Όταν ένα κορίτσι ξεκινήσει να έχει περίοδο,
τότε είναι πιθανό να μείνει έγκυος, αν έχει
σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη.



Δεν ξεχνώ!

Είτε είμαι κορίτσι είτε είμαι αγόρι,
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!

Όλα τα σώματα είναι
φυσιολογικά.

Όλα τα σώματα είναι
όμορφα, γιατί είναι
διαφορετικά!



Δραστηριότητα 3: Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου!

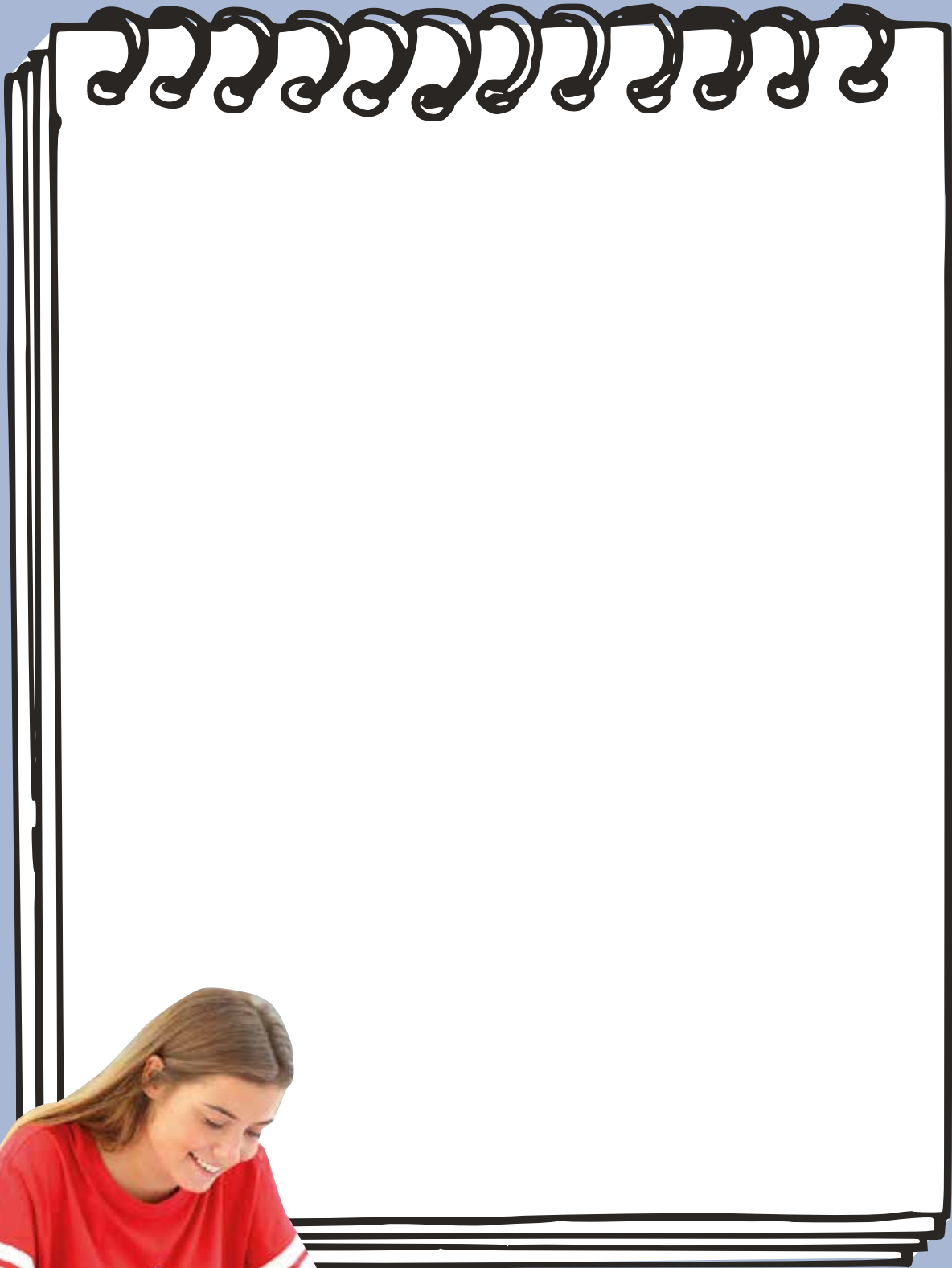
Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις που θα διαβάσεις, σημείωσε στο αντίστοιχο τετράγωνο, ανάλογα με το αν πιστεύεις πως το περιεχόμενο της πρότασης είναι σωστό ή λάθος.

| 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 καθημερινή ρουτίνα προσωπικής υγιεινής (βούρτσισμα δοντιών, χτένισμα μαλλιών κλπ). | | |
| 3. Ο καθρέφτης μου δείχνει, αν είμαι καλύτερος ή χειρότερος από άλλους. | | |
| 4. Όταν κοιτάζομαι τον καθρέφτη μπορώ να εκτιμήσω τα θετικά στοιχεία της εμφάνισής μου. | | |
| 5. Μέσα από τον καθρέφτη, μπορώ να αγαπήσω τον εαυτό μου και να αντιληφθώ πόσο ξεχωριστός/ή είμαι. | | |



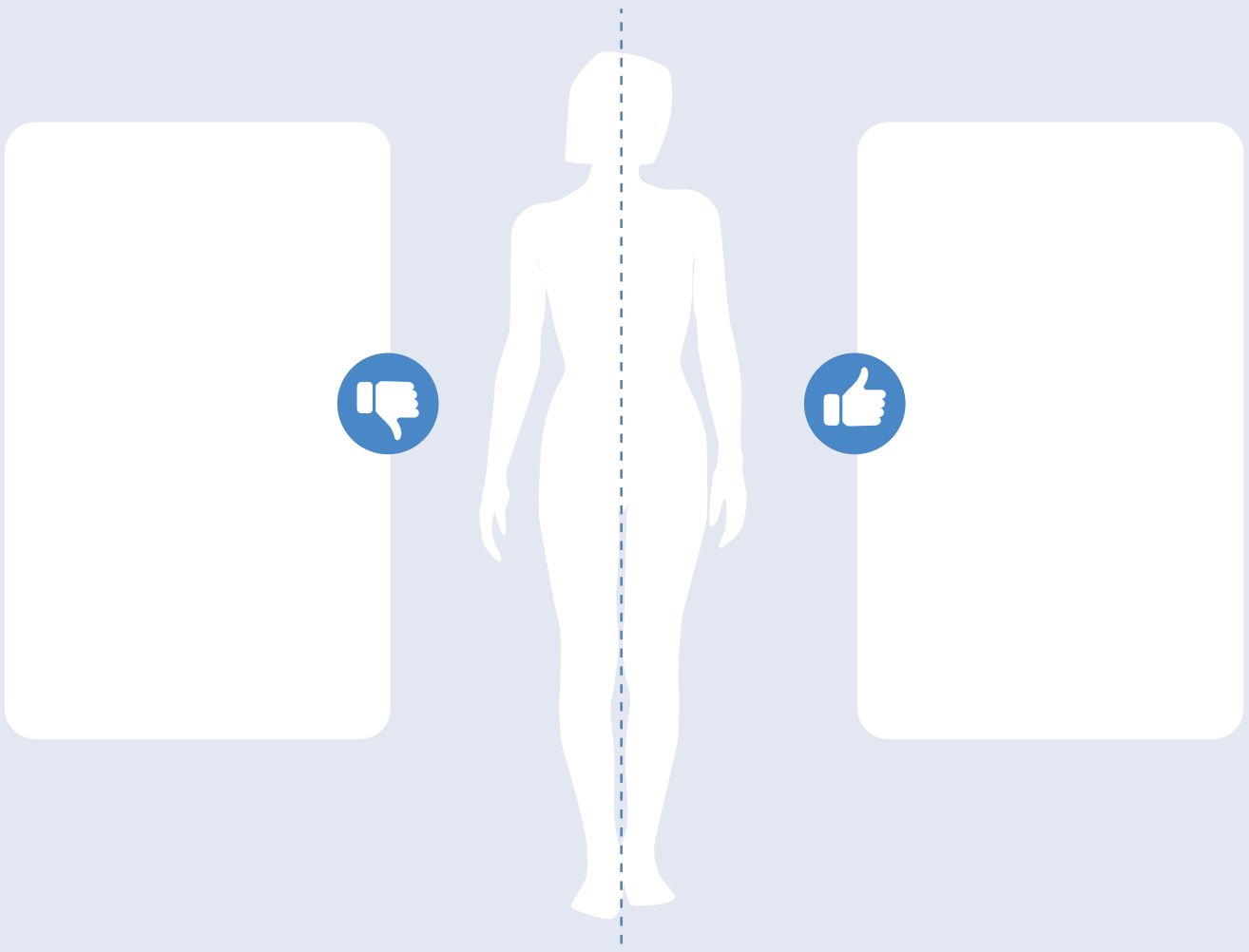
Δραστηριότητα 4: Αγαπώ το σώμα μου, γιατί...

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



Επιπλέον Δραστηριότητες

- Γράψε 3 μέρη του σώματός σου, για τα οποία νιώθεις όμορφα! Πού σε βοηθούν;
- Γράψε σε ένα χαρτί μέρη του σώματός σου που δεν νιώθεις άνετα. Μοιράσου το με κάποιον συμμαθητή σου. Ο συμμαθητής να κάνει κάποιο θετικό σχόλιο.
- Κάνε εικόνα πώς είναι η τάξη σου και οι συμμαθητές σου ή η ομάδα φίλων σου. Πώς μοιάζουν τα σώματά τους; (συζήτηση για ατομικές διαφορές σωμάτων)
- Ζωγράφισε το περίγραμμα του σώματός σου. Βάλε μία γραμμή στη μέση και στο μισό σημείο σημείωσε τις σκέψεις που υπεραξιολογούν το σώμα σου (είναι αρνητικές και επικριτικές) και στο άλλο σημείο σημείωσε τις πιο λειτουργικές σκέψεις που μιλούν με μεγαλύτερη συμπόνοια και αγάπη για το σώμα και τον εαυτό σου!



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Εφηβεία και... ερωτική εξερεύνηση!

Εκπαιδευτικός:

Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται μία εισαγωγή, η οποία έχει ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα, σχετικά με τον αυνανισμό / αυτοϊκανοποίηση, που όπως ορίζεται και από την αναπτυξιακή ψυχολογία είναι μία εκπαιδευτική διαδικασία για τον έφηβο. Ο σκοπός αυτής της ενότητας είναι ο έφηβος να μάθει τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματός του, ενώ τονίζεται ότι η συγκεκριμένη λειτουργία δεν είναι απαραίτητο να συμβεί. Ακόμα, γίνεται αναφορά στις πρώτες ερωτικές φαντασιώσεις που ενδεχομένως να περάσουν από το μυαλό του εφήβου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Μέσα στην τάξη υπάρχει ένα μπουλ ή ένα κουτί! Οι μαθητές καλούνται αρχικά να σκεφτούν καταγράψουν τις απορίες τους σε ένα χαρτί. Αφού το κάνουν μπορούν να τοποθετήσουν το χαρτί στο μπουλ ή το κουτί. Τέλος, ο εκπαιδευτικός ανώνυμα διαβάζει τις ερωτήσεις ώστε να γίνει συζήτηση μέσα στην τάξη.

Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να τονίσει τον διερευνητικό χαρακτήρα του αυνανισμού και όχι την αναγκαιότητά του.

2. Εφηβεία και... ερωτική εξερεύνηση!

Όπως αναφέραμε και νωρίτερα, οι εξωτερικές αλλαγές στην περίοδο της εφηβείας, συνοδεύονται και από εσωτερικές - ψυχικές - αλλαγές.

Συγκεκριμένα:

- Αλλάζει ο τρόπος σκέψης σου και ο τρόπος που «βλέπεις» τον κόσμο!
- Ξυπνά το ερωτικό ενδιαφέρον και έχεις τη διάθεση να εξερευνήσεις το σώμα σου. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, ωστόσο η κατάλληλη ενημέρωση και η σεξουαλική αγωγή θα σε βοηθήσουν να αποφύγεις οποιεσδήποτε αρνητικές πτυχές αυτής της σημαντικής φάσης.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να εκφράσεις τον ρομαντισμό και το ερωτικό ενδιαφέρον σου.

- Το φλερτ, η συζήτηση, οι εκδηλώσεις θαυμασμού και συμπάθειας είναι πολύ σημαντικά για να δείξεις σε κάποιον τα αισθήματά σου.



Τι είναι η... αυτοϊκανοποίηση;

Ακούγοντας τη λέξη **αυνανισμός** ή **αυτοϊκανοποίηση**, πιθανώς να μην έχεις μία ξεκάθαρη εικόνα για το τί ακριβώς αφορά. Πρόκειται για μία **διερευνητική διαδικασία**, η οποία περιλαμβάνει τα τέσσερα στάδια της σεξουαλικής απόκρισης (επιθυμία, διέγερση, οργασμός, χαλάρωση) και γίνεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το σώμα και τον τρόπο που ο καθένας διεγείρεται.

Κατά τον αυνανισμό, ο έφηβος εξερευνά το σώμα του και μαθαίνει τις λειτουργίες του, μέσα από το άγγιγμα των γεννητικών του οργάνων. Αποτέλεσμα της αυτοϊκανοποίησης είναι η πρόκληση ηδονής και οργασμού, ενώ εδώ μπορεί να κάνουν την εμφάνισή τους και οι πρώτες «ερωτικές φαντασιώσεις». Φαίνεται πως τα αγόρια ξεκινούν πρώτα, συγκριτικά με τα κορίτσια, χωρίς αυτό να είναι απόλυτο.

Αυτό **δεν** είναι απαραίτητο να συμβεί σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ή ότι κάποιος υπολείπεται, αν δεν το δοκιμάσει/ανακαλύψει!

Είναι σημαντικό να είσαι ενημερωμένος/η για αυτή τη βιολογική σου λειτουργία, γιατί έτσι έχεις πλήρη επίγνωση των σωματικών σου λειτουργιών!

Δραστηριότητα 1:

Γράψε όποια απορία έχεις σε ένα χαρτί και ρίξτο σε ένα μπολ. Δε χρειάζεται να γράψεις το όνομά σου!



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι

Εκπαιδευτικός:

Στο κεφάλαιο αυτό δίνεται βάση στο σεβασμό απέναντι στους συνανθρώπους μας, είτε μοιάζουν με εμάς, είτε διαφέρουν, καθώς είναι απαραίτητη προϋπόθεση για έναν καλύτερο κόσμο. Έναν κόσμο, στον οποίο όλοι είμαστε **διαφορετικοί** και **ίσοι**. Ο εκπαιδευτικός έχει νόημα στη συγκεκριμένη ενότητα να ξεινήσει μία ανοιχτή συζήτηση γύρω από τις αξίες του σεβασμού, προς διερεύνηση των πεποιθήσεων των μαθητών της τάξης και έπειτα να ξεκινήσει με τις στοχευμένες δραστηριότητες. Τίθεται το ερώτημα αν είναι ο έρωτας ίδιος για όλους, καθώς συναισθήματα δεν αναπτύσσονται αποκλειστικά από μία γυναίκα και έναν άντρα. Ο σεβασμός στη διαφορετικότητα είναι απαραίτητη προϋπόθεση για ένα καλύτερο κόσμο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Σκέφτομαι και γράφω!

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα παρατίθενται κάποιες φωτογραφίες διαφόρων οικογενειών. Ο έφηβος καλείται να τις παρατηρήσει και έπειτα να γράψει τί πιστεύει για την κάθε μία ξεχωριστά σε ένα χάρτι. Οι οικογένειες που παρατίθενται είναι διαφορετικής καταγωγής, μονογονεϊκές, ζευγάρια που δεν έχουν παντρευτεί, μία μητέρα που έχει υιοθετήσει το παιδάκι της και οικογένειες με γονείς που έχουν το ίδιο φύλο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Πάρε πρωτοβουλία

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα παρατίθενται κάποια μηνύματα που γράφτηκαν από χρήστες του διαδικτύου και αναφέρονται στις οικογένειες άλλων συνομιλήκων. Οι έφηβοι καλούνται να καταγράψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για αυτές τις δηλώσεις, να αναρωτηθούν για το ποιοι μπορεί να είναι οι σκοποί των συντακτών και να προσπαθήσουν έπειτα να σκεφτούν τί θα απαντούσαν εκείνοι στους δημιουργούς αυτών των μηνυμάτων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν τα κενά με βάση το πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με τις συγκεκριμένες δηλώσεις και στη συνέχεια προσθήκη κάποιων δικών τους σχολίων. Οι προτάσεις θέτουν ερωτήματα όπως αν έχουν συζητήσει με τους γονείς τους για τη διαφορετικότητα, αν σέβονται εκείνους που δεν τους μοιάζουν, αν έχουν σχολιάσει κάποιον αρνητικά, αν οι χωρισμένοι γονείς εξακολουθούν να είναι καλοί γονείς και αν το φύλο ή το χρώμα επηρεάζει το γονεϊκό ρόλο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Συμμετέχω στη δική μου ειρηνική πορεία!

Οι έφηβοι καλούνται να φανταστούν ότι συμμετέχουν σε μία ειρηνική πορεία, της οποίας στόχος είναι η υποστήριξη της ισότητας και του σεβασμού στη διαφορετικότητα. Έπειτα, δίνεται η οδηγία να φτιάξουν ένα πλακάτ με το μήνυμα που θέλουν να περάσουν (σύνθημα, ζωγραφιά, σλόγκαν) και στη συνέχεια να το μοιραστούν με τους υπόλοιπους συμμαθητές. Σκοπός της δραστηριότητας είναι η ισότητα και ο σεβασμός ως αξίες πάγιες για τη ζωή, ενώ προάγεται και το στοιχείο της ομάδας και της συνεργασίας!

3. Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι

Αναμφισβήτητα, θα έχεις παρατηρήσει ότι σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινότητάς μας υπάρχουν **πολλές και μεγάλες διαφορές** με τους ανθρώπους που ερχόμαστε σε επαφή! Αυτή η ποικιλομορφία είναι που μας κάνει τελικά, όχι απλά διαφορετικούς αλλά και... μοναδικούς!

Δες γύρω σου... Την ομάδα των συνομιληκών σου ή την τάξη σου. Κανένας δεν είναι ίδιος/α!



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

Όπως κι εσύ άλλωστε βλέπεις, άλλος θα είναι πιο ξανθός, άλλος πιο μελαχρινός, άλλος πιο ψηλός ή πιο αδύνατος.

Σε άλλον αρέσει να ζωγραφίζει και σε άλλον να τραγουδάει, να ασχολείται με κάποιο άθλημα ή να διαβάζει όταν έχει ελεύθερο χρόνο! Το αγαπημένο σου φαγητό, μπορεί να είναι το χειρότερο του κολλητού 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.

Με τον ίδιο τρόπο που διαφέρουμε με κάποιον στην εξωτερική μας εμφάνιση, στην καταγωγή ή στον τρόπο που μας αρέσει να διασκεδάσουμε έτσι και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουμε, δηλαδή η οικογένειά μας, δεν είναι ίδια.

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**.

Είναι όμως τα πράγματα πάντοτε έτσι;





Υπάρχουν οι **μονογονεϊκές** οικογένειες, που σχηματίζονται από έναν γονέα και 1ο παιδί ή 2α παιδιά.



Υπάρχουν οι **ανασυγκροτημένες** οικογένειες, οι οποίες δημιουργήθηκαν μετά από δεύτερο γάμο και υπάρχουν παιδιά και από τους δύο γάμους.



Δεν κατάρχονται πάντα και οι δύο γονείς από 1ο ίδιο μέρος. Όταν λοιπόν δύο άτομα από διαφορετικό έθνος δημιουργούν οικογένεια και αποκτούν παιδιά, έχουμε μία **πολυπολιτισμική** οικογένεια.



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;

Σε προηγούμενο κεφάλαιο, αναφερθήκαμε στις σχέσεις, τα συναισθήματα και την ερωτική έλξη που μπορεί να νιώσουμε για κάποιο άτομο καθώς μεγαλώνουμε. 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.

Εκεί που πρέπει να επικεντρώσουμε την προσοχή μας, είναι στο ότι 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 2: 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 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 θονιών 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 παντρευτεί, 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
στα 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;

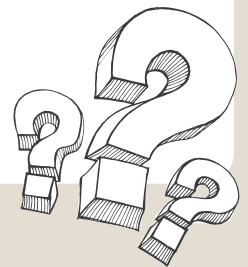
3 Τι συναισθήματα σου προκαλούν;

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

Δραστηριότητα 3: 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!

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

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

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!



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου!

Έρωτας, ή μήπως όχι;

Εκπαιδευτικός:

Εισαγωγή στην **αυτοπαρατήρηση**, καθώς μέσω αυτής μπορεί να επιτευχθεί ο πλήρης έλεγχος των συναισθημάτων. Ο έφηβος καλείται να παρατηρήσει τις σκέψεις που περνούν από το μυαλό του και τα συναισθήματα που του δημιουργούν. Καθώς **για να προστατευθώ είναι σημαντικό να έχω επίγνωση του τί νιώθω**, η ενότητα ξεκινάει με την προτροπή για επαφή με τα συναισθήματα. Στη συνέχεια, καταγράφονται τα **δικαιώματά μου**, τα οποία είναι σημαντικό ο έφηβος να γνωρίζει. Μπορούν να δοθούν καταγεγραμμένα ή να κολληθούν στην τάξη σε ένα μεγάλο χαρτόνι, μαζί με τις κάρτες υπενθύμισης (**τα πάντα επιτρέπονται στον έρωτα, αρκεί να υπάρχει συναίνεση, αν είπα όχι σε κάποιον και θύμωσε αυτό δεν σημαίνει ότι θα έπρεπε να του πω ναι**).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Δίνεται στους μαθητές ένα σώμα, όπου δίπλα από κάθε σημείο υπάρχουν κουτάκια προς συμπλήρωση. Ο μαθητής καλείται να αναγνωρίσει αρχικά τα συναισθήματα. Στη συνέχεια, καταγράφει σε ποιο σημείο του σώματός σου αναγνωρίζει το κάθε συναίσθημα π.χ χαρά-στομάχι, άγχος-στήθος κ.α. Η άσκηση αυτή είναι μία καινοτόμος δραστηριότητα, γύρω από την αυτοπαρατήρηση. Εφόσον ο έφηβος μπορεί να αντιληφθεί πώς αισθάνεται, τότε μπορεί και να προστατευθεί από τυχόν κινδύνους.

Αυτοπαρατήρηση & έλεγχος των συναισθημάτων = ασπίδα προστασίας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Κόστη & Οφέλη

Οι μαθητές εκπαιδεύονται στα κόστη και στα οφέλη του να μπορούν να θέσουν υγιή όρια στον εαυτό μου και στους άλλους. Αρχικά, καταγράφονται τα **Δικαιώματα μου** και τα διεκδικητικά μου πιστεύω. Σημαντική η εστίαση στην κάρτα υπενθύμισης που τονίζει την αξία της συναίνεσης στον έρωτα. Αφού, ο μαθητής έχει μελετήσει την ενότητα και ακολουθώντας τα βήματα που καταγράφονται, καλείται να καταγράψει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του να μπορεί να θέσει τα προσωπικά του όρια.

4. Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου! Έρωτας, ή μήπως όχι;

Η **αυτοπαρατήρηση** είναι ένα από τα πιο βασικά στοιχεία που μπορεί κάποιος να εντάξει στην καθημερινότητά του, ώστε να έχει τον **πλήρη έλεγχο των συναισθημάτων του!**

Μιλώντας για αυτοπαρατήρηση, εννοούμε όλες εκείνες τις σκέψεις που στροβιλίζουν το μυαλό μας μέσα στη μέρα και μας δημιουργούν, είτε αρνητικά είτε και θετικά συναισθήματα.

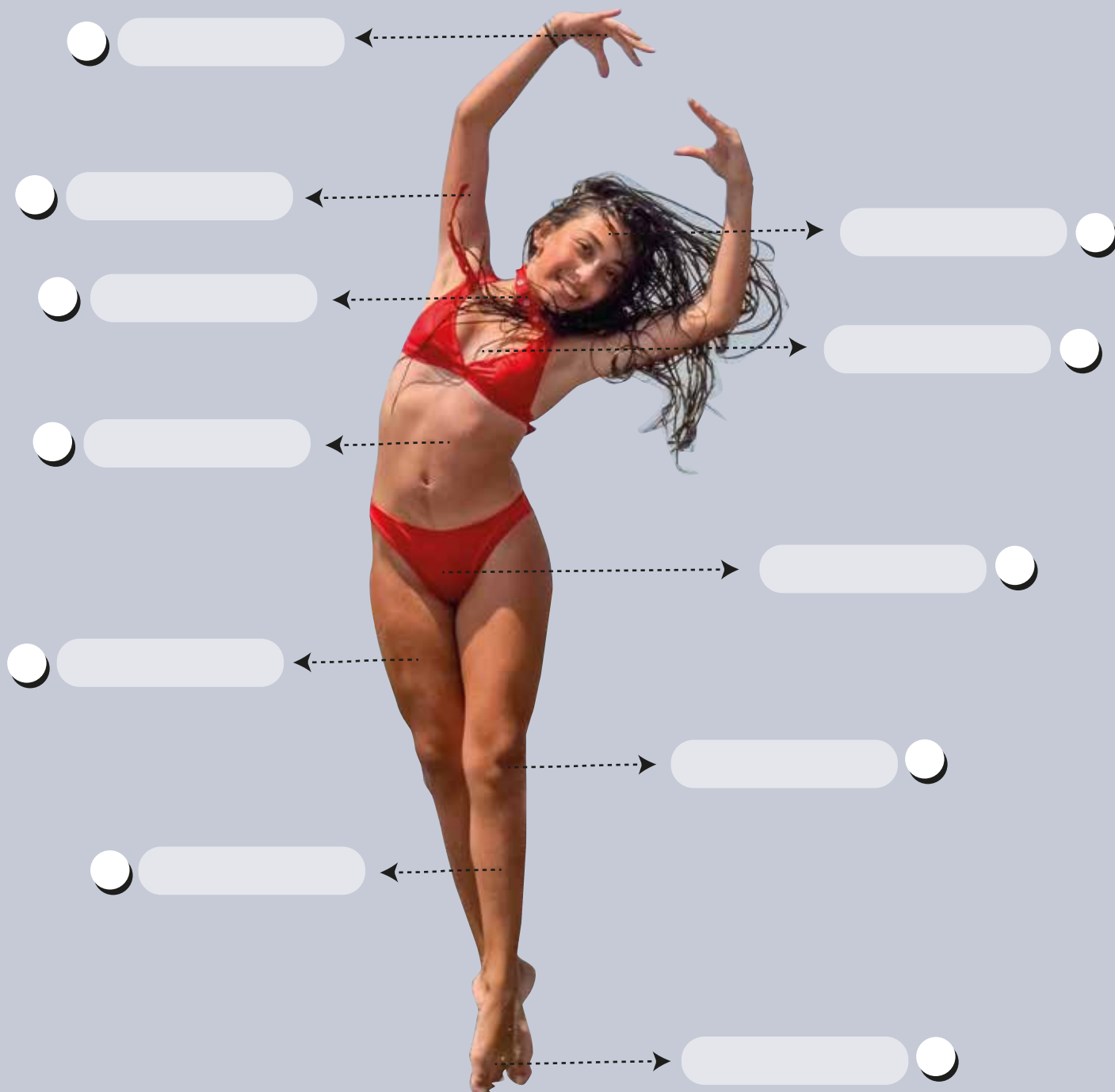
Ο τρόπος, όμως, που αισθανόμαστε αποτυπώνεται πολλές φορές και στο ίδιο μας το σώμα. Πόσο μάλλον όταν δημιουργούνται μετά από την αλληλεπίδραση με ένα άλλο άτομο!

Είναι πολύ σημαντικό, πριν από κάθε μου κίνηση και επιλογή να είμαι σε θέση να **«ακούσω» το σώμα μου...** Είναι εκείνο που θα μου πει πάντοτε την αλήθεια!

???



Εσύ σε ποιο μέρος του σώματός σου αναγνωρίζεις τη χαρά, τη λύπη, το φόβο, το άγχος ή το θυμό;



Δραστηριότητα 1

Σε ποιο σημείο του σώματός σου παρατηρείς το κάθε συναίσθημα; Τσέκαρε το κυκλάκι και γράψε το συναίσθημα.

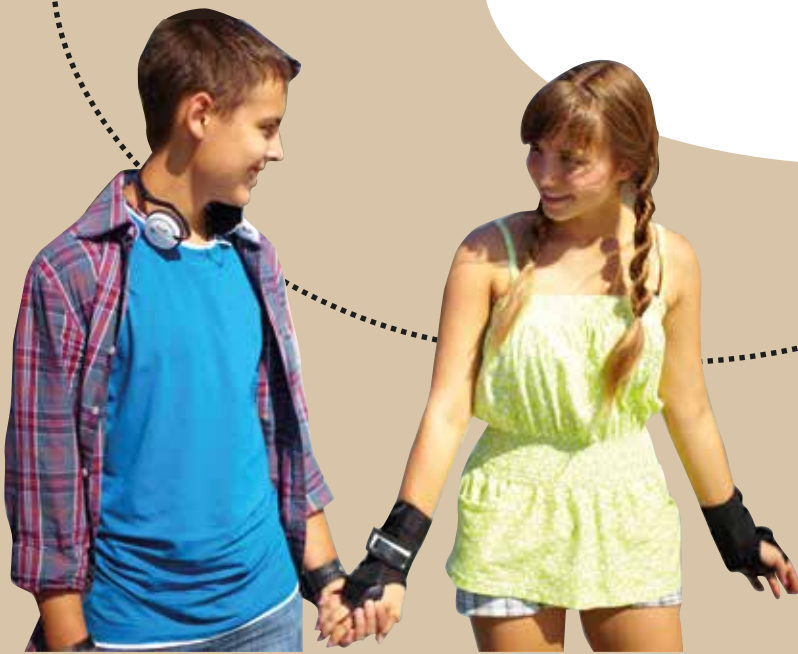
Έτσι, κάπως,
συμβαίνει και με
τον έρωτα.

Σίγουρα, τα συναισθήματα σε μία σχέση δύο ατόμων
μπορεί να μην είναι τα ίδια. Η **απόρριψη**, η **λύπη** και
ο **θυμός** είναι αναμενόμενα αφού έλεγχο μπορεί να
έχω μόνο στον εαυτό μου και όχι στους άλλους...



το να αναγνωρίζεις τα αισθήματά σου αποτελεί την
ΑΣΠΙΔΑ σου για να μπορέσεις να οχυρωθείς και να
προστατευθείς από καταστάσεις που νιώθεις ότι δεν σου
ταιριάζουν, σε πιέζουν ή σε φέρνουν σε **δύσκολη θέση**.

Θέτω υγιή όρια,
όταν είμαι σε θέση να διαχωρίσω και να
αναγνωρίσω τα δικαιώματά μου.
Ποια είναι αυτά;





Τα Δικαιώματά μου

- Έχω το δικαίωμα να εκφράζω και να επικοινωνώ τα συναισθήματά μου.
- Έχω το δικαίωμα να λέω όχι, χωρίς να αισθάνομαι ζύψεις.
- Έχω το δικαίωμα να μη στέκομαι αμυντικός/ή.
- Έχω το δικαίωμα να γίνομαι δυσάρεστος/η, χωρίς όμως να προσβάλλω τους άλλους.
- Έχω το δικαίωμα να αποχωρώ, όταν νιώθω πως δεν "ακούγομαι".
- Έχω το δικαίωμα να ακούω το σώμα μου, γιατί αυτό πάντα μου λέει την αλήθεια.
- Έχω το δικαίωμα να ζητάω χρόνο, πριν ολοκληρώσω μία ερωτική επαφή.
- Έχω το δικαίωμα να μην αιτιολογώ πάντα τη συμπεριφορά μου.
- Έχω το δικαίωμα να αντιμετωπίζομαι από τους άλλους με σεβασμό.
- Έχω το δικαίωμα να είμαι διαφορετικός/ή!

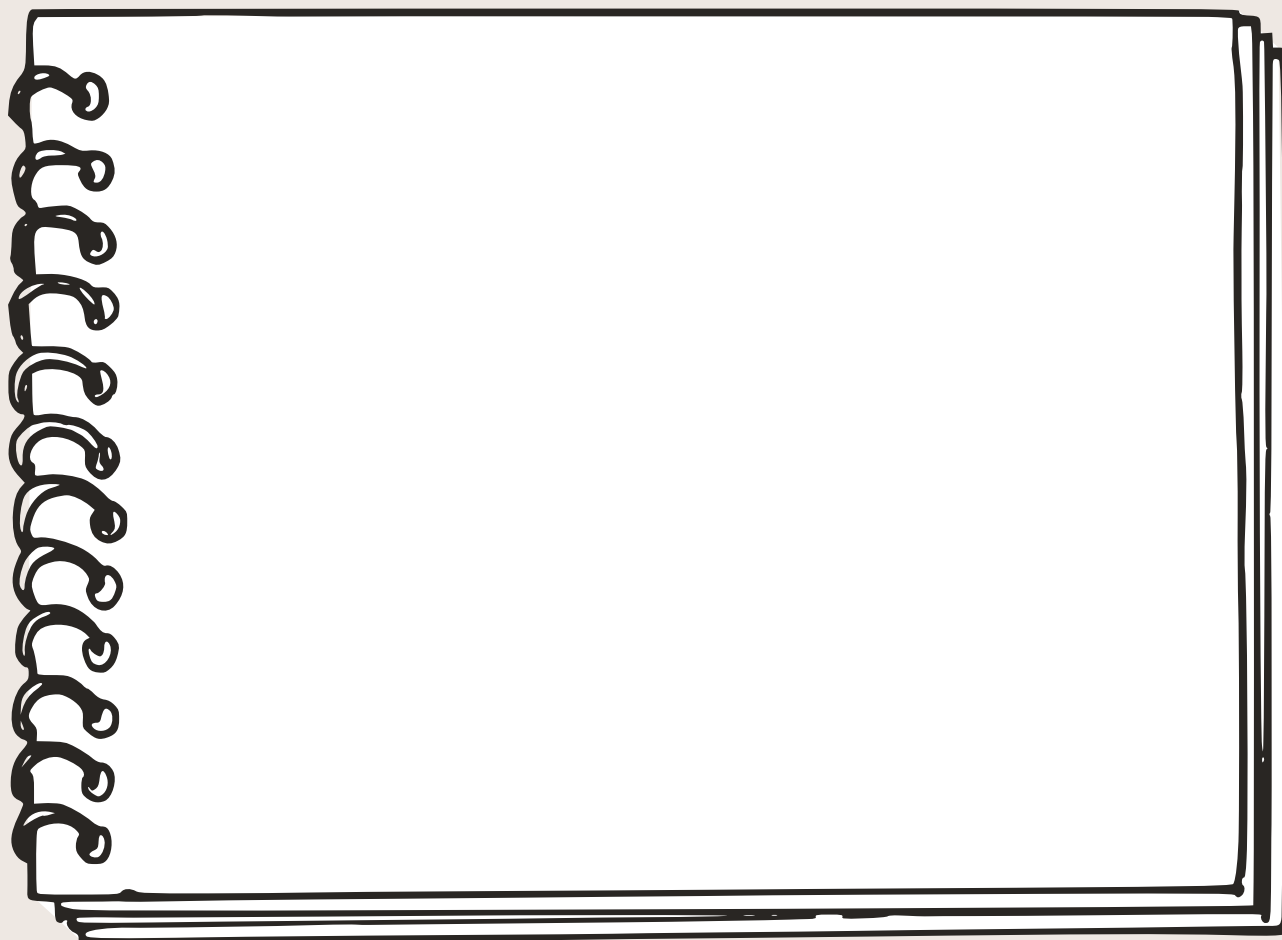
ΚΑΡΤΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗΣ

Τα πάντα επιτρέπονται στον έρωτα,
αρκεί να υπάρχει συναίνεση!

**Αν είπα όχι σε κάποιον/α και θύμωσε, δεν σημαίνει
ότι θα έπρεπε να του πω ναι...**

Δραστηριότητα

Ποια πιστεύεις ότι θα είναι τα μειονεκτήματα και ποια τα πλεονεκτήματα, αν μπορείς να θέσεις τα όριά σου ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα;



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Ποιοι είναι οι λάθος λόγοι, για να ξεκινήσει κάποιος/α τη σεξουαλική δραστηριότητα;

Εκπαιδευτικός:

Στη συγκεκριμένη ενότητα παρατίθενται αρχικά κάποιοι λανθασμένοι λόγοι για να ξεκινήσει κάποιος/α μία σεξουαλική δραστηριότητα, ενώ συζητιούνται και συναισθήματα όπως η αγάπη, ο έρωτας, η εμπιστοσύνη και η εξοικείωση ως θετικοί δείκτες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Πρόκειται για μία πιο ανοιχτή δραστηριότητα με ανοιχτές ερωτήσεις σχετικά με το αν έχουν περάσει αυτές οι σκέψεις από το μυαλό κάποιου εφήβου και πώς το διαχειρίστηκε. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να έχει ενεργό ρόλο στη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Πώς θα καταλάβω ότι δεν θέλω;

Η αυτοπαρατηρήση είναι το καίριο σημείο για την αλλαγή. Δίνεται ένα ημερολόγιο αυτοπαρατήρησης με 5 στήλες (Κατάσταση, Σκέψη, Συναίσθημα, **Σωματικά Συμπτώματα**, Συμπεριφορά) και έπειτα καταγραφή του ποια ήταν τα κόστη και τα οφέλη της κάθε συμπεριφοράς. Η οδηγία που δίνεται είναι να σκεφτούν την τελευταία φορά που αισθάνθηκαν άβολα. Έπειτα να ανακαλέσουν τις σκέψεις που περνούσαν από το μυαλό τους και τα συναισθήματα που τους προκάλεσαν, τα σωματικά συμπτώματα, το πώς εν τέλει το διαχειρίστηκαν και τα υπερ και τα κατά αυτή της στρατηγικής αντιμετώπισης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Δε μένω θεατής

Καταγράφονται κάποια μηνύματα που έστειλαν χρήστες του διαδικτύου σε εφήβους. Αφού τα διαβάσουν, οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν αν το περιεχόμενό τους είναι σωστό ή λάθος και να τα ταξινομήσουν στο αντίστοιχο σημείο.

Έπειτα καλούνται οι ίδιοι να καταγράψουν, σε καθένα από τα μηνύματα που παρατίθενται, τις απαντήσεις που θα έδιναν, ώστε να αντικατασταθούν τα μηνύματα με θετικές δηλώσεις που μόνοι τους θα έχουν βρει!

5. Ποιοι είναι οι λάθος λόγοι, για να ξεκινήσει κάποιος/α τη σεξουαλική δραστηριότητα;

Σίγουρα οι λόγοι για να ξεκινήσει κάποιος να έχει σεξουαλική δραστηριότητα, μπορεί να είναι πολλοί.

Η αγάπη, ο έρωτας, η εμπιστοσύνη, η αίσθηση αποδοχής και εξοικείωσης με το άλλο πρόσωπο είναι θετικοί δείκτες. Κάποιες φορές όμως οι ενδείξεις και οι λόγοι που σκέφτεσαι να ξεκινήσεις την ερωτική σου δραστηριότητα μπορεί να μην είναι οι πιο σωστοί και μακροπρόθεσμα τα κόστη να είναι πολλά και επώδυνα...

Παρακάτω θα δεις μερικούς λάθος λόγους για να ξεκινήσεις μία ερωτική επαφή:



Γιατί νιώθω πως υστερώ και θέλω να μοιάσω στους άλλους φίλους μου.

Γιατί οι φίλοι μου με χλευάζουν ή μου κάνουν αδιάκριτες ερωτήσεις και δυσκολεύομαι να θέσω όρια.

Γιατί με πιέζει ο/η σύντροφός μου.

Γιατί με θυμώνουν οι γονείς μου και θέλω να αντιδράσω.

Γιατί θέλω να αισθανθώ μεγάλος/μεγάλη.

Γιατί είμαι περίεργος/περίεργη να δω πώς είναι, χωρίς όμως να είμαι σίγουρος/η αν το θέλω πραγματικά.

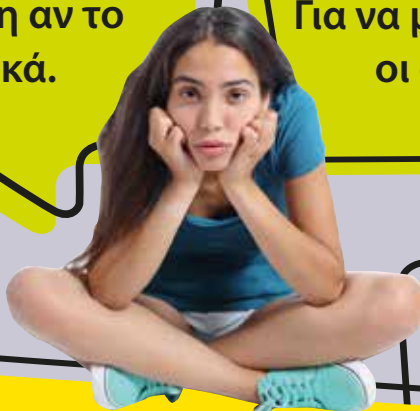
Για να με αποδεχτούν οι φίλοι μου.

Γιατί βαριέμαι και θέλω κάτι διαφορετικό.

Γιατί αισθάνομαι πως αν πω "όχι", θα χάσω τον/την σύντροφό μου.

Γιατί δεν μπορώ να λέω «όχι» γενικότερα.

Γιατί όλοι οι άλλοι έχουν ξεκινήσει σεξουαλική δραστηριότητα και νιώθω ελλιπής και ελαττωματικός/ή.



Δραστηριότητα

Σου έχει συμβεί κάτι από τα παραπάνω; Αν ναι, πώς το διαχειρίστηκες;

Πώς θα καταλάβω ότι δεν θέλω; Ημερολόγιο αυτοπαρατήρησης

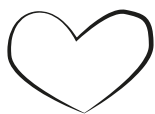
Κατάσταση:

(που είμαι, με ποιον,
πότε)



Σκέψη:

(τί περνάει από
το μυαλό μου)



Συναίσθημα:

(πώς αισθάνομαι)



Σωματικά συμπτώματα:

(τι νιώθω στο σώμα μου)



Συμπεριφορά:

(τί έκανα, πώς το
διαχειρίστηκα;)

Δραστηριότητα 1: Δε μένω θεατής!

Α Μέρος. Παρακάτω θα δεις κάποια μηνύματα που έστειλαν χρήστες του διαδικτύου σε εφήβους. 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; Μού 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: _____



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η πρόληψη είναι δύναμη!

Εκπαιδευτικός:

Στη συγκεκριμένη ενότητα γίνεται ενημέρωση, αρχικά, για τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις. Έπειτα δίνεται βάση στη σημαντικότητα της χρήσης του προφυλακτικού, όπου τα βήματα επεξηγούνται αναλυτικά και φαίνονται ένα ένα από τη φωτογραφία με διαδραστικό τρόπο. Ακόμα, καταγράφονται αναλυτικά οι λόγοι που η χρήση του είναι απαραίτητη, καθώς και τα πλεονεκτήματά του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Σωστό/ Λάθος

Έπειτα από τον ψυχοεκπαιδευτικό χαρακτήρα της ενότητας, οι μαθητές καλούνται να σημειώσουν ποιες προτάσεις είναι σωστές και ποιες λάθος. Στόχος η αναγνώριση ότι ο καθένας μπορεί να μολυνθεί από κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, ότι η αγάπη δεν αρκεί, προτεραιότητα έχει η ασφάλεια και όχι μόνο η απόλαυση, ότι η ανεπιθυμητή εγκυμοσύνη δεν είναι το μόνο μειονέκτημα της μη χρήσης προφυλακτικού, ότι η διακοπτόμενη ερωτική επαφή δεν προστατεύει κα.

ΚΑΡΤΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗΣ:

Η πρόληψη είναι σημαντικότερη από τη θεραπεία.

6. Η πρόληψη είναι δύναμη!

Οι σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις είναι οι λοιμώξεις που μεταδίδονται κυρίως με τη σεξουαλική επαφή. Είναι πολύ συχνές στις μικρές ηλικίες, διότι δεν υπάρχει η κατάλληλη πληροφόρηση.

Για να δούμε λοιπόν...

Ποια είναι τα βασικότερα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα;



AIDS
ΣΥΦΙΛΗ
ΓΟΝΟΡΡΟΙΑ
ΙΟΣ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΘΗΛΩΜΑΤΩΝ
ΕΡΠΗΣ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ
ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ
ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ
ΧΛΑΜΥΔΙΑ...



Ωχ!
Έχει κι άλλα;

Σύμμαχός σου στην απόλαυση και την προστασία σου από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, δεν είναι άλλος από το **προφυλακτικό!**

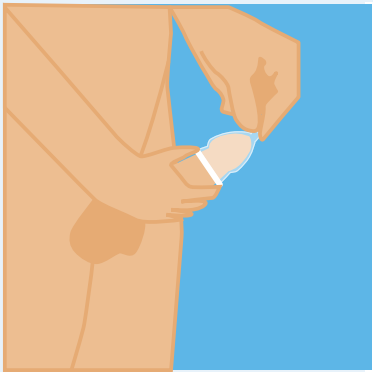


**Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω το προφυλακτικό;
Δες τις παρακάτω οδηγίες**

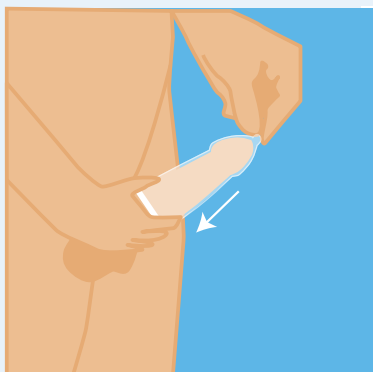




1. Άνοιξε προσεκτικά τη συσκευασία με το χέρι σου από την εγκοπή.



2. Τοποθέτησε το προφυλακτικό στην άκρη του πέους, που βρίσκεται σε σύση και πίεσε με το δείκτη- αντίχειρα την άκρη του προφυλακτικού, ώστε να φύγει ο αέρας που υπάρχει μέσα.



3. Τοποθέτησέ το από την αρχή κάθε σεξουαλικής επαφής και ξετύλιξέ το μέχρι τη βάση του (αν και είναι αρκετά ανθεκτικό, σε περίπτωση που σχιστεί ή βγει τοποθέτησε καινούριο προφυλακτικό).



4. Μετά τη σεξουαλική επαφή και πριν βγάλεις το προφυλακτικό, κράτησε το προφυλακτικό στη βάση του και με προσοχή τράβηξέ το, για να βγει.



5. Προσεκτικά, βγάλε το προφυλακτικό και τοποθέτησέ το στα απορρίματα.

Γιατί να χρησιμοποιήσω προφυλακτικό;

- Το προφυλακτικό μπορεί να σε προστατέψει από πολλά σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.
- Το προφυλακτικό μπορεί τις περισσότερες φορές να αποτρέψει μία εγκυμοσύνη.
- Είναι απλό στη χρήση, μπορείς να το βρεις εύκολα και είναι οικονομικό.
- Δεν χρειάζεται ιατρική συνταγή.
- Ενημερώσου για τη σωστή χρήση του (υλικό που πρέπει να προτιμάς, πότε ακριβώς και πώς πρέπει να το φοράς, ημερομηνία λήξης κ.λπ).
- Η σωστή χρήση και τοποθέτηση αποτρέπει «ατυχήματα» π.χ σπάσιμο.
- Ενημερώσου από τον/την ιατρό σου για το τι μπορείς να κάνεις εάν το προφυλακτικό σπάσει (επείγουσα αντισύλληψη).

Εάν έχεις πολλά εκκρίματα, φαγούρα, ενόχληση στη γεννητική περιοχή, κάποια πληγή, εξόγκωμα ή εάν απλά παρατηρήσεις κάτι διαφορετικό:

- Επισκέψου ειδικό ιατρό για την ηλικία σου.
- Κάνε τις απαραίτητες εξετάσεις και ενημέρωσε το/τη σύντροφό σου.
- Απόφυγε τις σεξουαλικές επαφές κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και της θεραπείας.
- Μην επιτρέψεις ούτε **ΜΙΑ** σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό.



Δραστηριότητα

Κύκλωσε την σωστή απάντηση: **Σ** (Σωστό) ή **Λ** (Λάθος)

1. Ο καθένας κινδυνεύει να μολυνθεί από κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα. **Σ Λ**
2. Η αγάπη που έχω για τον/τη σύντροφό μου αρκεί, για να προστατευθώ από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. **Σ Λ**
3. Προτεραιότητα έχει η απόλαυση της σεξουαλικής επαφής και όχι η ασφάλεια που μου δίνει η αντισύλληψη. **Σ Λ**
4. Το μοναδικό που μπορεί να συμβεί αν δεν χρησιμοποιήσω προφυλακτικό είναι μία ανεπιθυμητή εγκυμοσύνη. **Σ Λ**
5. Αν νοσήσω από κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα, τα εμβόλια θα με θεραπεύσουν. **Σ Λ**
6. Αν έχω κάτι, καλύτερα να μην το ξέρω. **Σ Λ**
7. Το προφυλακτικό πρέπει να χρησιμοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια της ερωτικής επαφής. **Σ Λ**
8. Η διακοπτόμενη ερωτική επαφή "τράβηγμα", μπορεί να με προστατεύσει όσο το προφυλακτικό. **Σ Λ**
9. Η χρήση προφυλακτικού εξαρτάται μόνο από το αγόρι. **Σ Λ**
10. Η χρήση προφυλακτικού είναι απαραίτητη, ανεξάρτητα από το σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου. **Σ Λ**

ΚΑΡΤΑ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗΣ

“Η πρόληψη είναι σημαντικότερη από τη θεραπεία”