

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ
ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ Α και Β: Αλλαγές στο σώμα στην εφηβεία.

ΥΛΙΚΟ: Δύο παρουσιάσεις (μία για κορίτσια και μία για αγόρια) σε μορφή power point.

ΤΙΤΛΟΣ: “Μεγαλώνω και αλλάζω. Τι μου συμβαίνει;” Για μικρές και μεγαλύτερες έφηβες!

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Μαθήτριες της ΣΤ Δημοτικού και της Α΄ ή Β΄ Γυμνασίου.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ: Οι παρουσιάσεις γίνονται παράλληλα, ξεχωριστά σε αγόρια και κορίτσια, κατά προτεραιότητα από ομόφυλο εκπαιδευτή.

ΥΛΙΚΟΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΔΟΜΗ: Απαιτούνται δύο υπολογιστές και δύο μηχανήματα προβολής ώστε να γίνονται παράλληλα και ταυτόχρονα οι παρουσιάσεις σε αγόρια και κορίτσια.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Μία διδακτική ώρα

Οι διαφάνειες περιέχουν σαφείς πληροφορίες και μηνύματα για τα παιδιά. Ωστόσο, ίσως βρείτε χρήσιμες κάποιες επισημάνσεις που θα βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν και να αναλογιστούν τα μηνύματα αυτά.

Διαφάνεια 1: Τίτλος: “Μεγαλώνω και αλλάζω. Τι μου συμβαίνει;” Για μικρές και μεγαλύτερες έφηβες!

Διαφάνεια 2: Πλαίσιο και περιεχόμενο της παρουσίασης.

Διαφάνειες 3,4,5: Ορισμός της ήβης και ηλικιακά όρια. Να επισημαίνεται ότι η ήβη δεν ξεκινά την ίδια χρονική στιγμή για όλα τα παιδιά και είναι μια διαδικασία που εξελίσσεται. Οι αλλαγές συμβαίνουν σταδιακά στην διάρκεια αρκετών χρόνων και ο ρυθμός δεν είναι ο ίδιος για κάθε παιδί.

Τονίζεται το εύρος των ηλικιακών ορίων και το γεγονός ότι υπάρχει διαφοροποίηση στην ηλικία εμφάνισης και στην ταχύτητα εξέλιξης της ήβης. Σε άλλα κορίτσια οι αλλαγές στο σώμα ξεκινούν νωρίτερα, σε άλλα αργότερα, σε άλλα γίνονται ταχύτερα, σε άλλα πιο σταδιακά. Έτσι, για παράδειγμα, σε μια σχολική τάξη, όπου τα παιδιά έχουν περίπου την ίδια χρονολογική ηλικία μπορεί να έχουν διαφορετική εικόνα ως προς την εξέλιξη της ήβης. Να τονιστεί ότι αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό.

Διαφάνεια 6: Ορισμός εφηβείας. Η εφηβεία περιλαμβάνει τις σωματικές αλλαγές που είναι αποτέλεσμα της ήβης, αλλά σηματοδοτεί και συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές. Έτσι παρατηρούνται αλλαγές στις σχέσεις με γονείς και συνομήλικους και ανάπτυξη συναισθημάτων σχετικών με την σεξουαλικότητα. Όλες οι αλλαγές είναι φυσιολογικές και σηματοδοτούν την περίοδο της μετάβασης της εφηβείας.

Διαφάνειες 7,8,9: Περιγραφή των αλλαγών που παρατηρούνται στα κορίτσια. Περιγράφονται οι αλλαγές στο σκελετό (αλλάζει το βάρος και το μέγεθος των

οστών, αλλάζει το σχήμα του προσώπου), στο ύψος και το βάρος του σώματος, στην εναπόθεση λίπους (το σώμα αποκτά καμπύλες ιδιαίτερα στους γοφούς), στην τριχοφυΐα, στην έκκριση και στην κακοσμία του ιδρώτα. Ωριμάζουν τα εξωτερικά και εσωτερικά γεννητικά όργανα, μεγαλώνει το στήθος και οι θηλές και ξεκινά η εμμηνορρυσία (περίοδος). Ταυτόχρονα παρατηρούνται αλλαγές στη διάθεση και τα συναισθήματα, ενώ μπορεί να υπάρχουν ερωτικές σκέψεις. **Στην ενότητα αυτή μπορούν να συζητηθούν με τις μαθήτριες θέματα που σχετίζονται με την αλλαγή του σώματος τους με τις δικές τους εμπειρίες και βιώματα στο τέλος της παρουσίας.**

Διαφάνεια 10: Βιολογική έναρξη της ήβης. Υπόφυση-ορμόνες-όργανα στόχος. Η έναρξη της ήβης στα κορίτσια ελέγχεται από ορμόνες, που παράγονται στον εγκέφαλο και στις ωοθήκες. Οι ωοθήκες είναι αδένες που βρίσκονται δεξιά και αριστερά από τη μήτρα και παράγουν ορμόνες –τα οιστρογόνα και την προγεστερόνη– που είναι υπεύθυνες για τις αλλαγές του σώματος των κοριτσιών στην ήβη.

Οι ωοθήκες αρχίζουν στην ήβη να απελευθερώνουν ένα ή περισσότερα ωάρια κάθε μήνα. Τα ωάρια μετακινούνται μέσω πόρων, που λέγονται σάλπιγγες, προς τη μήτρα.

Οι ορμόνες δεν είναι υπεύθυνες μόνο για τις αλλαγές που παρατηρούνται στο σώμα, επηρεάζουν και την συναισθηματική και ψυχική κατάσταση των εφήβων.

Διαφάνεια 11,12: Με την έναρξη της ήβης το στήθος αρχίζει να μεγαλώνει. Στα αρχικά στάδια μπορεί να υπάρχει έντονη ευαισθησία και να παρατηρηθεί ασυμμετρία. Η αύξηση των μαστών ξεκινά από την αύξηση του μεγέθους των θηλών και σταδιακά, σε διάστημα λίγων ετών, το στήθος αποκτά το τελικό του μέγεθος. Το τελικό μέγεθος του στήθους σχετίζεται με την κληρονομικότητα. Η χρήση κατάλληλου στηθόδεσμου υποστηρίζει το στήθος κατά τη διάρκεια έντονης κίνησης ή σε αθλητικές δραστηριότητες και προστατεύει από τραυματισμό τον μαστικό αδένα.

Ο κατάλληλος στηθόδεσμος είναι σημαντικός και για τη στάση του σώματος, ιδιαίτερα αν ένα κορίτσι έχει μεγάλο στήθος. Κακή επιλογή στηθόδεσμου μπορεί να προκαλέσει πόνο στην πλάτη, μυϊκό σπασμό και πονοκεφάλους.

Διαφάνεια 13,14,15: Το πρόσωπο αλλάζει σχήμα, λόγω των αλλαγών στο σκελετό και το δέρμα εμφανίζει ακμή, που χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα.

Η ακμή είναι νόσος του δέρματος, που είναι ιδιαίτερα συχνή στην εφηβική ηλικία και αφορά περίπου το 80% των εφήβων. Σπάνια συνεχίζει να υπάρχει και στην ενήλικη ζωή. Η ακμή εμφανίζεται συνηθέστερα, στις ηλικίες 14–17 ετών στα κορίτσια και 16–19 ετών στα αγόρια.

Οι έφηβοι πρέπει να γνωρίζουν ότι η ακμή θεωρείται φυσιολογικό μέρος της εφηβείας. Με κατάλληλη φροντίδα και υπομονή αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά και σταδιακά υποχωρεί.

Η ακμή χαρακτηρίζεται κλινικά από την εμφάνιση ενός πολύμορφου εξανθήματος, κυρίως στο πρόσωπο, αλλά συχνά και σε άλλα μέρη του κορμού, π.χ. πλάτη ή στήθος, και συνοδεύεται από έντονη λιπαρότητα του δέρματος.

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που έχει βρεθεί ότι συμβάλλουν στην εμφάνιση ή επιδείνωση της ακμής (κληρονομικότητα, άγχος, φάρμακα, ακατάλληλα καλλυντικά). Όμως, βασική αιτία είναι η φυσιολογική υπερέκκριση της ορμόνης τεστοστερόνη, που συμβαίνει τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια κατά την εφηβεία. Η ορμόνη αυτή προκαλεί υπερέκκριση σμήγματος –ουσία που λιπαίνει την τρίχα και το δέρμα– από τους σμηγματογόνους αδένες, οι οποίοι βρίσκονται στους θυλάκους των τριχών κάτω από το δέρμα. Παράλληλα, διάφοροι παράγοντες προκαλούν το φράξιμό του πόρου που φυσιολογικά διοχετεύει το σμήγμα στην επιφάνεια του δέρματος, με αποτέλεσμα το σμήγμα να εγκλωβίζεται και να δημιουργείται η ακμή.

Η ακμή ανάλογα με την βαρύτητα των δερματικών αλλοιώσεων μπορεί να είναι ήπια (μαύρα ή λευκά στίγματα που εξελίσσονται σε σπυράκια), μέτρια (περισσότερα σπυράκια και σε μεγαλύτερη έκταση) ή βαριά (φλύκταινες, οζίδια, κύστεις). Όταν ένας έφηβος εμφανίσει για πρώτη φορά σημάδια ακμής, ή αν το αισθητικό αποτέλεσμα του προκαλεί άγχος και επηρεάζει την καθημερινή του διάθεση, είναι χρήσιμο να συμβουλευτεί τον παιδίατρο και να συζητήσει την ενδεχόμενη χρήση διαφόρων προϊόντων που διατίθενται στα φαρμακεία χωρίς συνταγή όπως, κρέμες, αλοιφές, ζελέ καθαρισμού κλπ.

Παρότι στη δημιουργία της ακμής μετέχουν μικρόβια που φυσιολογικά υπάρχουν στο ανθρώπινο δέρμα και επιμολύνουν τα σημεία των δερματικών αλλοιώσεων, αξίζει να σημειωθεί ότι η ακμή δεν μεταδίδεται από άτομο σε άτομο. Πρακτικές οδηγίες

- Πλένετε το πρόσωπο δύο φορές την ημέρα με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι ή ειδικό προϊόν καθαρισμού για δέρμα με ακμή.
- Αποφεύγετε το πολύ συχνό πλύσιμο, το καυτό ή το πολύ κρύο νερό καθώς και το έντονο τρίψιμο του δέρματος γιατί μπορεί να επιδεινώσουν την ακμή.
- Μετά το πλύσιμο στεγνώνετε καλά το δέρμα χωρίς τρίψιμο με μια καθαρή πετσέτα.
- Προσπαθήστε να μην πειράζετε/σπάτε/πιέζετε τα σπυράκια καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει επιμόλυνση ή μόνιμες ουλές.
- Αποφεύγετε να ακουμπάτε το πρόσωπο με τα χέρια σας αν δεν τα έχετε πλύνει πριν.
- Αν φοράτε γυαλιά φροντίστε για το συχνό καθαρισμό τους.
- Εάν έχετε σημάδια ακμής και σε άλλα μέρη του σώματος αποφεύγετε να φοράτε στενά ρούχα που εμποδίζουν τον αερισμό του δέρματος.
- Τα κορίτσια, αν χρησιμοποιούν καλλυντικά ή προϊόντα μακιγιάζ, θα πρέπει αυτά να μην επιδεινώνουν την ακμή. Πριν το βραδινό ύπνο το μακιγιάζ θα πρέπει να απομακρύνεται.
- Διατηρείτε τα μαλλιά σας καθαρά και περιορίστε την επαφή τους με το πρόσωπο, προκειμένου να αποφύγετε την εναπόθεση σκόνης ή πρόσθετης λιπαρότητας στους πόρους της επιδερμίδας του προσώπου.

- Προστατέψτε το δέρμα σας από τον ήλιο. Η ηλιακή ακτινοβολία δεν έχει βρεθεί να προστατεύει από την ακμή.
- Παρόλο που η ακμή δεν θεραπεύεται άμεσα, στη μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων μπορεί να ελεγχθεί αποτελεσματικά ακολουθώντας τα παραπάνω απλά μέτρα καθημερινής φροντίδας. Σε κάθε περίπτωση, ο έφηβος πρέπει να γνωρίζει ότι η θεραπεία της ακμής απαιτεί χρόνο, συστηματική καθαριότητα και αρκετή υπομονή.
- Σε σοβαρότερες μορφές ακμής με κύστεις ή έντονη ακμή στο στήθος και στην πλάτη, ο παιδίατρος ή ο δερματολόγος μπορεί να συστήσουν τη χρήση αντιβίωσης ή άλλων φαρμάκων.

Διαφάνεια 16: Οι τρίχες αρχίζουν να εμφανίζονται σε πόδια, χέρια και στην περιγεννητική περιοχή.

- Η έντονη τριχοφυΐα στο πρόσωπο και σε άλλες περιοχές στο σώμα συχνά προκαλεί άγχος στα κορίτσια.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι αποτρίχωσης, που όταν γίνουν σωστά είναι ασφαλείς.
- Δεν υπάρχει περιορισμός στην ηλικία.
- Είναι σημαντικό όμως πριν επιλέξουν μια μέθοδο να γνωρίζουν τη διαδικασία, τα υπέρ και τα κατά της μεθόδου.
- Καμία μέθοδος δεν είναι κάνει μόνιμη αποτρίχωση, απλά μερικές κρατούν περισσότερο.
- Μερικοί τρόποι αποτρίχωσης πονάνε λίγο παραπάνω.

Διαφάνεια 17: Οι ιδρωτοποιοί αδένες παράγουν πιο πολύ ιδρώτα και συχνά το σώμα έχει μια ιδιαίτερη οσμή. Απαιτείται καθημερινό ντους.

Να τονιστεί ο ρόλος της υγιεινής του σώματος και ιδιαίτερα των πτυχών (μασχάλες, βουβωνική περιοχή) με χρήση φυσικών υλικών (σαπουνι, αποσμητικά).

Να διαλέξουν ένα αποσμητικό που:

- Δεν ερεθίζει το δέρμα
- Δεν προκαλεί βήχα
- Δεν περιέχει αλουμίνιο ή parabens
- Δεν περιέχει προωθητικά αέρια
- Να μπορούν να το βάλουν εύκολα χωρίς να αγγίξουν ή να τρίψουν το δέρμα τους
- Δεν αφήνει κηλίδες ή άσπρα σημάδια στο δέρμα
- Στεγνώνει εύκολα, δεν είναι κολλώδες, δεν είναι λιπαρό.

Διαφάνεια 18,19,20,21,22: Περιγραφή των γυναικείων γεννητικών οργάνων και του μηχανισμού της εμμήνου ρύσεως (περιόδου). Με απλό, κατανοητό τρόπο περιγράφεται ο μηνιαίος κύκλος και η σκοπιμότητά του.

Η πρώτη έμμηνος ρύση (περίοδος) συνήθως εμφανίζεται δύο περίπου χρόνια μετά την έναρξη της αύξησης του μεγέθους του στήθους. Κατά την διάρκεια της περιόδου, αίμα περνάει από την μήτρα προς τον κόλπο.

Η ηλικία της πρώτης περιόδου μπορεί να διαφέρει αρκετά. Κυμαίνεται από την ηλικία των 9–10 έως την ηλικία των 13–14 ετών.

Τι συμβαίνει στο σώμα

- Τα ωάρια βρίσκονται μέσα στις ωοθήκες από την γέννηση του κοριτσιού και στην ήβη περίπου κάθε μήνα ένα ωάριο ωριμάζει. Το ώριμο ωάριο εγκαταλείπει την μία από τις δύο ωοθήκες. Αυτό καλείται ωορρηξία.
- Πριν συμβεί η ωορρηξία, οι ορμόνες που λέγονται οιστρογόνα έχουν προετοιμάσει την μήτρα για την πιθανότητα μιας εγκυμοσύνης. Αυτό σημαίνει ότι τα οιστρογόνα έχουν προκαλέσει την πάχυνση του τοιχώματος της μήτρας με επιπλέον ιστό και αγγεία.
- Αν η κοπέλα έχει σεξουαλική επαφή αυτή την χρονική περίοδο, υπάρχει πιθανότητα ένα σπερματοζωάριο να γονιμοποιήσει το ωάριο. Το γονιμοποιημένο ωάριο προσκολλάται στο τοίχωμα της μήτρας και σταδιακά εξελίσσεται σε έμβρυο.
- Αν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί τότε η μήτρα δεν χρειάζεται το επιπλέον τοίχωμα και το απορρίπτει.
- Τα αγγεία και το αίμα που περιέχουν, το επιπλέον παχυμένο τοίχωμα της μήτρας και το μη γονιμοποιημένο ωάριο αποβάλλονται από την μήτρα προς τον κόλπο και αυτό είναι η έμμηνος ρύση ή περίοδος.

Πώς εμφανίζεται η περίοδος

- Εμφανίζεται περιοδικά σε κύκλους. Κύκλος είναι το χρονικό διάστημα από την αρχή της μιας περιόδου μέχρι την αρχή της επόμενης. Ο χρόνος μεταξύ κύκλων είναι από 21 μέχρι 35 μέρες.
- Η διάρκεια της περιόδου, δηλαδή οι μέρες της αιμορραγίας, είναι περίπου 3-7 ημέρες.
- Οι πρώτες περίοδοι στην ζωή των κοριτσιών μπορεί να μην έχουν σταθερό κύκλο. Αυτό είναι φυσιολογικό και μπορεί να κρατήσει δύο ή και περισσότερα χρόνια από την πρώτη περίοδο. Η κατάσταση αργότερα σταθεροποιείται.
- **Η χρήση ημερολογίου από τη νεαρή κοπέλα είναι χρήσιμη για να μάθει τον κύκλο της δικής της περιόδου και να υπολογίσει την επόμενη, ιδιαίτερα αν θέλει να προγραμματίσει τις δραστηριότητές της. Αν ο κύκλος δεν είναι ομαλός είναι επίσης σημαντικό να καταγράφεται, αν χρειαστεί να επικοινωνήσει με γιατρό.**
- Η ποσότητα του αίματος κατά την διάρκεια της περιόδου διαφέρει από κορίτσι σε κορίτσι.
- Η περίοδος είναι φυσιολογικό γεγονός στην ζωή των γυναικών και δεν πρέπει να επηρεάζει την οποιαδήποτε καθημερινή δραστηριότητα ή την φυσική άσκηση.

Διαφάνεια 23,24: Πόνος στην περίοδο. Εκτός από την έξοδο του αίματος από τον κόλπο, μπορεί επίσης να παρατηρείται:

- Πόνος στην κοιλιά, συνήθως χαμηλά στην περιοχή της λεκάνης
- Πόνος στην πλάτη, συνήθως στην οσφυϊκή περιοχή, ή στα άκρα (κράμπες)
- Πρήξιμο και ευερεθιστότητα στο στήθος
- Έντονη επιθυμία για φαγητό
- Αλλαγή στη διάθεση, π.χ. μελαγχολία, εκνευρισμός κλπ.
- Πονοκέφαλος και αίσθημα κούρασης

Αν ο πόνος είναι σημαντικός ώστε να αναγκάζει το κορίτσι να μένει στο σπίτι ή η αιμορραγία είναι υπερβολική ίσως χρειάζεται συζήτηση με ιατρό.

Διαφάνεια 25: Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο: Πρόκειται για ένα σύνολο συμπτωμάτων, βιολογικών και συναισθηματικών, που μπορεί να εμφανισθούν μία ή δύο εβδομάδες πριν την έναρξη της περιόδου. Θεωρείται ότι τα συμπτώματα αυτά προκαλούνται από τις αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών. Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ή μοναδική αντιμετώπιση. Μπορεί να βοηθήσει η λήψη παυσίπονων, η άσκηση, ο επαρκής ύπνος, η αποφυγή κατανάλωσης καφεΐνης και αλατιού.

Διαφάνεια 26: Φροντίδα του εαυτού μας κατά την διάρκεια της περιόδου. Τονίζεται η καλή ατομική καθαριότητα και η χρήση σερβιέτας. Συνήθως χρειάζονται 3-6 σερβιέτες ημερησίως, που πρέπει να αλλάζονται κάθε 4-8 ώρες, με εξαίρεση τις μέρες με την μικρότερη ροή. Τη νύχτα ίσως χρειάζονται πιο μεγάλες σερβιέτες. Είναι απαραίτητη η καθημερινή τοπική καθαριότητα.

Διαφάνεια 27,28: Συναισθηματικές αλλαγές και αλλαγές στις σχέσεις με γονείς και συνομηλίκους. Οι ορμόνες επηρεάζουν το συναίσθημα και οι έφηβοι έχουν συχνά κυκλοθυμικά επεισόδια με ξαφνικές έντονες αλλαγές στην διάθεση, που κινείται από τον εκρηκτικό θυμό στην τρυφερότητα και από τον ενθουσιασμό στην μελαγχολία. Ξαφνικές αλλαγές παρατηρούνται και στην ενέργεια των εφήβων, που μοιάζουν την μια στιγμή γεμάτοι ενέργεια και την άλλη στιγμή πολύ κουρασμένοι και κατάκοποι.

Διαφάνεια 29,30: Σχέσεις με συνομηλίκους. Η παρέα των φίλων και συμμαθητών είναι απαραίτητη και σημαντική στη ζωή των εφήβων. Η περίοδος της εφηβείας περιλαμβάνει μεγάλες αλλαγές σε σωματικό, νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο, ενώ η κοινωνικοποίηση και η δημιουργία ισχυρών φιλικών δεσμών αποτελεί ουσιαστικό μέρος της εφηβείας. Οι συνομήλικοι φίλοι, έχοντας κοινή πορεία, κοινές εμπειρίες και συχνά κοινά ενδιαφέροντα, διαμορφώνουν κοινή στάση για μια σειρά ζητήματα και αποτελούν σημαντικό στήριγμα ο ένας για τον άλλον.

Όμως σε ορισμένες περιπτώσεις, ένα παιδί μπορεί να δέχεται έντονη πίεση να υιοθετήσει στάσεις ή να προβεί σε ενέργειες που είναι επικίνδυνες ή ενδέχεται να έχουν σοβαρές συνέπειες. Τέτοια πίεση μπορεί να συνοδεύεται από άγχος που οφείλεται στην εσωτερική σύγκρουση που βιώνει το άτομο αν οδηγείται σε στάσεις ή ενέργειες που αντιβαίνουν στους δικούς του κώδικες αξιών. Είναι σημαντικό να καλλιεργείται η αξία του δικαιώματος στη διαφορετική στάση και της αντίστασης στο ρεύμα αν αυτό ταιριάζει σε κάποιον ή αυτό πιστεύει.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι έφηβοι αρχίζουν να βιώνουν τα πρώτα ερωτικά σκιρτήματα και συνειδητοποιούν ότι ξαφνικά αρχίζουν να νιώθουν ερωτική έλξη για κάποιο άλλο άτομο. Η ερωτική επιθυμία δεν εμφανίζεται στην ίδια ηλικία σε όλους. Κάθε ένας είναι διαφορετικός.

Διαφάνεια 31: Συζήτηση για ειδικότερα θέματα, όπως:

- Αυνανισμός: Ο αυνανισμός ξεκινά συνήθως στην εφηβική ηλικία και αποτελεί φυσιολογική έκφραση της σεξουαλικότητας των εφήβων.

- Ανησυχίες για το μέγεθος του στήθους. Το τελικό μέγεθος του στήθους εξαρτάται από την κληρονομικότητα. Για τα περισσότερα κορίτσια το τελικό μέγεθος είναι αυτό που έχει προκύψει στο τέλος της εφηβείας τους.
- Ανησυχίες για το βάρος του σώματος. Κατά τη διάρκεια των αλλαγών της ήβης, το σώμα του κοριτσιού αποκτά "καμπύλες", οι μηροί και οι γλουτοί "φαρδαινούν". Την περίοδο αυτή παρατηρείται πρόσληψη βάρους που είναι αναμενόμενη και απαραίτητη. Όπως συμβαίνει με κάθε αλλαγή, το κορίτσι χρειάζεται λίγο χρόνο για να συνηθίσει και να εκτιμήσει την καινούργια εικόνα του σώματος της.

Διαφάνεια 32: Απόλαυσε την εφηβεία!

Βασική βιβλιογραφική πηγή:

Ανάπτυξη κατευθυντήριων οδηγιών για τη συστηματική παρακολούθηση της υγείας και ανάπτυξης των παιδιών ηλικίας 0-18 ετών. «Αγωγή υγείας παιδιών και οικογένειας στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας»

Επιστημονική επιμέλεια:

Ιωάννα Αντωνιάδου-Κουμάτου

Τάκης Παναγιωτόπουλος

Αχιλλέας Αττιλάκος

Αδαμαντία Ξεκαλάκη

που είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού:

www.ygeiapaidiou-ich.gr