

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 μικρούς και μεγαλύτερους έφηβους!

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Μαθητές 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 μικρούς και μεγαλύτερους έφηβους!

Διαφάνεια 2: Πλαίσιο και περιεχόμενο της παρουσίασης.

Διαφάνεια 3 και 4: Ορισμός της ήβης και ηλικιακά όρια. 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 αγόρια 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. Τονίζεται ότι αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό.

Διαφάνεια 5: 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.

Διαφάνεια 6: Βιολογική έναρξη της ήβης. Υπόφυση-ορμόνες-όργανα στόχος.

Η έναρξη της ήβης στα αγόρια ελέγχεται από ορμόνες, που παράγονται στον εγκέφαλο και στους όρχεις. Οι ορμόνες που παράγονται στον εγκέφαλο μέσω της κυκλοφορίας του αίματος φθάνουν στους όρχεις τους οποίους ενεργοποιούν να παράγουν σπερματοζωάρια-που είναι τα ανδρικά γεννητικά κύτταρα- και μια ορμόνη που λέγεται τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη είναι η υπεύθυνη ορμόνη για τις αλλαγές που παρατηρούνται στο σώμα των αγοριών κατά την διάρκεια της ήβης.

Διαφάνεια 7: Συναισθηματική αναστάτωση-κυκλοθυμία. Οι ορμόνες δεν είναι υπεύθυνες μόνο για τις αλλαγές που παρατηρούνται στο σώμα, επηρεάζουν και την συναισθηματική και ψυχική κατάσταση των εφήβων.

Διαφάνειες 8,9: Περιγραφή των σωματικών αλλαγών. Γίνεται περιγραφή των αλλαγών που παρατηρούνται σε όλο το σώμα.

Τονίζεται ότι μερικά μέρη του σώματος, όπως το κεφάλι, το πρόσωπο και τα χέρια, μπορεί να αυξάνονται ταχύτερα από τα άκρα και τον κορμό και οι αναλογίες στο σώμα να αλλάξουν για ένα διάστημα, γεγονός που μπορεί να κάνει τον έφηβο να αισθάνεται λίγο αμήχανα για το σώμα του.

Ο ρυθμός της μεγάλης αύξησης του σώματος που παρατηρείται στην αρχή της ήβης μειώνεται προς το τέλος, οπότε το σώμα πλησιάζει τις ενήλικες διαστάσεις του.

Διαφάνεια 10: 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 (σαπούνι, 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 11,12: 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 13: Περιγραφή των σωματικών αλλαγών (συνέχεια).

Μεγαλώνουν οι όρχις, το όσχεο και το πέος. Οι όρχις και το πέος αρχίζουν να μεγαλώνουν. Είναι φυσιολογικό ο ένας όρχις να μεγαλώνει γρηγορότερα από τον άλλο.

Αλλάζει η χροιά της φωνής: η φωνή γίνεται πιο βαθιά. Η φωνή αλλάζει σταδιακά. Στην αρχή μερικές φορές “σπάει”, δηλαδή από ψιλή γίνεται βαριά και αντιστρόφως, ακόμη και μέσα σε μία μόνο πρόταση. Αυτό οφείλεται στο ότι ο λάρυγγας και οι φωνητικές χορδές μεγαλώνουν. Το φαινόμενο αυτό ξενίζει αλλά σταματά σύντομα.

Πρήξιμο ή πόνος στο στήθος, γύρω από τις θηλές. Μπορεί το στήθος να αυξηθεί ελαφρά και οι θηλές να είναι ευαίσθητες. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση στις ορμονικές αλλαγές και θα υποχωρήσει σταδιακά.

Διαφάνεια 14: Κληρονομικότητα-Ομοιότητες με πατέρα-παππού. Η τελική εικόνα σώματος είναι ισχυρά πιθανό να μοιάζει στα στενά συγγενικά πρόσωπα.

Διαφάνεια 15: Περιγραφή εσωτερικών και εξωτερικών γεννητικών οργάνων. Με απλό και κατανοητό τρόπο, περιγράφεται η θέση και η λειτουργία κάθε οργάνου.

Χρησιμοποιούνται οι επίσημοι/επιστημονικοί όροι ονομασίας του κάθε οργάνου και προτείνεται να αποφεύγονται οι καθημερινοί/αδόκιμοι όροι.

Διαφάνεια 16: Περιγραφή και επεξήγηση ειδικότερων θεμάτων, όπως:

- Στύση, αυτόματες στύσεις (πότε, γιατί;):
- Ονειρώξεις (υγρά όνειρα)
- Αυνανισμός
- Εκσπερμάτωση
- Ανησυχία για το μέγεθος των εξωτερικών γεννητικών οργάνων
- Υγιεινή εξωτερικών γεννητικών οργάνων

Στην ήβη το αγόρι θα έχει στύσεις και εκσπερματώσεις. Συχνά οι στύσεις προκύπτουν ξαφνικά και χωρίς λόγο ή μπορεί να συμβούν όταν ο έφηβος αισθάνεται ενθουσιασμό, νευρικότητα ή ντροπή. Δεν γίνονται αντιληπτές από το περιβάλλον και υποχωρούν σε λίγα λεπτά. Το σπέρμα είναι μίγμα από σπερματοζώαρια και υγρά που παράγονται από τους γεννητικούς αδένες. Κατά την εκσπερμάτωση, το σπέρμα εξέρχεται από το πέος. Συνήθως η πρώτη εκσπερμάτωση στα αγόρια συμβαίνει όταν κοιμούνται.

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

Διαφάνεια 17: 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 18,19: 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 συνοδευτεί 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 20: Απόλαυσε την εφηβεία! Απόλαυσε το καινούριο που ξεκινάει!

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