

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: “Είμαι έφηβος! Τι μου συμβαίνει;”

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΣΤΟΧΟΣ: Μαθητές 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: Είμαι έφηβος! Τι μου συμβαίνει;

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 8,9,10: 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 11: Κληρονομικότητα-Ομοιότητες με πατέρα-παππού. Η τελική εικόνα σώματος είναι ισχυρά πιθανό να μοιάζει στα στενά συγγενικά πρόσωπα.

Διαφάνεια 12: 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 13: 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 σπερματοζωάρια 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 14,15: 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 16: Αλλαγές στις σχέσεις με το άλλο φύλο.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας το αγόρι και το κορίτσι αρχίζουν να νιώθουν 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 17: 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