

# Μεγαλώνω και αλλάζω! Τι μου συμβαίνει;

Για μικρούς και  
μεγαλύτερους  
έφηβους!



# Θα μιλήσουμε για:

- Τι ονομάζουμε ήβη και τι εφηβεία
- Τις αλλαγές που συμβαίνουν στα αγόρια
- Τα εξωτερικά γεννητικά όργανα στα αγόρια.



# Τι ονομάζουμε ήβη;

- Ήβη ονομάζουμε τη χρονική περίοδο που το σώμα ενός παιδιού, αλλάζει και αποκτά σταδιακά τα χαρακτηριστικά του σώματος του ενήλικα.
- Οι αλλαγές συμβαίνουν μεταξύ **9 και 18** ετών.
- Συνήθως στα αγόρια ξεκινούν στην ηλικία **10-14** ετών, λίγο αργότερα από τα κορίτσια.

# Έναρξη και διάρκεια αλλαγών

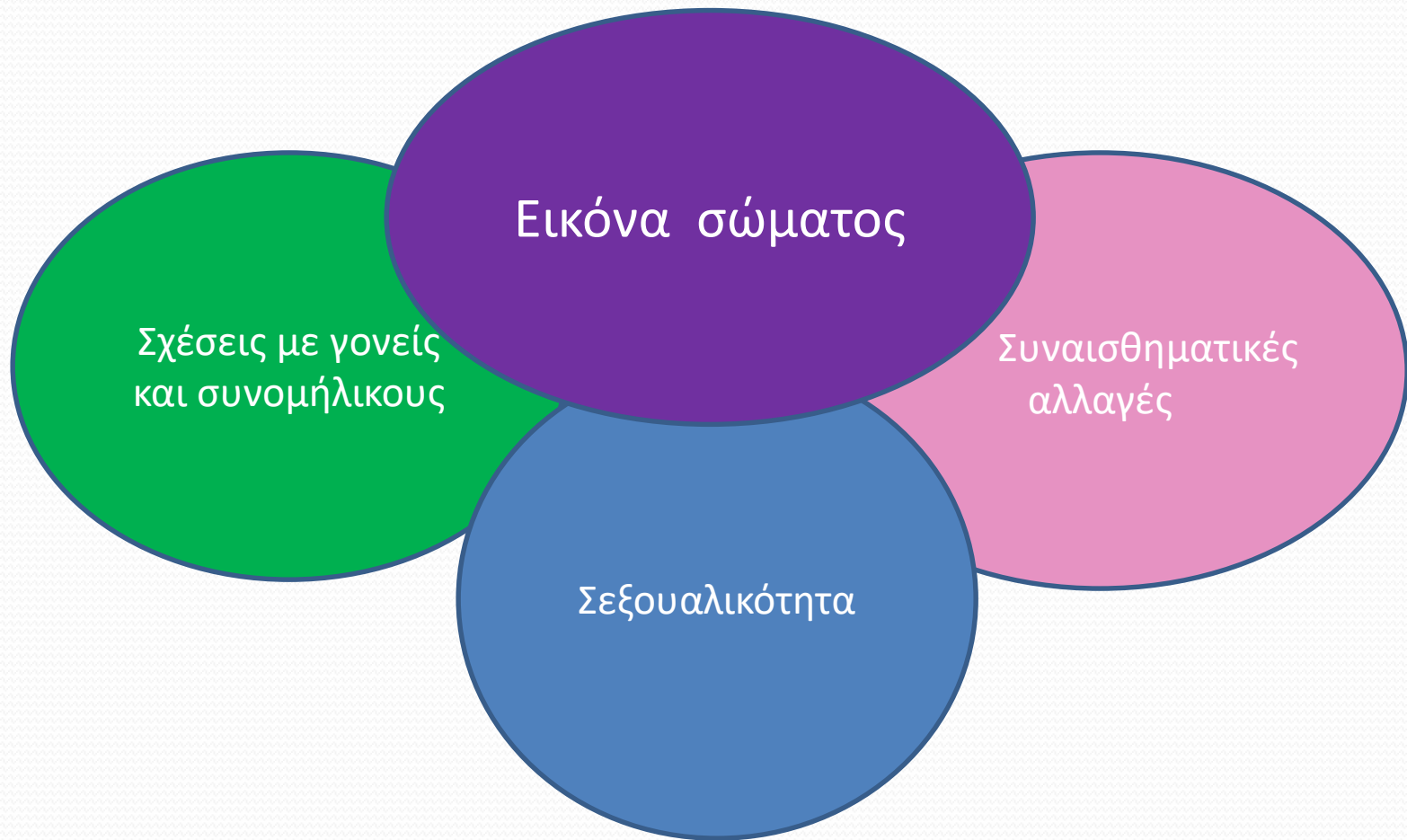
Σε άλλα αγόρια οι αλλαγές στο σώμα

- ξεκινούν νωρίτερα
- σε άλλα αργότερα
- σε άλλα γίνονται ταχύτερα
- σε άλλα πιο σταδιακά

**Όλα είναι φυσιολογικά!**

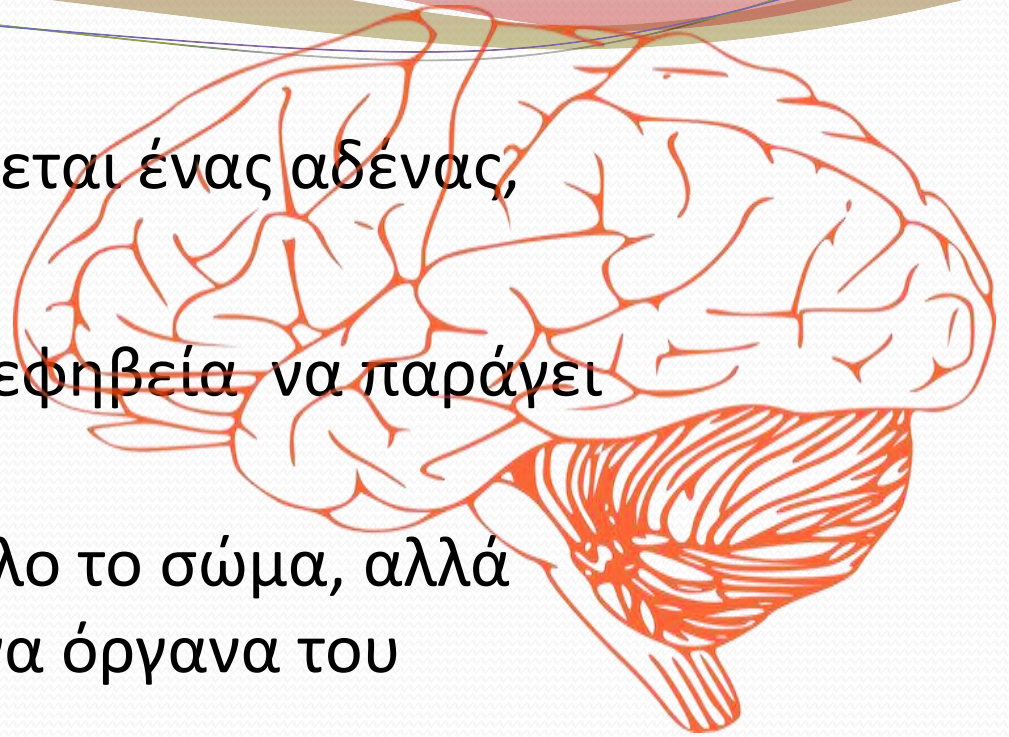
**Όλοι είμαστε διαφορετικοί!!! Είσαι μοναδικός!!!**

# Εφηβεία



# Τι συμβαίνει;

- Στον εγκέφαλό μας βρίσκεται ένας αδένας, η **υπόφυση**
- Η υπόφυση αρχίζει στην εφηβεία να παράγει κάποιες **ορμόνες!**
- Αυτές κυκλοφορούν σε όλο το σώμα, αλλά επιδρούν σε συγκεκριμένα όργανα του σώματος
- Διεγείρουν τους **όρχεις** στα αγόρια να παράγουν **τεστοστερόνη** και τις **ωοθήκες** στα κορίτσια να παράγουν **οιστρογόνα**



**Έτσι ξεκινούν οι αλλαγές στο σώμα μας!!!**

## Μπορεί να αισθάνεσαι κάπως;;

- Περίεργα
- Άβολα
- Αμήχανα
- Ντροπή
- Ενθουσιασμό



Είναι απολύτως φυσιολογικό να αισθάνεσαι έτσι κάποιες φορές και αλλιώς κάποιες άλλες!

# Ποιές αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια;

- Αύξηση του βάρους και του μεγέθους των οστών  
→ αύξηση βάρους και ύψους του σώματος
- Μεγαλώνει το κεφάλι, η μύτη, τα αυτιά, το σαγόνι  
→ το πρόσωπο γίνεται μακρόστενο (οβάλ)
- Αυξάνονται και δυναμώνουν σταδιακά οι μύες



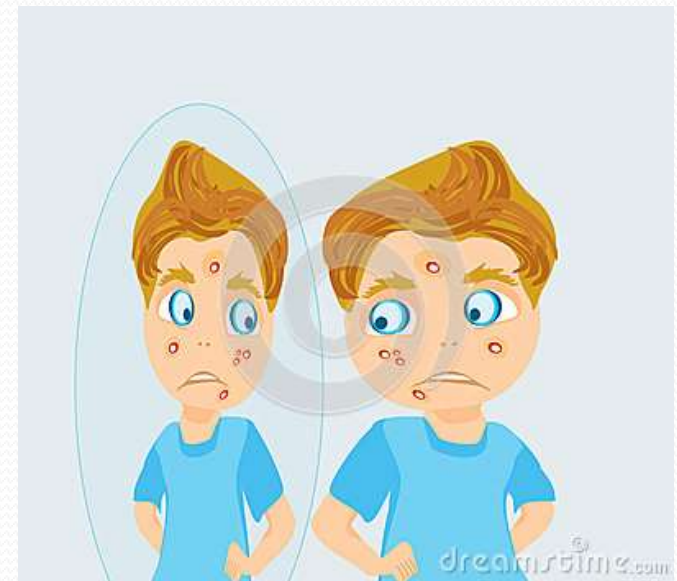
<https://pixabay.com/el/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CE%BB%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B5%CF%82-fitness-%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%80%CF%8C%CE%BD%CE%B7%CF%83%CE%B7-29285/>

<https://pixabay.com/el/%CE%BC%CF%85%CF%8E%CE%BD-%CE%B2%CF%81%CE%B1%CF%87%CE%AF%CE%BF%CE%BD%CE%B1%CF%82-%CE%B5%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF-1085672/>



# Ποιές αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια;

- **Τρίχες** εμφανίζονται και μεγαλώνουν  
→ πρόσωπο (γένια), μασχάλες, θώρακα, χέρια, πόδια  
→ γεννητική περιοχή (εφήβαιο)
- Αλλαγή στο **σχήμα** του προσώπου από στρογγυλό σε οβάλ
- Οι τρίχες και το δέρμα γίνονται πιο **λιπαρά**  
→ σπυράκια, ακμή  
→ ιδρώνεις περισσότερο (δυσάρεστη οσμή)



<https://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photos-boy-puberty-acne-illustration-image30015768>

Ξύρισμα

# Ιδρώτας

Οι μασχάλες ιδρώνουν περισσότερο και μυρίζουν.

Τι κάνω;;;

## Να διαλέξεις ένα αποσμητικό που:

- Δεν ερεθίζει το δέρμα σου
- Δεν σου προκαλεί βήχα
- Δεν περιέχει αλουμίνιο ή parabens
- Δεν περιέχει προωθητικά αέρια
- Μπορεί να το βάλεις εύκολα χωρίς να αγγίξεις ή να τρίψεις το δέρμα σου
- Δεν αφήνει κηλίδες ή άσπρα σημάδια στο δέρμα
- Στεγνώνει εύκολα, δεν είναι κολλώδες, δεν είναι λιπαρό.

- συχνό μπάνιο,
- αλλαγή ιδρωμένων ρούχων
- αποσμητικό

# Ακμή

- Η ακμή είναι νόσος του δέρματος, που είναι ιδιαίτερα συχνή στην εφηβική ηλικία και αφορά περίπου το 80% των εφήβων.
- Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση ή επιδείνωση της ακμής (κληρονομικότητα, άγχος, φάρμακα, ακατάλληλα καλλυντικά).

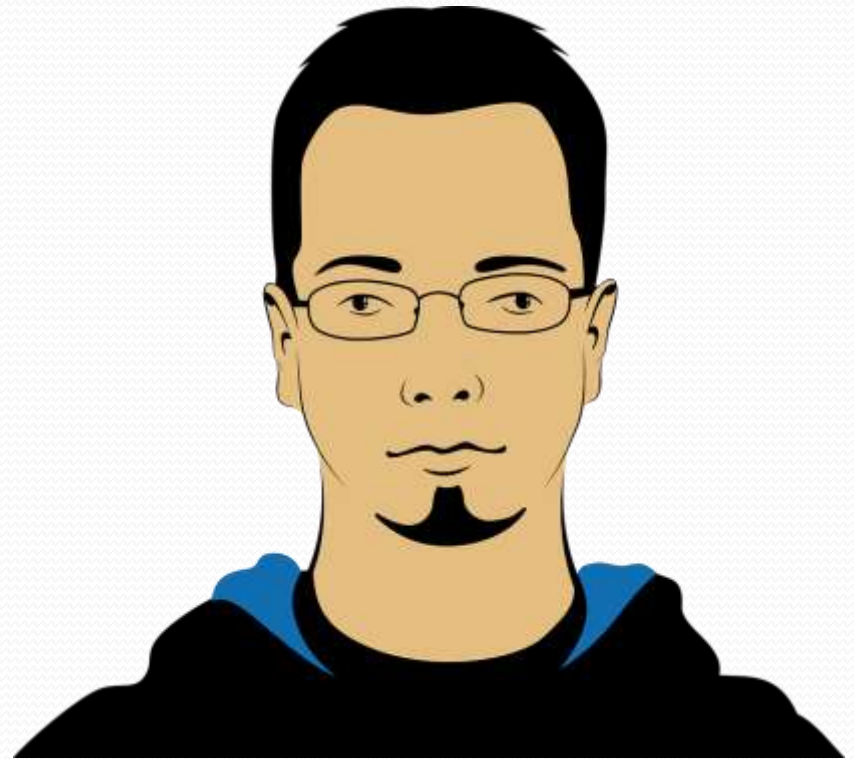
**Να γνωρίζετε ότι η ακμή θεωρείται φυσιολογικό μέρος της εφηβείας.  
Με κατάλληλη φροντίδα και υπομονή αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά  
και σταδιακά υποχωρεί.**

# Ακμή-φροντίδα του δέρματος

- Να πλένετε το πρόσωπο σας δύο φορές την ημέρα με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι ή ειδικό προϊόν καθαρισμού για δέρμα με ακμή.
- Μην χρησιμοποιείτε καυτό ή πολύ κρύο νερό.
- 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.
- Προστατέψτε το δέρμα σας από τον ήλιο. Η ηλιακή ακτινοβολία δεν έχει βρεθεί να προστατεύει από την ακμή.

# Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια;

- Μεγαλώνουν οι όρχεις, το όσχεο και το πέος
- Αλλάζει η χροιά της φωνής: η φωνή γίνεται πιο βαθιά
- Πρήξιμο ή πόνος στο στήθος, γύρω από τις θηλές



# Πώς θα μοιάζω όταν μεγαλώσω;

- Γονίδια, κληρονομικότητα
- Ομοιότητες με πατέρα, παππού

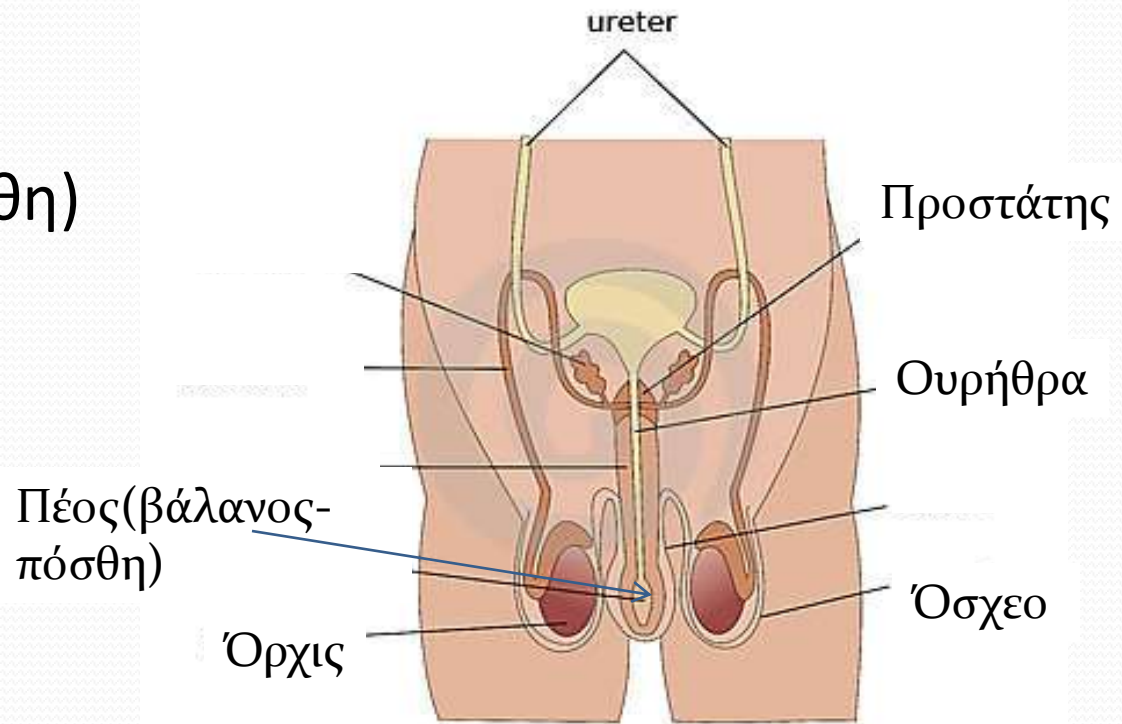


**Καλός νυκτερινός ύπνος, σωστή διατροφή και άσκηση!**

# Εξωτερικά γεννητικά όργανα-αγόρια

- Προστάτης
- Επιδιδυμίδα
- Πέος (βάλανος- πόσθη)
- Όσχεο
- Όρχις

Τα γεννητικά κύτταρα των αγοριών είναι τα σπερματοζωάρια



[dreamstime.com](https://www.dreamstime.com/photos-images/genitals.html#details18943168)

# Ειδικότερα θέματα

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



# Συναισθηματικές αλλαγές

- Συχνές αλλαγές στη διάθεση (λύπη, χαρά)
- Ντροπή, αμηχανία
- Ανεξήγητο θυμό, οργή
- Υγιείς προκλήσεις, δοκιμή ορίων
- Αλλαγή στον τρόπο σκέψης



**Ανακάλυψε και αντιμετώπισε τα συναισθήματά σου!!**

# Σχέσεις με συνομηλίκους

- οι παρέες παίζουν σημαντικό ρόλο (κοινή γλώσσα, ντύσιμο, αστεία....)...
- Υπευθυνότητα
- Ανεξαρτησία, σεβασμός
- Πρότυπα



**μέχρι κάποια στιγμή  
να διαφοροποιηθείς και να αποκτήσεις  
τη δική σου ταυτότητα.....**

**Αν προβληματίζεσαι ή νοιώθεις μπερδεμένος, ρώτα  
κάποιον που εμπιστεύεσαι**

## Ξαφνικά νοιώθεις πως:

- Θέλεις να αρέσεις, να τραβάς την προσοχή
- Να έχεις ερωτικές σκέψεις και αισθήματα για κάποιο άτομο



**Να είσαι ειλικρινής, να είσαι ο εαυτός σου!!!**



**Απόλαυσε το καινούριο που ξεκινάει!**