

# Σεξουαλική αγωγή



Σχολική Μονάδα : Ενεεγυλ Ζακύνθου  
Κοινωνική Λειτουργός : Βασιλική Μπαλκάμου ΠΕ30

# Στόχοι του Προγράμματος

- 1. Προανάπτυξη θετικής εικόνας σώματος και αυτοσεβασμού.
- 2. Κατανόηση της δομής και των βασικών λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος.
- 3. Αναγνώριση και αποδοχή των ατομικών διαφορών.
- 4. Ενίσχυση της κατανόησης της έννοιας των προσωπικών ορίων και της ιδιωτικότητας.
- 5. Εκπαίδευση στον σεβασμό του σώματος των άλλων.
- 6. Ανάπτυξη δεξιοτήτων αναγνώρισης ασφαλών και μη ασφαλών συμπεριφορών.
- 7. Καλλιέργεια της ικανότητας έκφρασης ορίων και της άρνησης («λέω όχι»).
- 8. Ενίσχυση της επικοινωνίας και της εμπιστοσύνης με ενήλικες και συνομηλίκους.
- 9. Προώθηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων βασισμένων στον σεβασμό και τη συναίνεση.
- 10. Παροχή υποστήριξης και καθοδήγησης σε θέματα ασφάλειας και προστασίας γράμματος

# Το σώμα μου είναι δικό μου

- Κάθε σώμα είναι ξεχωριστό και πολύτιμο. Δεν υπάρχει άλλο σαν το δικό σου!
- Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να αγγίζει το σώμα σου χωρίς την άδειά σου — ποτέ.
- Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να αγγίζει το σώμα σου χωρίς την άδειά σου — ποτέ.
- Γνωρίζω τα όριά μου, ξέρω πώς να νιώθω ασφαλής/ής και δεν φοβάμαι να ζητήσω βοήθεια. Είμαι δυνατός/ή!



# Ο Κανόνας Των εσωρούχων

- Υπάρχουν μέρη του σώματος που καλύπτονται από το μαγιό ή τα εσώρουχα. Αυτά τα μέρη είναι **προσωπικά** και **ιδιωτικά**
- Υπάρχουν μέρη του σώματος που καλύπτονται από το μαγιό ή τα εσώρουχα.
- Αυτά τα μέρη είναι **προσωπικά** και **ιδιωτικά**. Κανείς δεν πρέπει να τα αγγίζει χωρίς σοβαρό λόγο (π.χ. γιατρός με γονέα παρόντα)

Role play

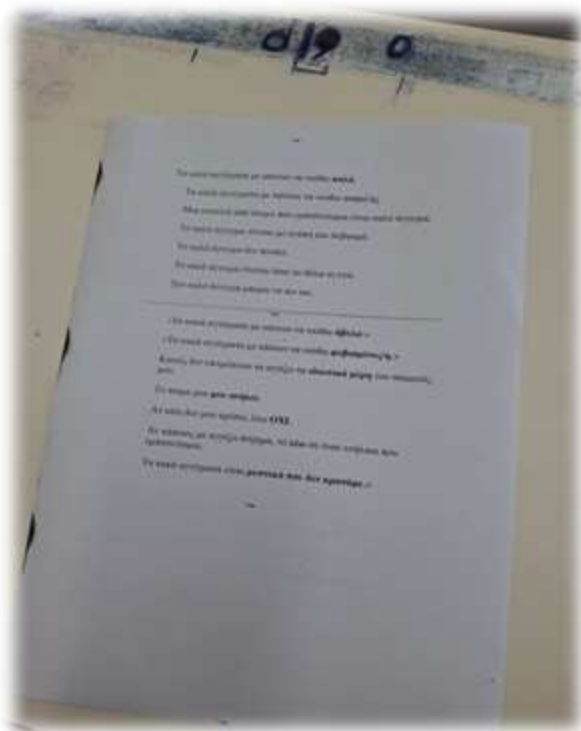


# Καλά Αγγίγματα vs. Κακά Αγγίγματα

- Μπορούμε να διακρίνουμε τα αγγίγματα από το πώς μας κάνουν να νιώθουμε μέσα μας.
- **Τα καλά Αγγίγματα**
  - Αγκαλιές πό αγαπημένα πρόσωπα
  - Χάδια και φιλιά (όταν νιώθεις άνετα)
  - Σε κάνουν να νιώθεις ασφαλής και αγαπητός/ή
  - Τα θέλεις και τα αποδέχεσαι

## Τα κακά αγγίγματα

- Σε κάνουν να νιώθεις άβολα ή φοβισμένος/η
- Σε μπερδεύουν ή σε λυπούν
- Γίνονται σε προσωπικά μέρη του σώματος
- Δεν τα θέλεις αλλά δεν ξέρεις πώς να πεις όχι



# Εγώ προστατεύω τον εαυτό μου!

- Γνωρίζω τα οριά μου, ξέρω πώς να νιώθω ασφαλής/ής και δεν φοβάμαι να ζητήσω βοήθεια. Είμαι δυνατός/ή
- Γνωρίζω τι σώμα μου είναι δικό μου
- Μιλάω όταν κάτι με ανησυχεί
- Ζητάω βοήθεια από αυτούς που εμπιστεύομαι.



Το κολάζ μας για το σώμα μας και τα προσωπικά μας ορια Γ΄ Γυμνασίου

# Σε Ποιον Μπορώ να Απευθυνθώ

- Στους γονείς ή σε κάποιο άτομο της οικογένειας που εμπιστεύομαι.
- Σε έναν καθηγητή στην Κοινωνική Λειτουργό στο ψυχολόγο.
- Σε έναν φίλο ή φίλη που με στηρίζει.
- Σε γραμμές βοήθειας και ειδικούς συμβούλους.
- Είναι σημαντικό να μιλάμε όταν κάτι μας κάνει να νιώθουμε άβολα ή ανασφάλεια.



# Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια....

- Αλλάζει το βάρος και το μέγεθος των οστών
- Αυξάνει το ύψος και το βάρος του σώματος
- Το σώμα αποκτά καμπύλες ιδιαίτερα στους γοφούς
- Το πρόσωπο αλλάζει σχήμα
- Η φωνή γίνεται λίγο πιο βαθιά
- Ωριμάζουν τα εσωτερικά γεννητικά όργανα
  
- Ξεκινά η έμμηνος ρύση (περίοδος)

## Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα κορίτσια;

- Το στήθος και οι θηλές μεγαλώνουν
- Τρίχες εμφανίζονται στην γεννητική περιοχή και κάτω από τις μασχάλες
- Οι τρίχες στα πόδια και στα χέρια μεγαλώνουν και σκουραίνουν
- Το σώμα ιδρώνει περισσότερο



# Γυναικεία γεννητικά όργανα

- Ωοθήκες
- Σάλπιγγες
- Μήτρα
- Κόλπος



## Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια; (2)

- **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
  - ιδρώνουμε περισσότερο (δυσάρεστη οσμή)



Ξύρισμα

# Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στα αγόρια;

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



# Αλλαγές στο σώμα συμβαίνουν φυσικά και στα αγόρια...

## Ποιες αλλαγές συμβαίνουν;

- 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



## Φροντίδα στη διάρκεια της περιόδου: τι κάνουμε;

- Συχνό πλύσιμο (...και όχι μόνο στη διάρκεια της περιόδου)
- Συχνή αλλαγή σερβιέτας

### Πώς πετάμε τις σερβιέτες;

- Τις τυλίγουμε σε χαρτομάντιλο ή χαρτί υγείας
- Τις ρίχνουμε στο καλάθι
- Δεν τις πετάμε στην λεκάνη της τουαλέτας
- Πλένουμε τα χέρια μας



# Συναισθηματικές αλλαγές για κορίτσια και αγόρια

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

# Σχέσεις με γονείς και συνομηλίκους

- Συγκρούσεις με γονείς
- Διαφορετικές απόψεις (π.χ. ντύσιμο, μουσική, ενδιαφέροντα)
- Υπευθυνότητα, ανεξαρτησία, σεβασμός
- Σχέσεις με συνομηλίκους
- Πρότυπα



# Σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις

Παιχνίδι με κρυμμένες λέξεις  
ταξη: Α' Γ' Δ' Γυμνασίου

- Είναι οι λοιμώξεις που μεταδίδονται κυρίως με τη σεξουαλική επαφή
- Μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στην υγεία του ατόμου και στην καλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος του άνδρα και της γυναίκας
- Μπορεί να έχετε ακούσει για:  
το AIDS, την ηπατίτιδα, την βλεννόρροια κ.λπ.

Άλλες λοιμώξεις θεραπεύονται και για άλλες δεν υπάρχει θεραπεία

- Είναι συχνές στις νεαρές ηλικίες επειδή σε αυτές τις ηλικίες μπορεί να υπάρχουν σεξουαλικές σχέσεις και ανεπαρκής πληροφόρηση



# Μέθοδοι αντισύλληψης

Οι πιο διαδεδομένες είναι:

- **Χρήση αντισυλληπτικών χαπιών** από την κοπέλα:  
προστατεύουν από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, **όχι** από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις
- **Χρήση ανδρικού προφυλακτικού:**
  - προφυλάσσει **και** από τις σεξουαλικά μεταδιδόμενες λοιμώξεις **και** από εγκυμοσύνη
  - δεν χρειάζεται ιατρική συνταγή
  - έχει χαμηλό κόστος
  - είναι απλό στη χρήση του, χρειάζεται όμως εξοικείωση

# Σωστή χρήση του προφυλακτικού

Όταν αγοράζεις προφυλακτικό θα πρέπει να προσέχεις:

- Να διαθέτει σήμανση CE
- Να μην έχει περάσει η ημερομηνία λήξης του!!
- Να βρίσκεται μέσα σε συσκευασία αδιαφανή και κλειστή
- Να φυλάσσεται σωστά στο σημείο πώλησης, από όπου το προμηθεύτηκες
- Να το αποθηκεύεις, μέχρι να το χρησιμοποιήσεις, σε μέρος που δεν έχει υψηλή θερμοκρασία



# Μαθητικό Δυναμικό

- Σύνολο μαθητών/τριών της ομάδας: 16 μαθητές/μαθήτριες

- Μεικτή ομάδα:

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε στις τάξεις :  
Α,Λυκείου Δ' Λυκείου ,Δ' Γυμνασίου  
Β' λυκείου,Α'' Γυμνασίου και Γ' Γυμνασίου.

# Αξιολόγηση Παιδαγωγικών Στόχων

- **✓ Επιτεύχθηκαν**
- **✓ 1. Ανάπτυξη θετικής εικόνας σώματος και αυτοσεβασμού**  
Οι μαθητές συμμετείχαν θετικά και έδειξαν καλύτερη αποδοχή του εαυτού τους.
- **✓ 3. Αναγνώριση και αποδοχή των ατομικών διαφορών**  
Παρατηρήθηκε σεβασμός προς τη διαφορετικότητα και θετική στάση απέναντι στους συμμαθητές.
- **✓ 5. Εκπαίδευση στον σεβασμό του σώματος των άλλων**  
Οι μαθητές κατανόησαν τη σημασία του σεβασμού προς το σώμα των άλλων.
- **✓ 8. Ενίσχυση της επικοινωνίας και της εμπιστοσύνης με ενήλικες και συνομηλίκους**  
Υπήρξε βελτίωση στη συνεργασία και στην επικοινωνία μέσα στην ομάδα.

# Αξιολόγηση Παιδαγωγικών Στόχων

- **Χ Δεν επιτεύχθηκαν πλήρως**
- **Χ 2. Κατανόηση της δομής και των βασικών λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος**  
Χρειάζεται περισσότερη επανάληψη και πρακτική εξάσκηση.
- **Χ 4. Ενίσχυση της κατανόησης της έννοιας των προσωπικών ορίων και της ιδιωτικότητας**  
Οι μαθητές δυσκολεύτηκαν να κατανοήσουν πλήρως την έννοια των προσωπικών ορίων.
- **Χ 6. Ανάπτυξη δεξιοτήτων αναγνώρισης ασφαλών και μη ασφαλών συμπεριφορών**  
Απαιτείται περαιτέρω καθοδήγηση μέσα από παραδείγματα και δραστηριότητες.
- **Χ 7. Καλλιέργεια της ικανότητας έκφρασης ορίων και της άρνησης («λέω όχι»)**  
Ορισμένοι μαθητές δυσκολεύτηκαν να εκφράσουν με σαφήνεια τα όριά τους.
- **Χ 9. Προώθηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων βασισμένων στον σεβασμό και τη συναίνεση**  
Ο στόχος επιτεύχθηκε σε μικρό βαθμό και χρειάζεται περαιτέρω ενίσχυση.
- **Χ 10. Παροχή υποστήριξης και καθοδήγησης σε θέματα ασφάλειας και προστασίας**  
Οι μαθητές χρειάζονται περισσότερο χρόνο και επανάληψη για την πλήρη κατανόηση του θέματος.
  
- **Συμπέρασμα**
- ✓ Επιτεύχθηκαν λίγοι από τους παιδαγωγικούς στόχους.
- ✓ Οι μαθητές συμμετείχαν, όμως παρατηρήθηκαν δυσκολίες στην κατανόηση ορισμένων βασικών εννοιών.
- ✓ Κρίνεται απαραίτητη η συνέχιση και η ενίσχυση των δραστηριοτήτων για καλύτερα αποτελέσματα.