

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

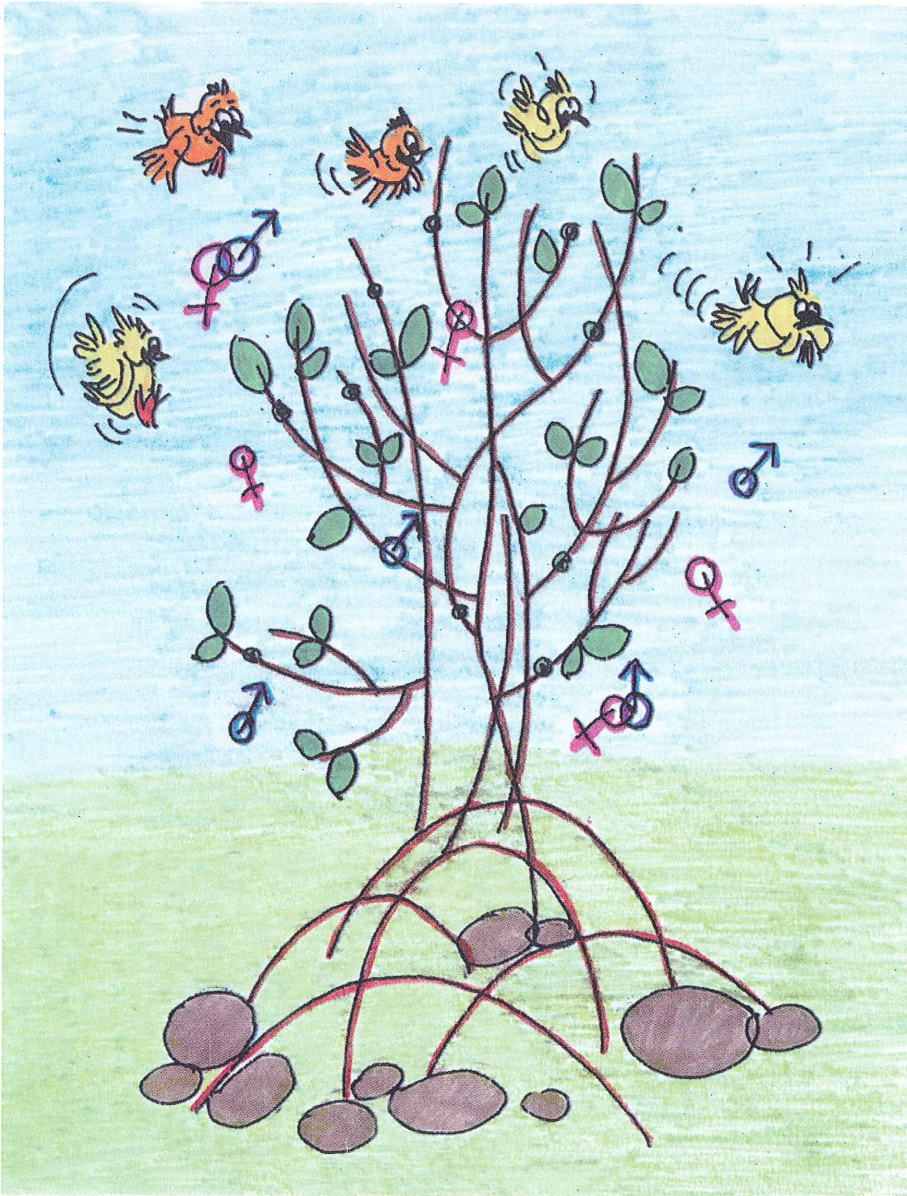
ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

# ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΜΑ: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ - ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Για μαθητές 11-14 ετών

**ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**



ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ - Τομέας Δημόσιας και Διοικητικής Υγιεινής

**ΑΘΗΝΑ 2000**



**Ενέργεια 1.1. στ. 2: «Αγωγή Υγείας στα σχολεία»**

*Επιστημονική Υπεύθυνη Ενέργειας: Ματίνα Στάππα  
Οδοντίατρος - Εκπαιδευτικός  
Υπεύθυνη Γραφείου Αγωγής Υγείας Δ/νσης Σπουδών  
Δ.Ε. ΥΠ. Ε.Π.Θ.*

**Έργο Ι:**

**«Διαμόρφωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και δημιουργία διδακτικού και εκπαιδευτικού υλικού»**

*Υπεύθυνη του Έργου: Ματίνα Στάππα  
Οδοντίατρος - Εκπαιδευτικός  
Υπεύθυνη Γραφείου Αγωγής Υγείας Δ/νσης Σπουδών  
Δ.Ε. ΥΠ. Ε.Π.Θ.*

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΦΟΡΕΑΣ: ΕΘΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
Τομέας Δημόσιας & Διοικητικής Υγιεινής**

**ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ**

**Επιστημονικός Υπεύθυνος:** Τζ. Κουρέα - Κρεμαστινού, Καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας

Π. Πάντζου, Ψυχολόγος

Κ. Μεράκου, Δρ., Κοινωνικός επιστήμων

Επιμέλεια Υλικού: Τζ. Μαρκοπούλου. MBA, Ειδικός Συνεργάτης

Σκιτσογράφος: Μ. Μαλλιάρουδάκη

Επιμέλεια Κειμένου: Ε. Καρατζαφέρη, Φιλολόγος.

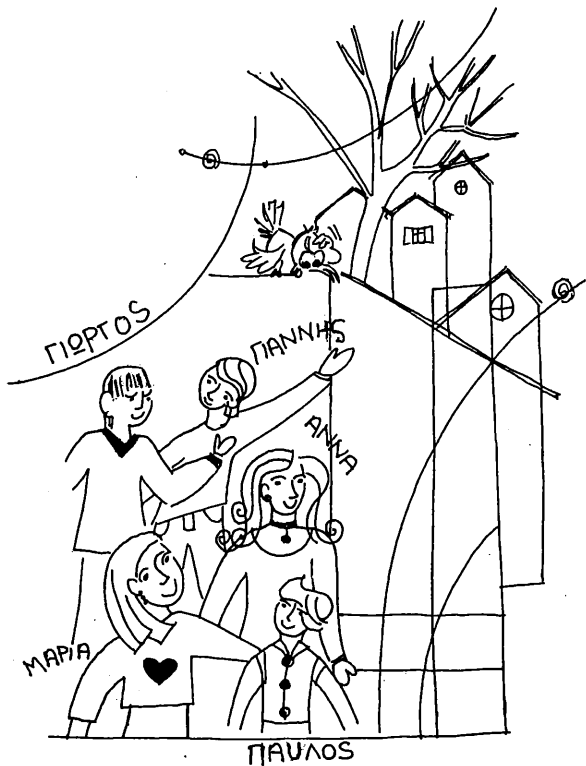


## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Γνωριμία.....	7
2. Το συμβόλαιό μας .....	8
3. Από αγόρι γίνομαι άντρας – Από κορίτσι γίνομαι γυναίκα .....	9
4(A). Η περίπτωση της Μάρθας .....	10
4(B). Η περίπτωση του Αντώνη.....	11
5. Χαρακτηριστικές εικόνες της ζωής των εφήβων.....	12
6. Η ζωή των εφήβων σε φωτογραφικό άλμπουμ .....	17
7. Το πάρτι .....	18
8. Εγώ και οι φίλοι μου.....	21
9. Η λύση στο πρόβλημα .....	22
10. Εικόνα του εαυτού μας .....	25
11. Ο καλύτερός μου εαυτός .....	26
12. Πως νιώθω / Ποιός είμαι .....	27
13(A). Χαρά.....	28
13(B). Λύπη .....	29
14. Βαθμολογώ τον εαυτό μου.....	30
15. Με ποιόν να μιλήσω .....	32
16. Τι κρύβει η λέξη.....	33
17. Έρωτας.....	34
18. Ο σωστός σύντροφος.....	35
19. Το τραγούδι που μ' αρέσει.....	36
20. Αρχές για καλές σχέσεις .....	37
21. Καθήκοντα στο σπίτι .....	38
22. Γυναικεία και ανδρικά πρότυπα στις διαφημίσεις.....	39
23. Ανδρικός και γυναικείος ρόλος μέσα από τηλεοπτικές διαφημίσεις.....	41
24. Ανατροπή ρόλων .....	43
25. Γεννητικά όργανα: Τι είναι και τι κάνουν; .....	44
26. Παιχνίδι με λέξεις.....	45
27(A). Γυναικείο σύστημα αναπαραγωγής .....	46
27(B). Ανδρικό σύστημα αναπαραγωγής.....	47
28. Κόβω και κολλάω.....	48
29. Από εμένα εξαρτάται .....	52
30. Οι συνέπειες μια εγκυμοσύνης στη νεαρή ηλικία .....	53
31. Πρόληψη και αποτροπή.....	54

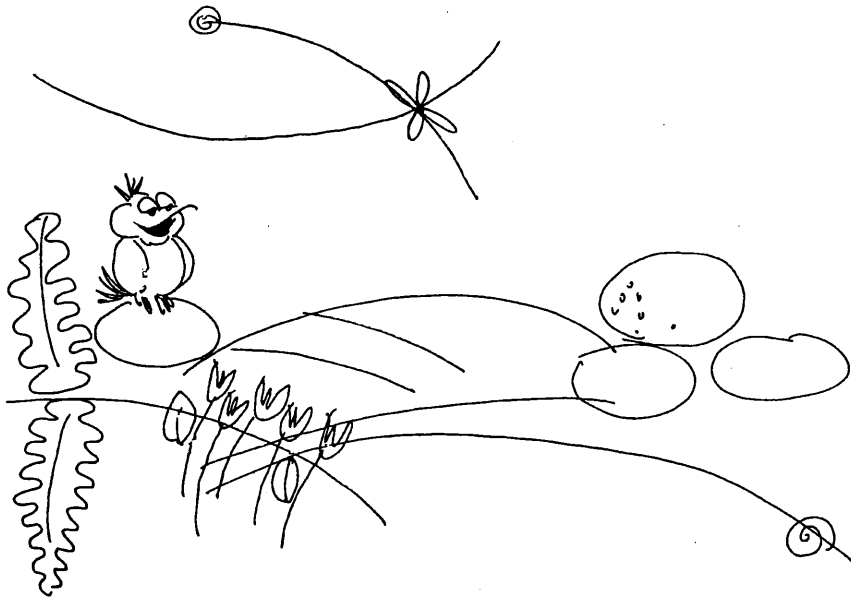
32. ΣΜΝ - Κουίζ .....	56
33. Γρίπη - AIDS.....	57
34. Προσοχή κολλάμε .....	59
35. Παθητικός - Αποφασιστικός - Επιθετικός .....	60
36. Πως να είσαι αποφασιστικός/ή.....	61
37. Εγώ αποφασίζω για τη ζωή μου.....	62
38. Ηλικία πρώτης ερωτικής επαφής .....	64
39. Πόσο με επηρεάζουν οι άλλοι .....	65
40. Αγαπητή μου καρδιά.....	67
41. Προφύλαξη: Κάρτες περιπτώσεων .....	70
42. Αν κάτι δεν μου αρέσει! .....	72

1. Σηκωνόμαστε ένας - ένας στον πίνακα και γράφουμε το όνομά μας. Αυτό μπορούμε να το γράψουμε με κεφαλαία, μεγάλα ή μικρά, καλλιγραφικά ή παιχνιδιάρικα γράμματα και μπορούμε να διαλέξουμε όποιο χρώμα κιμωλίας μας ταιριάζει.
2. Αφού γράψουμε το όνομά μας, έχουμε δύο - τρία λεπτά στη διάθεσή μας, για να μιλήσουμε γι' αυτό. Μπορούμε να πούμε:
  - ◆ αν μας αρέσει
  - ◆ αν μας εκφράζει
  - ◆ αν μας ταιριάζει
  - ◆ από ποιον το πήραμε
  - ◆ τι σημαίνει
  - ◆ αν γνωρίζουμε κάτι σχετικά με την καταγωγή του ονόματός μας ή τη μυθολογική του προέλευση
3. Τέλος, καθόμαστε σε κύκλο και σηκωνόμαστε ένας - ένας με τη σειρά. Κάθε φορά που κάποιο παιδί σηκώνεται, οι υπόλοιποι φωνάζουμε δυνατά το όνομά του.





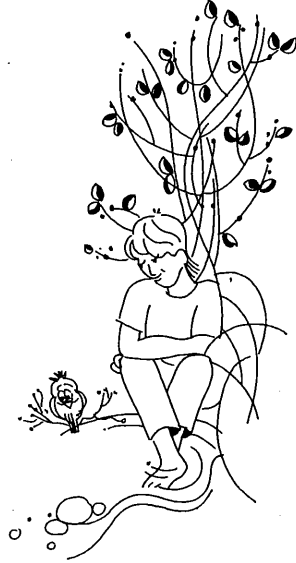
1. Επειδή θα δουλέψουμε μαζί σαν ομάδα για αρκετό καιρό, είναι καλό να θέσουμε ορισμένους κανόνες, που θα μας δεσμεύουν αλλά και θα προστατεύουν όλους μας, συμπεριλαμβανομένου και του καθηγητή μας.
2. Προτείνουμε κανόνες που θα θέλαμε να διέπουν τη δουλειά μας, για παράδειγμα να μιλάει ένας - ένας, να σεβόμαστε τη γνώμη του άλλου, να ακούμε τους άλλους, κ.λ.π.



Συμπληρώνουμε δίπλα σε κάθε πρόταση:

- ◆ **Κ** για τις αλλαγές που συμβαίνουν στα κορίτσια.
- ◆ **Α** για τις αλλαγές που συμβαίνουν στα αγόρια.
- ◆ **ΑΚ** ή **ΚΑ** για τις αλλαγές που συμβαίνουν στα αγόρια και στα κορίτσια.
- ◆ **Ψ** για τις αλλαγές που δεν συμβαίνουν και είναι ψέμα.

1. Εμφανίζεται χνούδι στο πρόσωπο.
2. Το δέρμα γίνεται πιο λιπαρό και τραχύ.
3. Σταματούν να μακραίνουν τα νύχια.
4. Μερικές φορές εμφανίζεται ακμή.
5. Αυξάνει το ύψος και το βάρος.
6. Η φωνή γίνεται πιο βαθιά ή βραχνή.
7. Αυξάνει το τρίχωμα στο στέρνο και την πλάτη.
8. Πέφτουν τα δόντια.
9. Φαρδαίνουν οι ώμοι.
10. Αυξάνει το τρίχωμα ή το χνούδι στα χέρια.
11. Δυναμώνουν τα μπράτσα.
12. Αυξάνει το τρίχωμα στα πόδια.
13. Εμφανίζεται τρίχωμα στις μασχάλες και το εφήβαιο.
14. Γαργαλιόμαστε πιο εύκολα.
15. Ιδρώνουμε περισσότερο.
16. Αναπτύσσονται τα γεννητικά όργανα και το χρώμα τους γίνεται πιο σκούρο.
17. Μεγαλώνουν οι όρχεις.
18. Αυξάνει το μέγεθος των γλουτών και των μηρών.
19. Διογκώνονται οι ρόγες του στήθους και φαρδαίνει η λεκάνη.
20. Εμφανίζεται η περίοδος.



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4(Α)    Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΜΑΡΘΑΣ**

Διάβασε την παρακάτω ιστορία και συζήτησε με την ομάδα σου τις ερωτήσεις που ακολουθούν:

*Με λένε Μάρθα. Πηγαίνω στη πρώτη Γυμνασίου και έχω πολλές φίλες. Είμαι χαρούμενη, κοινωνική και μ' αρέσει ο αθλητισμός. Το τελευταίο καιρό όμως αισθάνομαι παράξενα. Το σώμα μου αλλάζει απότομα. Νιώθω σαν να σχηματίζω, είμαι άχαρη και αισθάνομαι αμήχανα. Μερικές φορές μ' εκνευρίζουν τα πάντα, θυμώνω εύκολα και γίνομαι απότομη. Νομίζω ότι όλοι με κοιτάνε και ντρέπομαι. Δεν ξέρω τι να κάνω, είναι «φυσιολογικά» άραγε αυτά που αισθάνομαι ή μήπως πρέπει να ανησυχώ;*

Μάρθα

### **Συζήτηση**

- ◆ Τι νομίζεις ότι συμβαίνει στη Μάρθα;
- ◆ Γνωρίζεις κάποια άλλα κορίτσια που να αισθάνονται έτσι;
- ◆ Τι θα συμβούλευες τη Μάρθα;



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4(Β) Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΤΩΝΗ**

Διάβασε την παρακάτω ιστορία και συζήτησε με την ομάδα σου τις ερωτήσεις που ακολουθούν:

*Με λένε Αντώνη και πηγαίνω στη πρώτη Γυμνασίου. Είμαι κοινωνικός, έχω χιούμορ, έχω πολλές παρέες και μ' αρέσει πολύ να κάνω βόλτες με το ποδήλατό μου. Εδώ και κάμποσο καιρό καιρό όμως αισθάνομαι άσχημα, θυμώνω εύκολα, αρπάζομαι με το παραμικρό και νιώθω πολύ αμήχανα. Αλλάζει εύκολα η διάθεση μου και όλες μου οι κινήσεις μου φαίνονται άχαρες. Άσε τις τρίχες που αρχίζουν να μεγαλώνουν παντού! Τι πρέπει να κάνω; Γιατί αυτές οι αλλαγές που με αναστατώνουν τόσο;*

Αντώνης

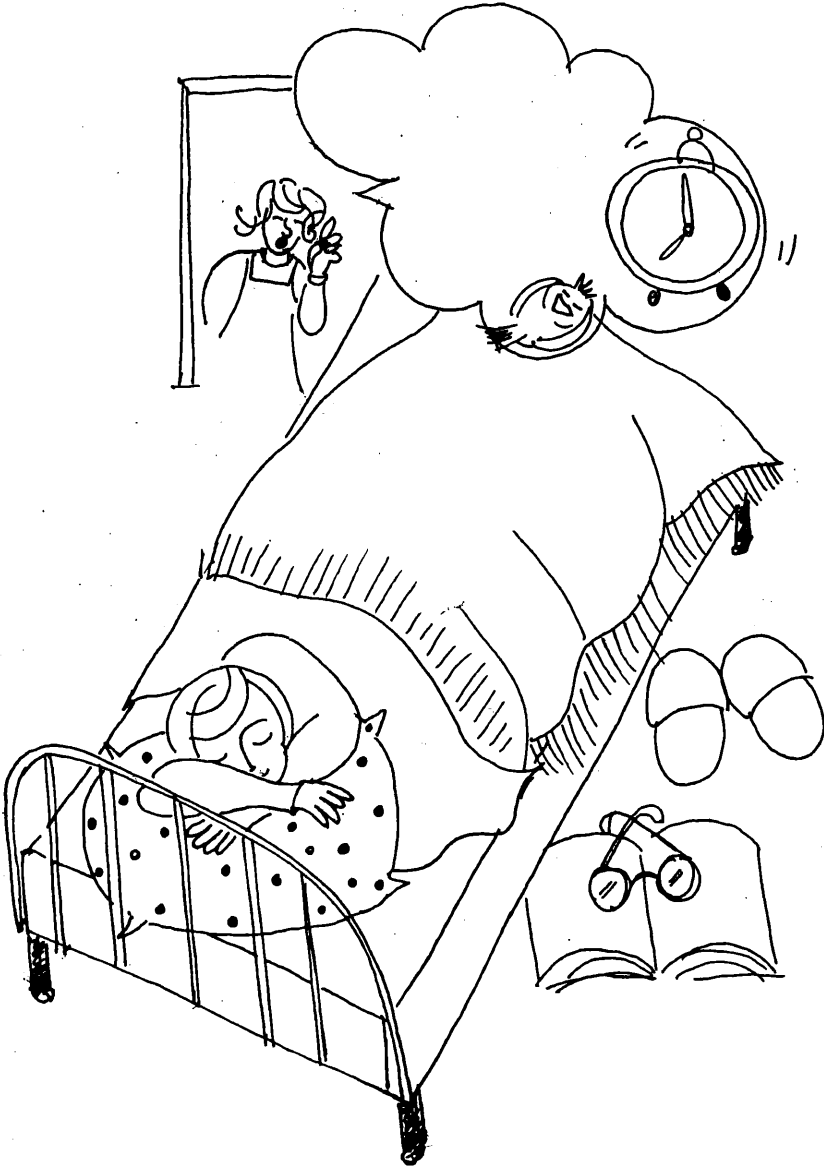
### **Συζήτηση**

- ◆ Τι νομίζεις ότι συμβαίνει στον Αντώνη;
- ◆ Γνωρίζεις κάποια άλλα αγόρια που να αισθάνονται έτσι;
- ◆ Τι θα συμβούλευες τον Αντώνη;



**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5(Α) ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

Συμπληρώνουμε τα συννεφάκια με αυτοσχέδιους διαλόγους.



**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5(Β) ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

Συμπληρώνουμε τα συννεφάκια με αυτοσχέδιους διαλόγους.



**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5(Γ) ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

Συμπληρώνουμε τα συννεφάκια με αυτοσχέδιους διαλόγους.



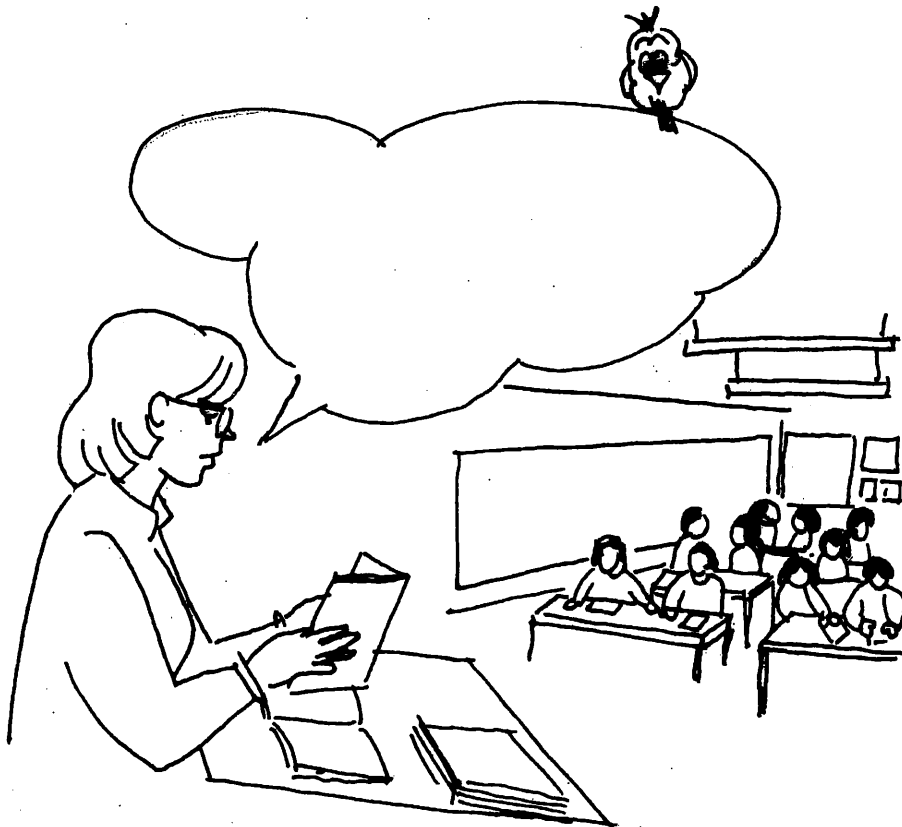
Συμπληρώνουμε τα συννεφάκια με αυτοσχέδιους διαλόγους.





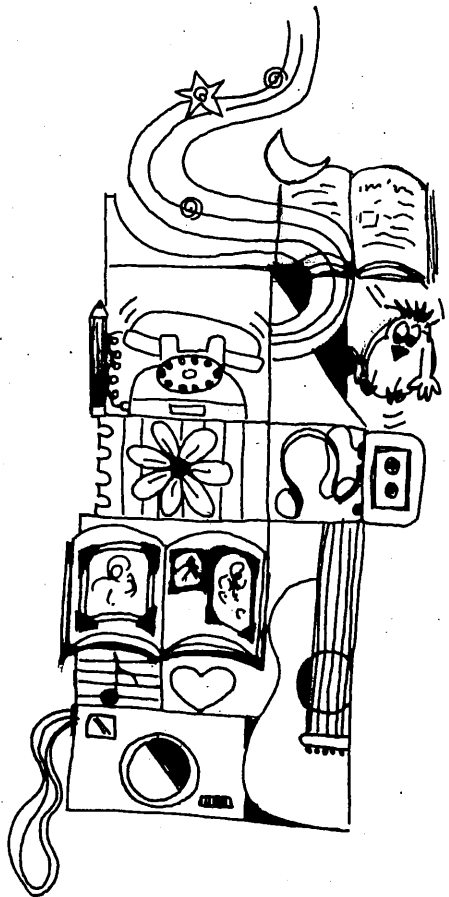
**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5(Ε) ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

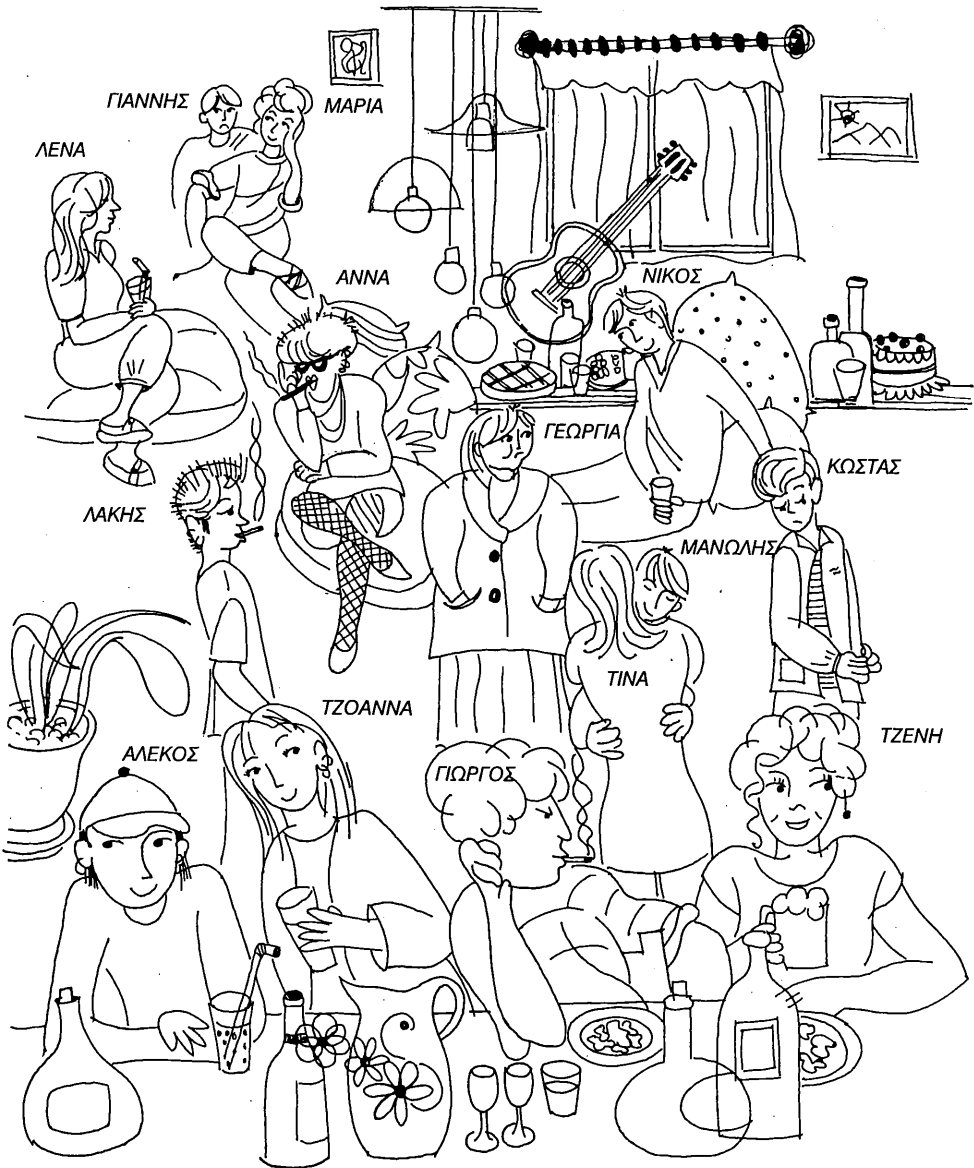
Συμπληρώνουμε τα συννεφάκια με αυτοσχέδιους διαλόγους.



**Η ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΕ  
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΛΜΠΟΥΜ**

1. Συζητάμε για το πώς εμείς αισθανόμαστε σαν έφηβοι και τι σημαίνει για μας η εφηβεία.
2. Χωριζόμαστε σε ομάδες εργασίας και η κάθε ομάδα παίρνει φωτογραφικές μηχανές (θα μπορούσε να είναι και μηχανές μιας χρήσης, αν αυτό δεν αποτελεί οικονομική επιβάρυνση) για να αποτυπώσει τις διαστάσεις της ζωής των εφήβων στην περιοχή ή τη γειτονιά της.
3. Από όλες τις φωτογραφίες της ομάδας επιλέγουμε τις καλύτερες και φτιάχνουμε άλμπουμ με θέμα «Η ζωή των εφήβων στη γειτονιά μας».





## Σχολιάζουμε την εικόνα:

1. Γράψτε γι' αυτό το πάρτι (τι συμβαίνει, πως περνούν, τι κάνουν, πως αισθάνονται οι νέοι που συμμετέχουν σ' αυτό) .....

2. Γράψτε για τους νέους που συμμετέχουν:

η Λένα .....

ο Αλέκος .....

η Γεωργία.....

η Τζοάνα.....

ο Κώστας .....

η Τζένη .....

ο Νίκος.....

ο Γιώργος .....

η Τίνα .....

η Μαρία .....

ο Λάκης .....

η Άννα .....

ο Μανώλης .....

ο Γιάννης .....

3. Μετά από 2 ώρες τι θα κάνει:

η Λένα .....

ο Αλέκος .....

η Γεωργία.....

η Τζοάννα.....

ο Κώστας .....

η Τζένη .....

ο Νίκος.....

ο Γιώργος .....

η Τίνα .....

η Μαρία .....

ο Λάκης .....

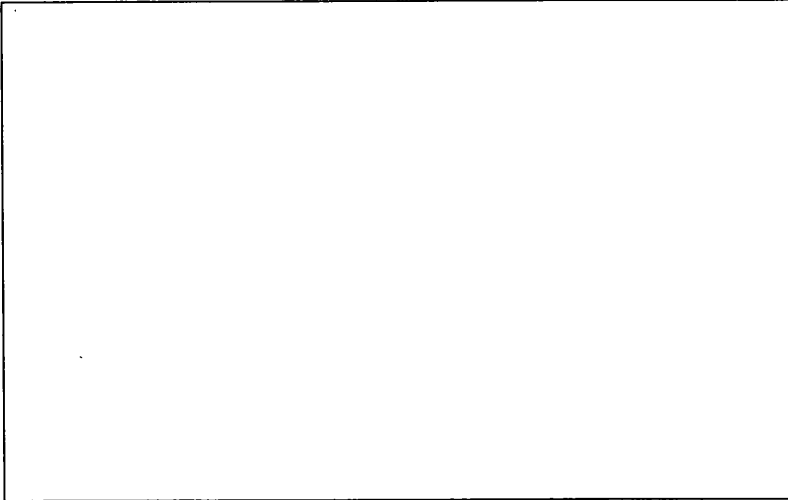
η Άννα .....

ο Μανώλης .....

ο Γιάννης .....

Ο καλύτερός μου φίλος (η καλύτερή μου φίλη) λέγεται:

Ο καλύτερος/η μου φίλος/η μοιάζει κάπως έτσι (τον/την ζωγραφίζω):



Αυτά που μου αρέσουν περισσότερο σ' αυτόν / αυτήν:

- 1.
- 2.
- 3.

Αυτά που με ενοχλούν περισσότερο σ' αυτόν / αυτήν:

- 1.
- 2.
- 3.

Μια χαρακτηριστική του / της φράση είναι:

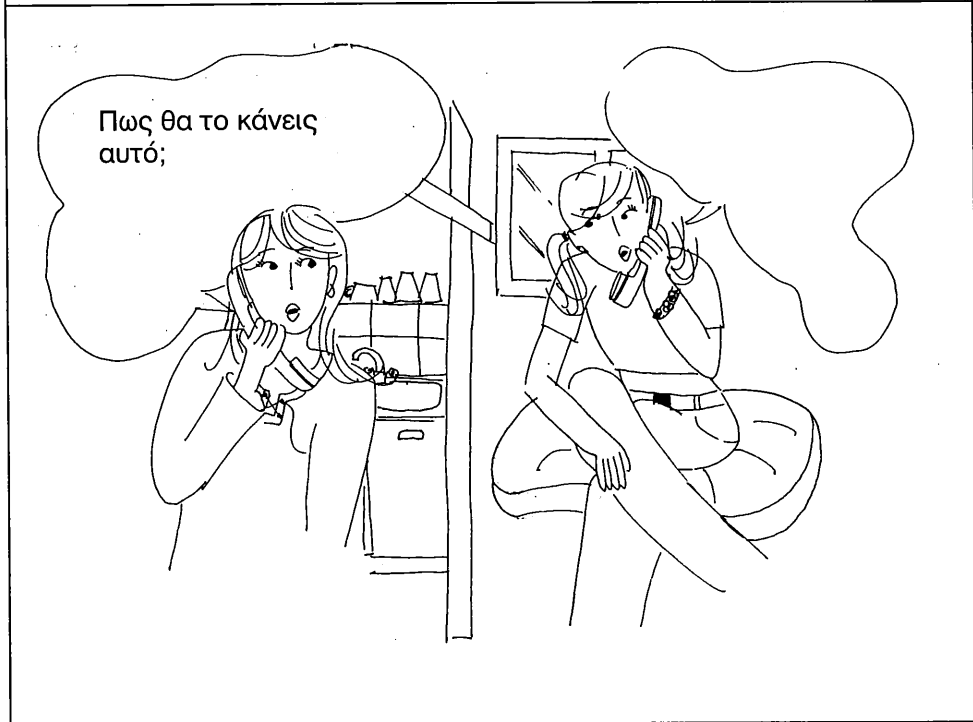
- 1.
- 2.
- 3.

Θα ήθελα να του / της ζητήσω να:

- 1.
- 2.
- 3.

Συμπλήρωσε τα κενά συνεφάκια και φτιάξε μια δική σου ιστορία που θα αφορά σε ένα πρόβλημα που έχει η Κάτια με κάποιον απ' τους φίλους, τους συμμαθητές της, και γενικά την παρέα της.



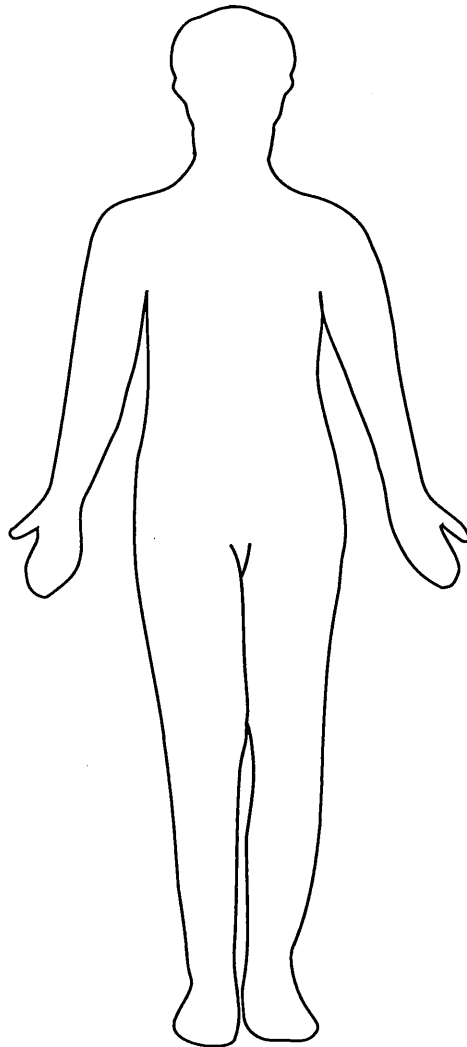






Δώσε τη δική σου συμβουλή στην Κάτια:

1. Σκεφτόμαστε τα θετικά μας στοιχεία ή τα χαρακτηριστικά που μας αρέσουν στον εαυτό μας και τα απεικονίζουμε στο σκίτσο μας. Τα στοιχεία ή χαρακτηριστικά αυτά μπορεί να αφορούν στην εμφάνισή μας, στο χαρακτήρα μας, στις επιδόσεις μας, στα συναισθήματά μας, στις ικανότητές μας, κ.λ.π.
2. Το ντύνουμε, το στολίζουμε και το τοποθετούμε σε ένα περιβάλλοντα χώρο εσωτερικό ή εξωτερικό, πραγματικό ή φανταστικό, μόνο του ή με άλλους ανθρώπους. (Χρησιμοποιούμε κολάζ ή ζωγραφική).



Α) Γράψε 5 θετικά στοιχεία της εμφάνισής σου .

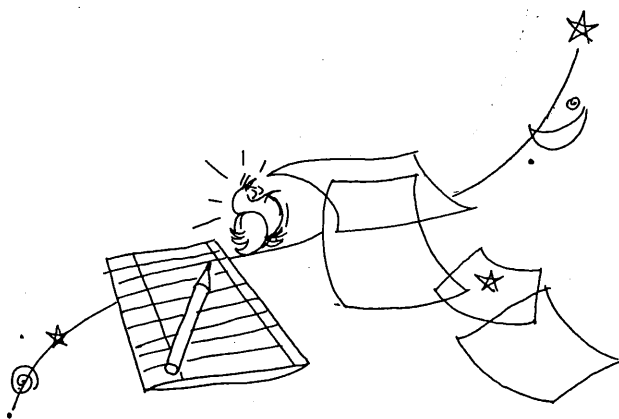
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Β) Γράψε 5 θετικά στοιχεία του χαρακτήρα σου

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Γ) Γράψε 5 ικανότητες σου

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Συμπληρώνουμε τις προτάσεις:

1. Αισθάνομαι ευχάριστα όταν .....
2. Στεναχωριέμαι με τους φίλους μου όταν .....
3. Με νευριάζουν οι άνθρωποι που .....
4. Ονειρεύομαι να .....
5. Δεν αντέχω .....
6. Όταν κουράζομαι .....
7. Με τους γονείς μου .....
8. Το να παίρνω αποφάσεις .....
9. Οι σχέσεις με τους νέους του άλλου φύλου είναι .....
10. Δυσκολεύομαι να .....
11. Τον τελευταίο χρόνο νιώθω κυρίως .....
12. Στο σχολείο είμαι .....
13. Μ' αρέσει να έχω πολλούς / πολλές / πολλά .....
14. Οι σχέσεις μου με τους νέους του ίδιου φύλου είναι .....



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 13(Α) ΧΑΡΑ**

Προσπαθούμε να σκεφθούμε τι είναι αυτά που μας φέρνουν χαρά (δηλαδή μας «ανεβάζουν» και μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα) και τα γράφουμε σ' αυτή τη σελίδα.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 13(Β) ΛΥΠΗ**

Προσπαθούμε να σκεφθούμε τι είναι αυτά που μας φέρνουν λύπη (δηλαδή μας «ρίχνουν» και μας κάνουν να νιώθουμε άσχημα) και τα γράφουμε σ' αυτή τη σελίδα.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 14(Α) ΒΑΘΜΟΛΟΓΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ**















Είναι αλήθεια ότι ανεξάρτητα από το πώς μας βλέπουν οι άλλοι, καθένας από εμάς έχει σχηματίσει κάποια εικόνα για τον εαυτό του και για τις ικανότητές του. Βαθμολογούμε τον εαυτό μας από το 1 έως το 10 και φτιάχνουμε το προσωπικό μας διάγραμμα.

1= καθόλου, 10 = πάρα πολύ.

1. Ευχάριστος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Συνεργάσιμος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Οργανωτικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Έμπιστος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Κοινωνικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Τολμηρός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Δραστήριος/α	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Αυστηρός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Υπεύθυνος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Μαχητικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Αισιόδοξος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Εργατικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Αυτόνομος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Ακριβής	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Συναισθηματικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Επιθετικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Οξύθυμος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Έξυπνος/η	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Αποφασιστικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Λογικός/ή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 14(Β) ΒΑΘΜΟΛΟΓΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Φτιάχνουμε το προσωπικό μας διάγραμμα.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Ευχάριστος/η 										
2. Συνεργάσιμος/η 										
3. Οργανωτικός/ή 										
4. Έμπιστος/η 										
5. Κοινωνικός/ή 										
6. Τολμηρός/ή 										
7. Δραστήριος/α 										
8. Αυστηρός/ή 										
9. Υπεύθυνος/η 										
10. Μαχητικός/ή 										
11. Αισιόδοξος/η 										
12. Εργατικός/ή 										
13. Αυτόνομος/η 										
14. Ακριβής 										
15. Συναισθηματικός/ή 										
16. Επιθετικός/ή 										
17. Οξύθυμος/η 										
18. Έξυπνος/η 										
19. Αποφασιστικός/η 										
20. Λογικός/ή 										



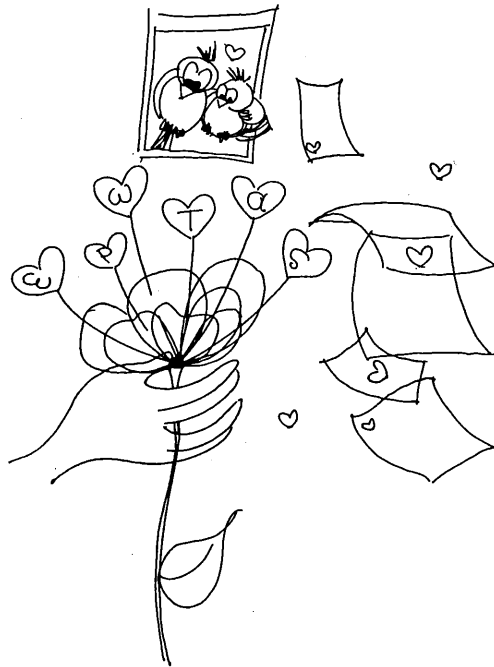
1. Χωριζόμαστε σε δυάδες με όποιον/α συμμαθητή/τρια μας θέλουμε (του ιδίου φύλου ή και διαφορετικού).
2. Απαντάμε και τα δύο άτομα (μέλη) της ομάδας στις παρακάτω ερωτήσεις, ρωτώντας ο ένας τον άλλο και γράφοντας τις απαντήσεις στο χαρτί:
  - ◆ Έχεις μιλήσει με κάποιον μέχρι τώρα για τον έρωτα;
  - ◆ Αν ναι με ποιόν;  
πατέρα:  
μητέρα:  
φίλο:  
φίλη:  
καθηγητή:  
άλλο (ποιον):
  - ◆ Πως ένιωσες όταν μιλούσατε;
  - ◆ Με ποιόν από τους παραπάνω φαντάζεσαι ότι είναι πιο εύκολο να μιλήσεις και με ποιόν πιο δύσκολο και γιατί;
3. Αφού τελειώσουμε, καθόμαστε σε κύκλο και κάθε μέλος της δυάδας παρουσιάζει τις απαντήσεις που του έδωσε το άλλο μέλος.
4. Χωριζόμαστε σε 4 υποομάδες και συζητάμε για το τι μας κάνει να αισθανόμαστε άβολα και τι άνετα όταν μιλάμε για τον έρωτα. Ένας από την κάθε υποομάδα κρατάει σημειώσεις.
5. Τέλος, ένας εκπρόσωπος από κάθε υποομάδα παρουσιάζει τις απόψεις μας.



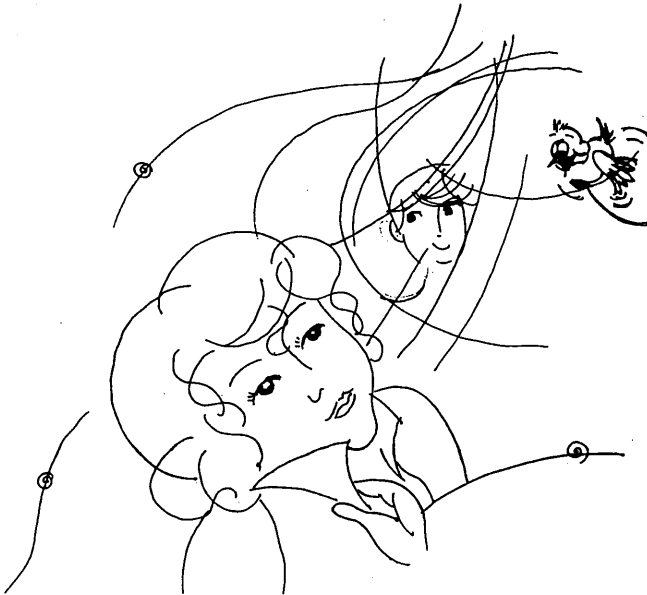
1. Γράφουμε κάθετα το όνομά μας και φτιάχνουμε μια ακροστιχίδα με τα γράμματα του ονόματός μας. Από τα γράμματα ψάχνουμε να βρούμε λέξεις που να σχετίζονται με το θέμα που θα μας δώσει ο καθηγητής μας.
2. Αφού γράψουμε τις λέξεις, φτιάχνουμε μια μικρή παράγραφο (με αστείο ή σοβαρό θέμα), η οποία να περιέχει όλες τις λέξεις της ακροστιχίδας.



1. Σκεφτόμαστε τι μας έρχεται στο μυαλό με τη λέξη «έρωτας».
2. Επιλέγουμε τα υλικά που χρειαζόμαστε: κόλλες κανσόν, παλιά περιοδικά, και φτιάχνουμε ένα κολλάζ με θέμα τον έρωτα. Μπορούμε να προσθέσουμε και λεζάντες.
3. Στο τέλος της εργασίας μας παρουσιάζουμε τα έργα μας και μιλάμε γι' αυτά.



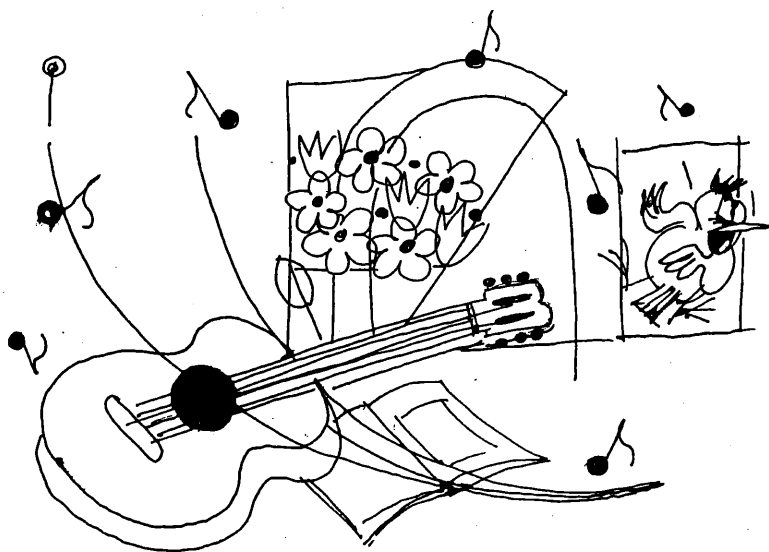
1. Σε μια κόλλα χαρτί σχεδιάζουμε, ζωγραφίζουμε, κάνουμε σκίτσο, κολάζ για το πως φανταζόμαστε το/τη μελλοντικό/ή μας σύντροφο.
2. Όταν τελειώσουμε, μπορούμε, εάν θέλουμε, να το δείξουμε και στους άλλους, εάν όχι το κρατάμε για μας.
3. Στη συνέχεια συζητάμε με τους συμμαθητές μας τα παρακάτω ερωτήματα:
  - ◆ Πως διαμορφώνονται τα πρότυπα μας, όσον αφορά στο σύντροφό μας;
  - ◆ Η ύπαρξη προτύπων μας περιορίζει;
  - ◆ Είναι εύκολο ή δύσκολο να βρούμε ένα σύντροφο όπως τον φανταζόμαστε;
  - ◆ Θεωρούμε ότι μεγαλώνοντας θα αλλάξουν τα πρότυπα μας ή όχι;



1. Σε μια κόλα χαρτί γράφουμε τους στίχους ενός ελληνικού τραγουδιού που μας αρέσει πολύ. Όταν αργότερα στην τάξη η κάθε ομάδα διαβάσει ή τραγουδήσει το τραγούδι της, οι υπόλοιποι μαθητές θα κληθούμε να πούμε τις 2-3 λέξεις ή φράσεις που θυμόμαστε πιο έντονα απ' αυτό.

2. Μετά θα συζητήσουμε όλοι μαζί τα παρακάτω θέματα:

- ◆ Τι λέει ο τραγουδιστής / η τραγουδίστρια για τον εαυτό του/της;
- ◆ Για ποιον/α τραγουδάει;
- ◆ Ποιές θέσεις εκφράζει απέναντι στις σχέσεις, την αγάπη, τα συναισθήματα και το άλλο φύλο;
- ◆ Έχουν οι μαθητές της ηλικίας σας τις ίδιες απόψεις με τον/την τραγουδιστή/τρια;
- ◆ Όσα λέει το τραγούδι συμβαίνουν στην πραγματικότητα;
- ◆ Πως επηρεάζουν τα τραγούδια την προσωπική μας διάθεση, τη στάση και τη συμπεριφορά μας;



Στις σχέσεις μας με τους άλλους, πιστεύω ότι θα πρέπει να υπάρχουν κανόνες που θα γίνονται σεβαστοί και θα τηρούνται και από τις δύο πλευρές προκειμένου οι σχέσεις να είναι αρμονικές και ισότιμες. Για μένα οι κανόνες αυτοί είναι:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

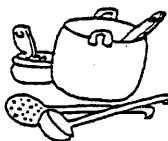


Ημερομηνία:

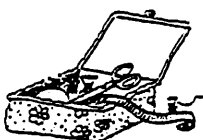
Γράψε σε κάθε κουτάκι ποιός από την οικογένειά σου κάνει τα παρακάτω:



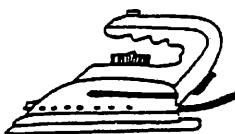
Πλύσιμο ρούχων



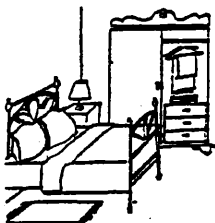
Μαγείρεμα



Ράψιμο



Σιδέρωμα



Στρώσιμο κρεβατιών



Επισκευές στο σπίτι



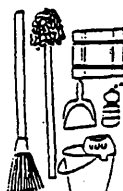
Στρώσιμο τραπεζιού



Φροντίδα μικρών παιδιών



Πλέξιμο



Καθάρισμα στο σπίτι

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 22(Α) ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΔΡΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ**

1. Χωριζόμαστε σε μικρές ομάδες και κάνουμε ένα κολλάζ σχετικό με τα γυναικεία πρότυπα μέσα από τις διαφημίσεις των περιοδικών.
2. Αφού τελειώσουμε με αυτή την εργασία, απαντάμε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

**Γυναικείο πρότυπο:**

Χαρακτηριστικά εξωτερικής εμφάνισης: .....

.....

Πιθανά χαρακτηριστικά προσωπικότητας: .....

.....

Πιθανό επάγγελμα:.....

.....

Πιθανός τρόπος ζωής: .....

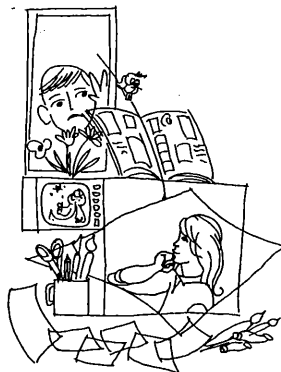
.....

Πιθανή οικογενειακή κατάσταση:.....

.....

Άλλες παρατηρήσεις: .....

.....





**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 22(Β) ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΔΡΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ**

1. Χωριζόμαστε σε μικρές ομάδες και κάνουμε ένα κολλάζ σχετικό με τα ανδρικά πρότυπα μέσα από τις διαφημίσεις των περιοδικών.
2. Αφού τελειώσουμε με αυτή την εργασία, απαντάμε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

**Ανδρικό πρότυπο:**

Χαρακτηριστικά εξωτερικής εμφάνισης: .....

.....

Πιθανά χαρακτηριστικά προσωπικότητας: .....

.....

Πιθανό επάγγελμα: .....

.....

Πιθανός τρόπος ζωής: .....

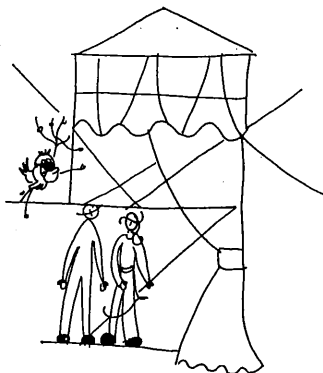
.....

Πιθανή οικογενειακή κατάσταση: .....

.....

Άλλες παρατηρήσεις.....

.....



Επιλέγουμε την τηλεοπτική διαφήμιση που μας αρέσει και συμπληρώνουμε τα ακόλουθα στοιχεία:

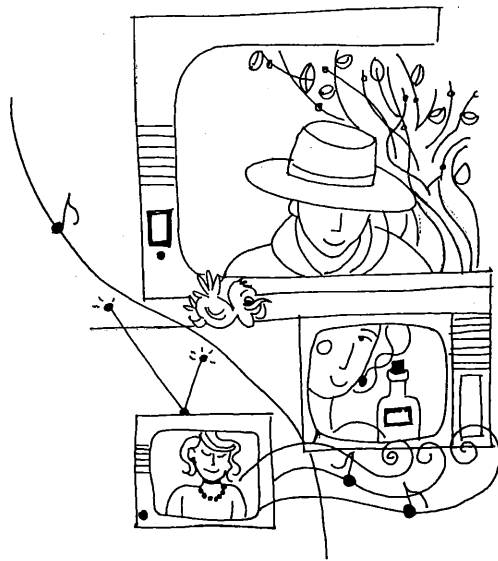
1. Διαφημιζόμενο προϊόν: .....
2. Ημερομηνία και ώρα προβολής της διαφήμισης: .....
3. Διάρκεια της διαφήμισης: .....
4. Θέμα - Περιγραφή: .....
5. Χώρος/τόπος που διαδραματίζεται: .....
6. Χαρακτηριστικά ανδρικού ρόλου: .....
7. Χαρακτηριστικά γυναικείου ρόλου: .....
8. Χαρακτηριστικά άλλων ρόλων (παιδιών, ηλικιωμένων): .....
9. Πιθανές σχέσεις μεταξύ των προσώπων που παρουσιάζονται: .....
10. Μηνύματα:  
φανερά: .....
- κρυφά: .....

11. Σλόγκαν: .....

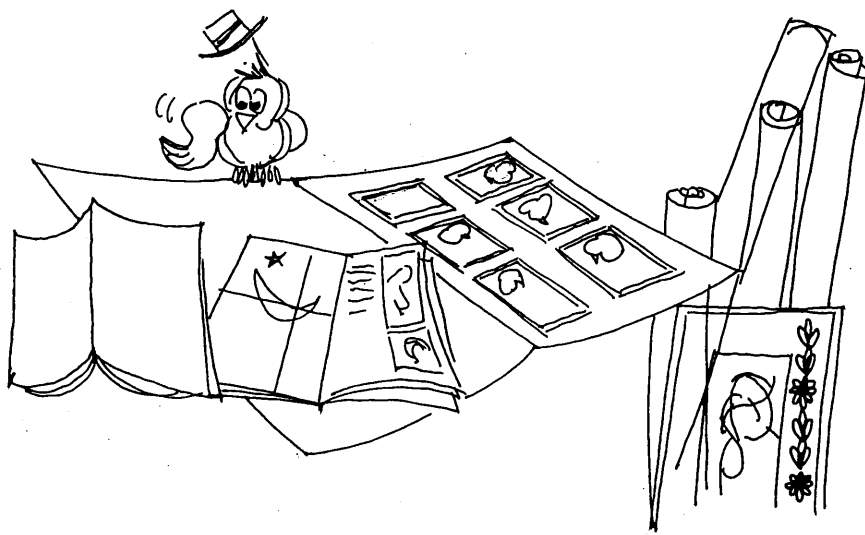
12. Στίχοι: .....

13. Πρότυπα που προβάλλονται:  
γυναικεία.....

ανδρικά: .....



1. Κόβουμε από παλιά περιοδικά ανδρικές και γυναικείες φιγούρες από διαφημίσεις. Με τις παραπάνω φιγούρες φτιάχνουμε ένα μικρό κόμικ.
2. Ζωγραφίζουμε πάνω από τις φιγούρες συννεφάκια και συνθέτουμε διαλόγους διαφορετικούς απ' αυτούς που έχουμε συνηθίσει, για παράδειγμα ο κλασικός καβαλάρης του Marlboro λέει στο άλογό του: «Τρέξε γρήγορα. Έχω το σπίτι άνω - κάτω και πρέπει να φτιάξω κέικ για τους φίλους μου που έχω καλέσει για τσαϊ.»

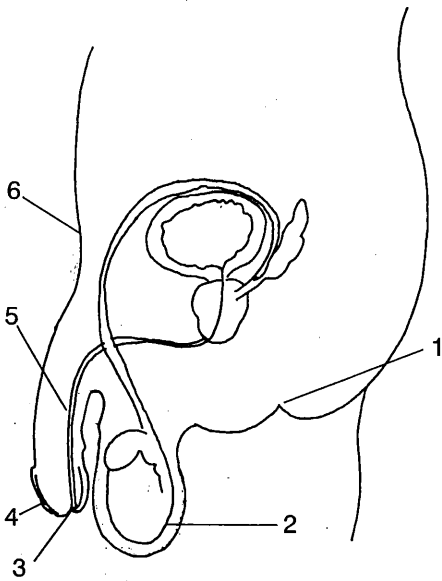


**ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ:  
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ;**

Στο παρακάτω σκίτσο αντιστοιχείστε τους αριθμούς με τις λέξεις.

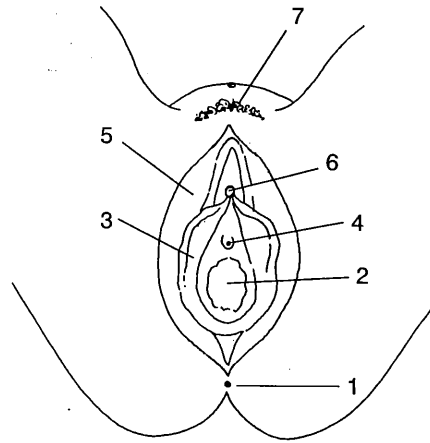
**ΑΝΔΡΑΣ**

Εφήβαιο, πέος, ακροποσθία, ουρήθρα, πρωκτός, όσχεο.



**ΓΥΝΑΙΚΑ**

Εφήβαιο, κλειτορίδα, άνοιγμα του κόλπου, ουρήθρα, πρωκτός, εξωτερικά χείλη, εσωτερικά χείλη.



Ένωσε τις λέξεις με το φύλο που αντιστοιχούν:

σπερματοζωάριο

κόλπος

όρχεις

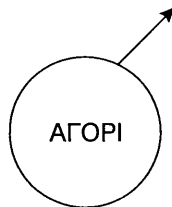
σύση

σάλπιγγες

επιδιδυμίδες

στήθος

εκσπερμάτιση



μήτρα

ωάρια

πέος

ωοθήκες

περίοδος

προστάτης

γένια

αιδοίο

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 27(Α) ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

**1. Πόσο συχνά παράγουν ωάρια οι ωοθήκες;**

ΑΠ: Μια φορά το μήνα κατά μέσο όρο. Ένα ωάριο απελευθερώνεται εναλλακτικά από κάθε ωοθήκη.

**2. Πόσο είναι το μέγεθος του ωαρίου;**

ΑΠ: Περίπου όσο το κεφάλι της καρφίτσας

**3. Πως φτάνουν τα ωάρια στη μήτρα;**

ΑΠ: Μέσα από τις σάλπιγγες

**4. Που συνήθως γονιμοποιούνται τα ωάρια;**

ΑΠ: Στις σάλπιγγες

**5. Τι συμβαίνει όταν ένα ωάριο απελευθερώνεται αλλά δεν γονιμοποιείται;**

ΑΠ: Απορροφάται από τον οργανισμό.

**6. Πόσο αίμα χάνεται κατά μέσο όρο κατά τη διάρκεια της περιόδου;**

ΑΠ: Περίπου 4-6 κουταλιές της σούπας, αλλά αυτό διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα.

**7. Πόσες μέρες διαρκεί η περίοδος;**

ΑΠ: 2-7 ημέρες συνήθως.

**8. Πόσο μήκος έχει ο κόλπος;**

ΑΠ: Περίπου 10-12 εκατοστά.

**9. Μπορεί η γυναίκα να μείνει έγκυος κάθε στιγμή του κύκλου της;**

ΑΠ: Ναι, το ωάριο μπορεί να απελευθερωθεί οποιαδήποτε στιγμή, αν και συνήθως αυτό συμβαίνει περίπου δύο εβδομάδες πριν την επόμενη περίοδο.

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 27(B) ΑΝΔΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

**1. Γιατί οι όρχεις βρίσκονται έξω από το σώμα;**

ΑΠ: Για να διατηρούν τα σπερματοζώαρια σε χαμηλότερη θερμοκρασία από αυτή του σώματος, ώστε να παραμένουν δραστήρια.

**2. Τι άλλο υγρό εκτός από ούρα μεταφέρεται με το πέος;**

ΑΠ: Το σπέρμα

**3. Έχουν όλα τα πέη το ίδιο μέγεθος και σχήμα;**

ΑΠ: Όχι, ποικίλλουν κατά πολύ, αν και τα περισσότερα έχουν το ίδιο μέγεθος όταν είναι σε σύση.

**4. Πόσα σπερματοζώαρια παράγονται από μια εκσπερμάτιση;**

ΑΠ: Περίπου από 50 έως 500 εκατομμύρια

**5. Πόση ώρα κάνει ένα σπερματοζώαριο να φτάσει στις σάλπιγγες της γυναίκας;**

ΑΠ: Μερικά σπερματοζώαρια μπορούν να φτάσουν στις σάλπιγγες σε λίγα λεπτά.

**6. Εάν ένας άντρας εκσπερματώσει στην είσοδο του κόλπου της γυναίκας, μπορεί η γυναίκα να μείνει έγκυος;**

ΑΠ: Ναι, υπάρχει ο κίνδυνος αυτός, καθώς τα σπερματοζώαρια μπορούν να μπουν στον κόλπο της γυναίκας και μέσω της μήτρας να ανέβουν στις σάλπιγγες.

**7. Τι συμβαίνει στα σπερματοζώαρια, εάν ο άνδρας δεν εκσπερματώσει για μεγάλο διάστημα;**

ΑΠ: Τα σπερματοζώαρια απορροφώνται πάλι από το ανδρικό σώμα.

**8. Τι είναι η ονειρώξη;**

ΑΠ: Η εκσπερμάτιση ενός αγοριού κατά τη διάρκεια του ύπνου του.

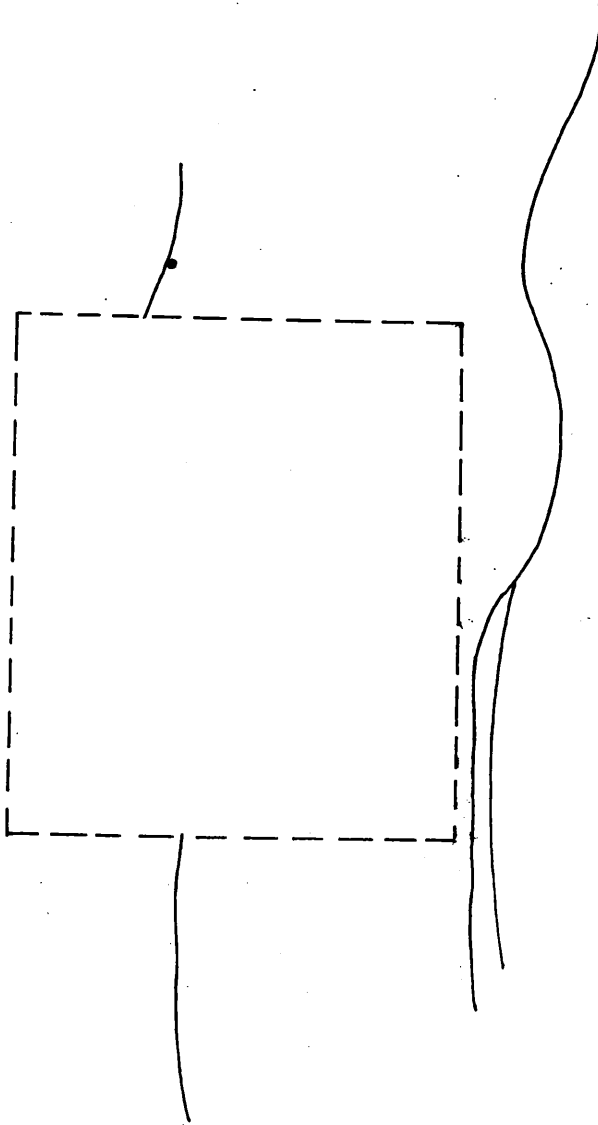
**9. Τι συμβαίνει όταν ένα μωρό ή ένας άνδρας κάνει περιτομή;**

ΑΠ: Το δέρμα στην κορυφή του πέους (ακροποσθία) αφαιρείται. Συνήθως γίνεται για θρησκευτικούς ή ιατρικούς λόγους και από μερικούς θεωρείται πιο υγιεινό.



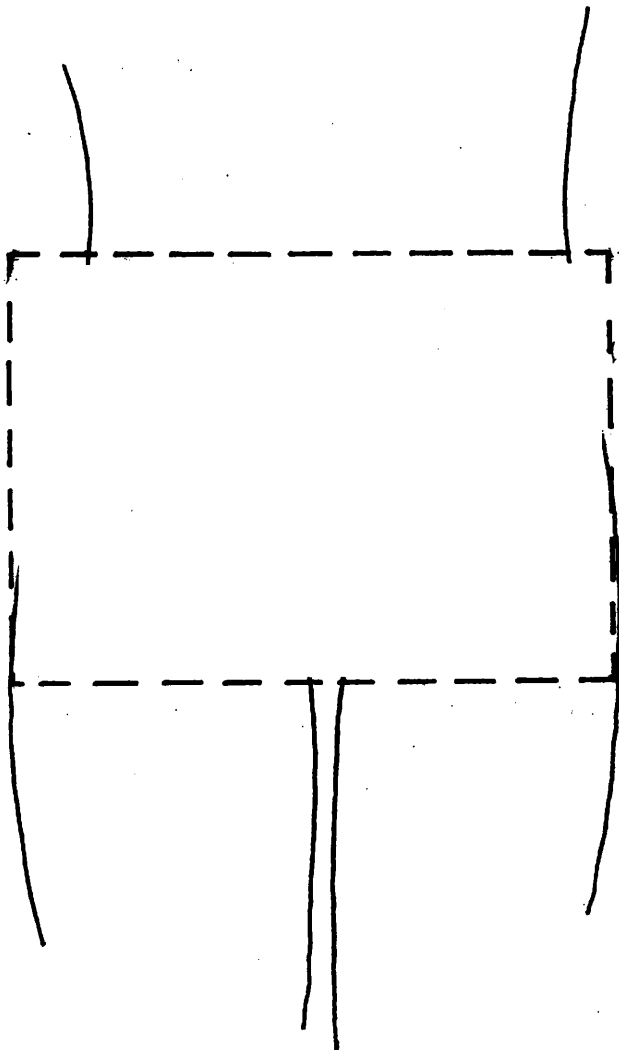
## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 28(Α) ΚΟΒΩ ΚΑΙ ΚΟΛΛΩ**

1. Βρίσκουμε το τετραγωνάκι που λείπει από κάθε εικόνα. Το κόβουμε και το κολλάμε στην αντίστοιχη θέση.
2. Συζητάμε για το περιεχόμενο του τετραγώνου που λείπει.



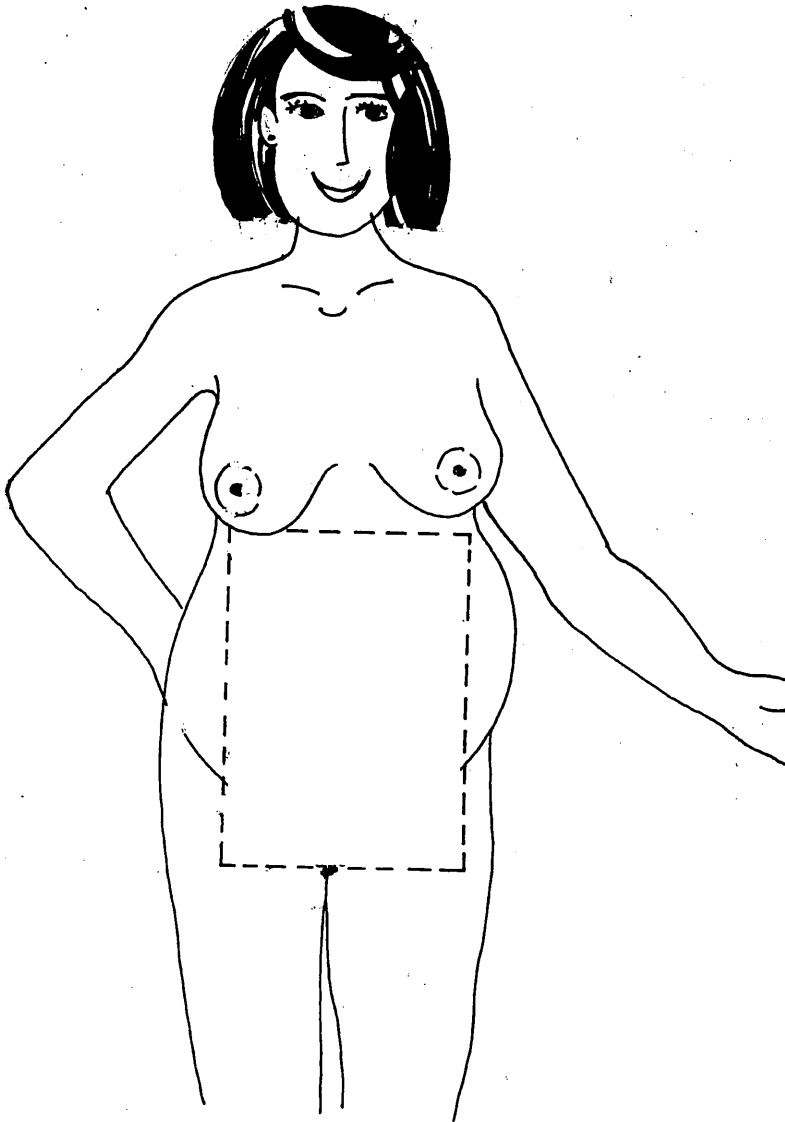
## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 28(B) ΚΟΒΩ ΚΑΙ ΚΟΛΛΩ**

1. Βρίσκουμε το τετραγωνάκι που λείπει από κάθε εικόνα. Το κόβουμε και το κολλάμε στην αντίστοιχη θέση.
2. Συζητάμε για το περιεχόμενο του τετραγώνου που λείπει.

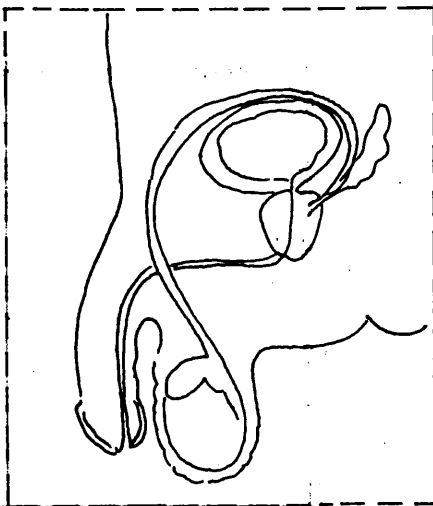
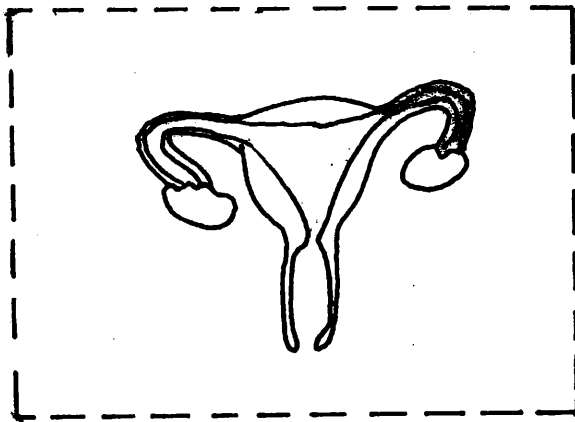


## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 28(Γ) ΚΟΒΩ ΚΑΙ ΚΟΛΛΩ**

1. Βρίσκουμε το τετραγωνάκι που λείπει από κάθε εικόνα. Το κόβουμε και το κολλάμε στην αντίστοιχη θέση.
2. Συζητάμε για το περιεχόμενο του τετραγώνου που λείπει.



**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 28(Δ) ΚΟΒΩ ΚΑΙ ΚΟΛΛΩ**



Παρατηρούμε τις εικόνες και απαντάμε στα παρακάτω ερωτήματα:

1. Τι νομίζεις ότι συζητούν οι δύο νέοι;
2. Τι προβλήματα και δυσκολίες νομίζεις ότι θα είχε ένα κορίτσι ή ένα αγόρι εάν αποκτούσαν παιδί πριν τελειώσουν το λύκειο;
3. Τί θα μπορούσαν να κάνουν για να προλάβουν αυτή την κατάσταση;



**ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΜΙΑΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ  
ΣΤΗ ΝΕΑΡΗ ΗΛΙΚΙΑ**

1. Χωριζόμαστε σε 2-3 ομάδες. Η κάθε ομάδα θα παίξει ένα παιχνίδι ρόλων με θέμα μια εγκυμοσύνη στη νεαρή ηλικία.
2. Δύο άτομα από κάθε ομάδα θα είναι οι πρωταγωνιστές της υπόθεσης, δηλαδή θα αποτελούν το ζευγάρι που αντιμετωπίζει την εγκυμοσύνη. Π.χ. μια μαθήτρια λυκείου 18 ετών και το αγόρι της 19 ετών που έχουν ένα χρόνο σχέση μεταξύ τους. Πρέπει να έχουν όλα τα άτομα της ομάδας από ένα ρόλο, πρέπει, για παράδειγμα, να μπορούσε να υπάρχει ο ρόλος των γονιών του αγοριού, των γονιών του κοριτσιού, του καθηγητή που το ζευγάρι ή ένας από τους δύο του εμπιστεύεται το πρόβλημά του, του κολλητού φίλου του αγοριού, της κολλητής φίλης του κοριτσιού, ίσως ενός ιερέα, ενός ενήλικα από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον, ενός μεγαλύτερου αδελφού ή αδελφής, ενός γιατρού, ενός ψυχολόγου, κ.λ.π., Η κάθε ομάδα μπορεί να διαλέξει μόνη της τους ρόλους που προτιμάει.
3. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το έργο της. Οι άλλες παρακολουθούν.
4. Όταν τελειώνει κάθε ομάδα συζητάμε τα συναισθήματα όσων υποδύθηκαν τους ρόλους και τις συνέπειες της εγκυμοσύνης σε νεαρή ηλικία.



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 31(Α) ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΟΠΗ**

Γράφουμε όσες λέξεις μας έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό όταν ακούμε τη λέξη αντισύλληψη, σ' οποιοδήποτε σημείο της σελίδας.

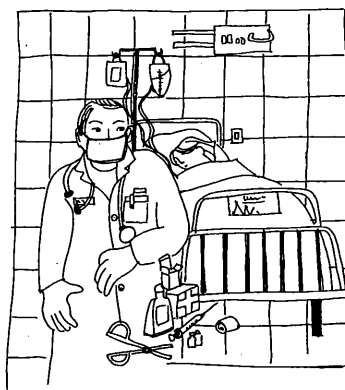
ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 31 (Β) ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΡΟΠΗ**

Γράφουμε όσες λέξεις μας έρχονται αυθόρμητα στο μυαλό όταν ακούμε τη λέξη έκτρωση, σ' οποιοδήποτε σημείο της σελίδας.

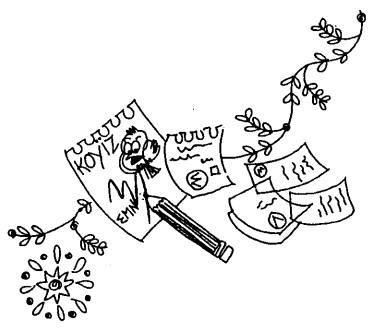
ΕΚΤΡΩΣΗ





Βάλε σε κύκλο τις αρρώστιες που νομίζεις ότι ανήκουν στα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ)

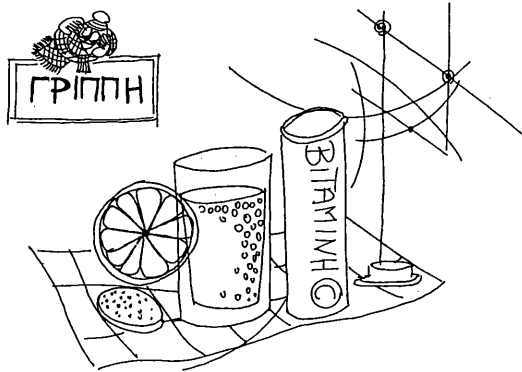
- ΕΜΦΡΑΓΜΑ
- ΚΟΝΔΥΛΩΜΑΤΑ
- ΤΡΙΧΟΜΟΝΑΔΕΣ
- ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ
- ΜΗΝΙΓΓΙΤΙΔΑ
- ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ
- ΑΙΔΣ
- ΚΑΡΚΙΝΟΣ
- ΣΥΦΙΛΗ
- ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ Β΄
- ΚΟΚΚΥΤΗΣ
- ΙΑΡΑ
- ΓΡΙΠΗ
- ΠΟΛΥΟΜΥΕΛΙΤΙΔΑ
- ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ
- ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ
- ΒΛΕΝΟΡΡΟΙΑ
- ΑΛΛΕΡΓΙΑ
- ΧΛΑΜΥΔΙΑ



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 33(Α) ΓΡΙΠΠΗ - AIDS

Γράφουμε σε οποιοδήποτε σημείο της σελίδας τις πρώτες λέξεις που μας έρχονται στο μυαλό, όταν ακούμε τη λέξη γρίππη.

ΓΡΙΠΠΗ



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 33(Β) ΓΡΙΠΠΗ - AIDS

Γράφουμε σε οποιοδήποτε σημείο της σελίδας τις πρώτες λέξεις που μας έρχονται στο μυαλό όταν ακούμε τη λέξη AIDS.

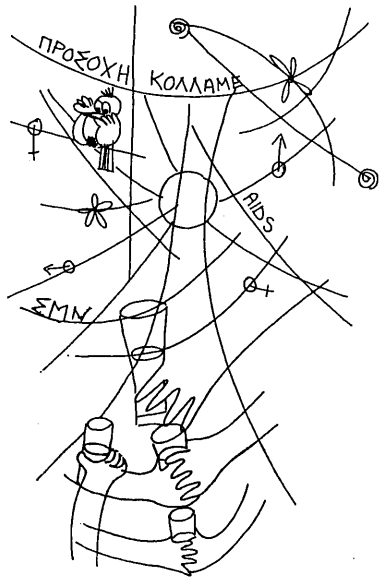


1. Μ' αρέσει .....

2. Απεχθάνομαι .....

3. Θέλω να .....

4. Είμαι .....



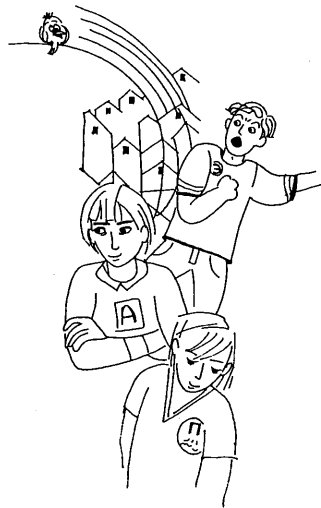
Γράψε στο τέλος κάθε πρότασης το γράμμα Π αν νομίζεις ότι η απάντηση είναι παθητική, το γράμμα Α αν είναι αποφασιστική και το γράμμα Ε αν είναι επιθετική.

1. Λυπάμαι, δεν μπορώ.
2. Αποκλείεται, δεν με ενδιαφέρει.
3. Είπα όχι, δεν θέλω, παράτα με.
4. Αν μου το ξαναζητήσεις θα σου σπάσω τη μούρη. Συνεννοηθήκαμε;
5. Ότι πεις εσύ.
6. Το ήθελα κι εγώ, αλλά ντρεπόμουν να το ζητήσω.
7. Βεβαίως και θέλω.
8. Το σκεφτόμουν συνέχεια και περίμενα να μου το ζητήσεις εσύ.
9. Ευχαριστώ, ομολογώ πως με ξάφνιασες, αλλά θα το σκεφτώ.
10. Αφού το θέλεις δεν θα σου χαλάσω χατήρι.

Γράψε 10 δικές σου ερωτήσεις που θα τους ταίριαζαν οι παραπάνω απαντήσεις.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

1. Συνήθως όταν διαπραγματευόμαστε, όταν διεκδικούμε, όταν θέλουμε κάτι ή όταν διαφωνούμε, υπάρχουν διάφοροι τρόποι συμπεριφοράς. Εκδηλώνουμε λοιπόν:  
Α) **Παθητική συμπεριφορά**, όταν δεν μπορούμε να ζητήσουμε αυτό που θέλουμε και ελπίζουμε ότι ο άλλος θα μαντέψει τι χρειαζόμαστε.  
Β) **Επιθετική συμπεριφορά**, όταν φωνάζουμε, απειλούμε, εξαναγκάζουμε ή χειραγωγούμε τους άλλους για να πετύχουμε το σκοπό μας.  
Γ) **Αποφασιστική συμπεριφορά**, όταν έχουμε την αυτοπεποίθηση να ζητάμε αυτό που θέλουμε καθαρά και ήρεμα και να το διεκδικούμε.
2. Σκεφτόμαστε και λέμε τις ιδέες μας για το πως μπορούμε να είμαστε αποφασιστικοί.
3. Χωριζόμαστε σε ζευγάρια του ίδιου φύλου ή και διαφορετικού (εάν είναι μονός αριθμός σε μια ομάδα μπορούν να είναι 3 άτομα).
4. Το κάθε ζευγάρι πρέπει να σκεφτεί ένα σενάριο που να αφορά σε μία διαφωνία, για παράδειγμα με κάποιον από τους γονείς, τα αδέρφια, τους φίλους ή με οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο και να το επεξεργαστεί. Το σενάριο θα πρέπει να περιέχει τα εξής στοιχεία: πρωταγωνιστές, χώρο, θέμα της διαφωνίας και εξέλιξη. Στο σενάριο πρέπει να υπάρχουν δύο ρόλοι, ο ένας οπωσδήποτε θα πρέπει να είναι αποφασιστικός και ο άλλος είτε παθητικός είτε επιθετικός.
5. Αφού ετοιμάσουμε το σενάριο, παίζουμε αυτούς τους ρόλους σε μικρές θεατρικές πράξεις.



Ο Αλέξανδρος είναι ένα παιδί 16 ετών, και εδώ και έξι μήνες έχει αρχίσει να ενδιαφέρεται για τη Νεφέλη, που είναι συμμαθήτριά του. Η Νεφέλη, όμως, δεν του δίνει καμιά σημασία. Τον απασχολεί πολύ τι πρέπει να κάνει. Σκέφτεται αν πρέπει να συμβουλευτεί τους φίλους του ή κάποιον ενήλικα, αν πρέπει να της μιλήσει, να της δείξει με κάποιο τρόπο το ενδιαφέρον του ή μήπως τελικά να την ξεχάσει.

Είναι γεγονός ότι με κάθε επιλογή στη ζωή μας κάτι χάνουμε και κάτι κερδίζουμε. Ας σκεφτούμε τα θετικά και τα αρνητικά για κάθε επιλογή του Αλέξανδρου:

1. Συμβουλευέται τους φίλους του.

Θετικά: .....

Αρνητικά: .....

2. Συμβουλευέται τη μητέρα του.

Θετικά: .....

Αρνητικά: .....

3. Συμβουλευέται τον πατέρα του.

Θετικά: .....

Αρνητικά: .....

4. Συμβουλευέται κάποιον καθηγητή του.

Θετικά: .....

Αρνητικά: .....

5. Δεν συμβουλευέται κανέναν, γιατί πρέπει να αποφασίσει μόνος του.

Θετικά: .....

Αρνητικά: .....

6. Δείχνει στη Νεφέλη με κάθε τρόπο ότι ενδιαφέρεται γι' αυτή.

Θετικά: .....

Αρνητικά: .....

7. Δεν κάνει απολύτως τίποτα.

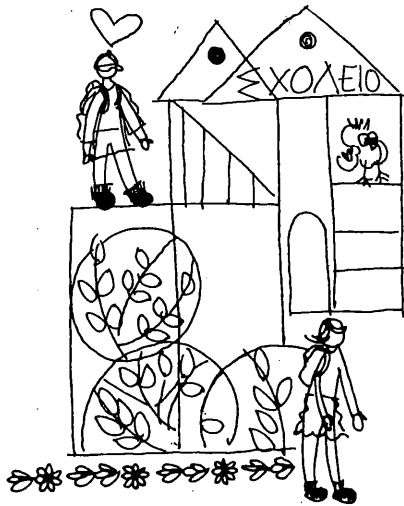
Θετικά: .....

Αρνητικά: .....

8. Άλλη επιλογή.

Θετικά: .....

Αρνητικά: .....





«Το 1995 το Ελληνικό Σεξολογικό Ινστιτούτο σε συνεργασία με το Παν/μιο της Πάτρας έκαναν μια έρευνα για τη σεξουαλική συμπεριφορά των νέων. Η έρευνα έγινε σε νέους 20-25 ετών, 300 κορίτσια και 500 αγόρια.

Τα αποτελέσματα της έρευνας, ως προς την ηλικία της πρώτης ερωτικής επαφής έδειξαν ότι ένα ποσοστό 23,7% (71 κορίτσια από τα 300) δεν είχαν καμία ολοκληρωμένη ερωτική επαφή ως την ηλικία εκείνη. Στα υπόλοιπα 229 κορίτσια, η ηλικία της πρώτης ερωτικής επαφής κατά μέσο όρο, ήταν 18,8 ετών.

Όσον αφορά στα αγόρια, το ποσοστό που δεν είχε μέχρι την ηλικία εκείνη καμία ολοκληρωμένη ερωτική επαφή ήταν 11,6% (58 αγόρια από τα 500). Στα υπόλοιπα 442 αγόρια, η ηλικία της πρώτης ερωτικής επαφής ήταν κατά μέσο όρο 18,2 ετών».

Αφού διαβάσουμε το κείμενο, συζητάμε σε ομάδες με τους συμμαθητές μας τα ακόλουθα ζητήματα:

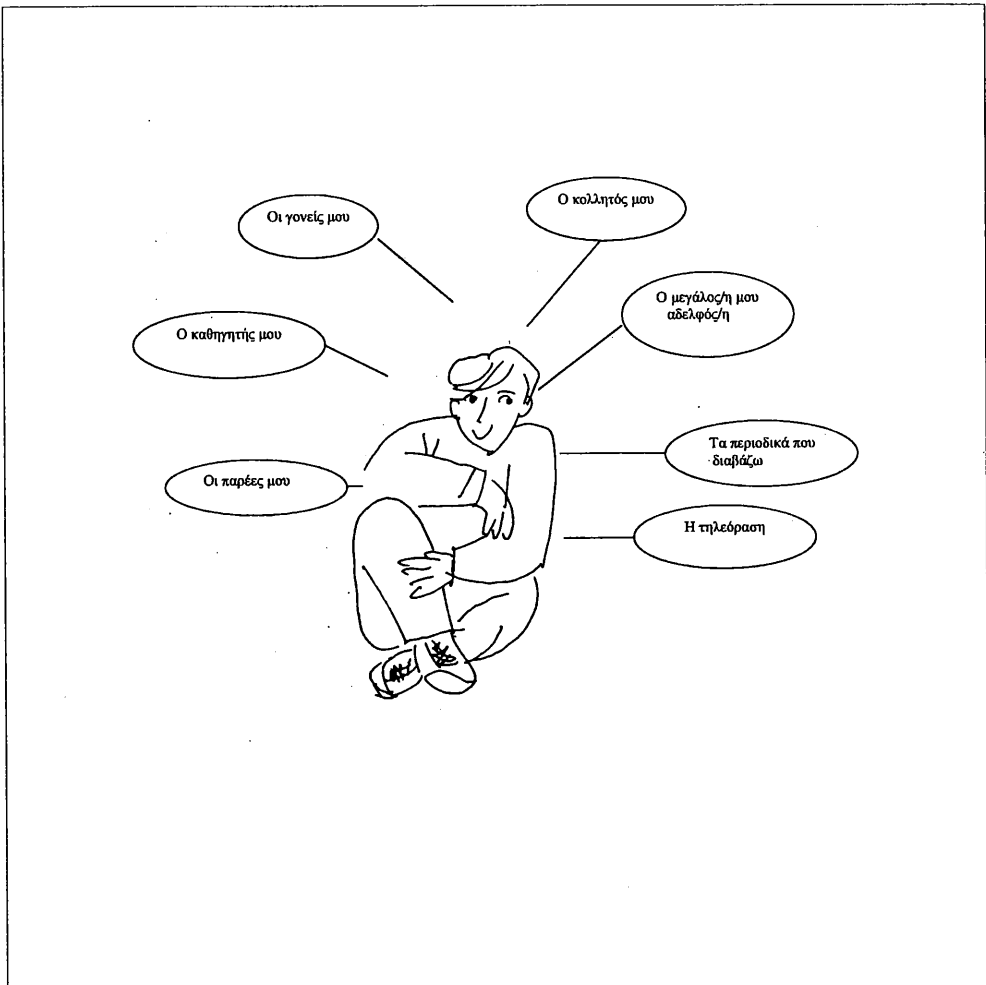
- ◆ Τα σχόλια μας για τα αποτελέσματα της έρευνας.
- ◆ Υπάρχει όριο ηλικίας για ν' αρχίσουμε ερωτικές σχέσεις;
- ◆ Ποια άποψη επικρατεί κατά τη γνώμη μας σχετικά με το χρόνο έναρξης ερωτικών σχέσεων για τα αγόρια και ποια για τα κορίτσια; Υπάρχουν διαφορές;
- ◆ Ποιές είναι οι προϋποθέσεις για να αρχίσει κάποιος ερωτικές σχέσεις (ηλικία, συναίσθημα, ωριμότητα, γραπτή άδεια από τους γονείς(!) κ.λ.π.)



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 39(Α) ΠΟΣΟ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ**

Ο Μανώλης είναι 19 ετών. Το κορίτσι του, η Άννα, είναι ένα χρόνο μικρότερή του. Έχουν μια όμορφη σχέση, γεμάτη τρυφερότητα και ζεστασιά. Έχουν περάσει πολλοί μήνες από τότε που γνωρίστηκαν και ο Μανώλης σκέφτεται να προτείνει στην Άννα να ολοκληρώσουν τη σχέση τους κάνοντας έρωτα. Δεν ξέρει όμως, αν πρέπει αυτό να γίνει εκείνη τη στιγμή ή να περιμένουν γι' αργότερα.

Σκέφτεται τι γνώμη έχουν οι άλλοι γι' αυτό:



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 39(Β) ΠΟΣΟ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ**

Τώρα συμπλήρωσε τις παρακάτω προτάσεις σκεφτόμενος/η τι θα σου έλεγαν οι άλλοι, αν ήσουν στη θέση του Μανώλη και τι θα επέλεγες εσύ στο τέλος.

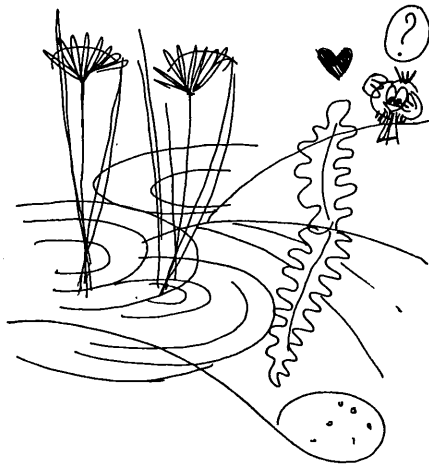
Οι γονείς μου	
Ο κολλητός μου	
Ο/Η μεγάλος/η μου αδελ-φός/ή	
Τα περιοδικά	
Ο καθηγητής μου	
Οι παρέες μου	
Η τηλεόραση	
Εγώ	

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 40(Α) ΑΓΑΠΗΤΗ ΜΟΥ ΚΑΡΔΙΑ ...**

Εσύ και η ομάδα σου είσαστε σύμβουλοι του παρακάτω παιδιού που χρειάζεται τη βοήθεια σας. Γράψτε μια απάντηση στο γράμμα της φίλης μας. Η απάντηση πρέπει να είναι αποτελεσματική και εφαρμόσιμη. Η καλύτερη απάντηση θα βραβευτεί.

*Με λένε Λίτσα και είμαι 15 χρονών. Οι φίλοι μου με θεωρούν ένα έξυπνο και ευχάριστο κορίτσι. Μέχρι τώρα δεν είχα σχέσεις με αγόρια. Είμαι πολύ στενοχωρημένη και νιώθω άσχημα γι' αυτό. Νομίζω ότι είμαι άσχημη και δεν με θέλει κανένα αγόρι. Αυτό με κάνει να κλείνομαι στον εαυτό μου, να μη βγαίνω έξω με τις φίλες μου, που έχουν αγόρια, και να παραμελώ τα μαθήματά μου. Τι να κάνω;*

Λίτσα

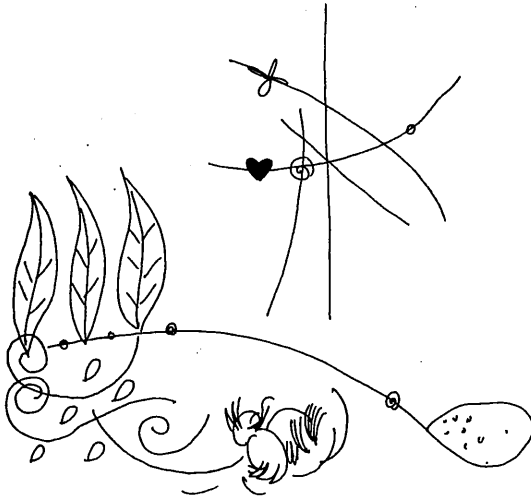


## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 40(B) ΑΓΑΠΗΤΗ ΜΟΥ ΚΑΡΔΙΑ ...**

Εσύ και η ομάδα σου είσαστε σύμβουλοι του παρακάτω παιδιού που χρειάζεται τη βοήθεια σας. Γράψτε μια απάντηση στο γράμμα της φίλης μας. Η απάντηση πρέπει να είναι αποτελεσματική και εφαρμόσιμη. Η καλύτερη απάντηση θα βραβευτεί.

*Με λένε Δήμητρα και είμαι 16 χρονών. Μέχρι τώρα δεν είχα σχέση με αγόρι. Απολαμβάνω το σήμερα και σκέφτομαι ότι ίσως είναι καλύτερα, που δεν έχω ακόμα σχέση, και έτσι έχω ελεύθερο χρόνο, να κάνω πράγματα που μου αρέσουν και να διαβάζω. Χαίρομαι επίσης που έχω την ευκαιρία να διοχετεύω την ενεργητικότητά μου σε άλλα πράγματα και άλλες δραστηριότητες. Θα κάνω σχέση όταν πραγματικά ερωτευθώ κάποιον. Θα προτιμούσα να έχω ωριμάσει περισσότερο πριν αρχίσω σχέσεις με αγόρια. Έτσι θα μπορώ να προστατεύω εμένα και εκείνον περισσότερο. Εξάλλου είμαι πολύ μικρή ακόμα. Έχω όλο τον καιρό μπροστά μου. Θα ήθελα όμως και τη δική σας άποψη.*

*Δήμητρα*



## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 40(Γ) ΑΓΑΠΗΤΗ ΜΟΥ ΚΑΡΔΙΑ ...**

Εσύ και η ομάδα σου είσαστε σύμβουλοι του παρακάτω παιδιού που χρειάζεται τη βοήθεια σας. Γράψτε μια απάντηση στο γράμμα του φίλου μας. Η απάντηση πρέπει να είναι αποτελεσματική και εφαρμόσιμη. Η καλύτερη απάντηση θα βραβευτεί.

*Είμαι ο Γιώργος, είμαι 15 ετών, πηγαίνω στο σχολείο και πάω καλά στα μαθήματά μου. Εδώ και λίγο καιρό μου αρέσει μια συμμαθήτριά μου, η Ελένη. Ανησυχώ για την εμφάνισή μου, γιατί η Ελένη δεν μου δίνει σημασία. Τη βλέπω που κουβεντιάζει με άλλα αγόρια και ζηλεύω. Σκέφτηκα ότι, αν έκανα κάποια αλλαγή στην εμφάνισή μου ίσως θα της τραβούσα την προσοχή. Έτσι πήγα και κουρεύτηκα σε στυλ πανκ. Μόλις με είδε η μητέρα μου έβαλε τις φωνές εξαγριωμένη. Δεν ξέρω τι να κάνω. Νιώθω πολύ μπερδεμένος. Κανείς δεν με καταλαβαίνει. Μπορείς να με βοηθήσεις;*

Γιώργος



**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 41 (Α) ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ: ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ**

1. Προφύλαξη σημαίνει να μειώσουμε τον κίνδυνο που υπάρχει σε μια ερωτική επαφή (π.χ. κίνδυνο να έχουμε μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, να μολυνθούμε με κάποιο Σεξουαλικά Μεταδιδόμενο Νόσημα, με AIDS, ηπατίτιδα Β', κ.λ.π.).
2. Καμιά φορά, ενώ ξέρουμε για τα μέτρα προφύλαξης, είναι δύσκολο να τα εφαρμόσουμε στην πράξη για διάφορους λόγους. Μερικοί απ' αυτούς αναφέρονται στην παρακάτω ιστορία.
3. Διαβάζουμε την ιστορία και απαντάμε στα παρακάτω ερωτήματα, με σκοπό να βοηθήσουμε τα πρόσωπα που αναφέρονται στην ιστορία.

*Η Πώλα είναι 18 χρονών και νιώθει έτοιμη να έχει την πρώτη της ερωτική σχέση με τον Κυριάκο, ένα αγόρι 22 χρονών. Δεν ξέρει πολλά για τις ερωτικές σχέσεις του Κυριάκου στο παρελθόν και είναι πολύ ντροπαλή, για να τον ρωτήσει. Η Πώλα νομίζει ότι δεν θα του αρέσει η ιδέα να χρησιμοποιήσουν προφυλακτικό.*

A) Ποιοί κίνδυνοι υπάρχουν εάν δεν πάρει μέτρα προφύλαξης;

.....  
.....  
.....  
.....

B) Ποιές συμβουλές - λύσεις προτείνουμε;

.....  
.....  
.....  
.....

Γ) Ποια είναι η δυσκολία εφαρμογής της συμβουλής - λύσης που δώσαμε;

.....  
.....  
.....  
.....

Δ) Πως θα ξεπεραστεί η δυσκολία εφαρμογής;

.....  
.....  
.....  
.....

## **ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 41(Β) ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ: ΚΑΡΤΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ**

1. Προφύλαξη σημαίνει να μειώσουμε τον κίνδυνο που υπάρχει σε μια ερωτική επαφή (π.χ. κίνδυνο να έχουμε μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, να μολυνθούμε με κάποιο Σεξουαλικά Μεταδιδόμενο Νόσημα, με AIDS, ηπατίτιδα Β', κ.λ.π.).
2. Καμιά φορά, ενώ ξέρουμε για τα μέτρα προφύλαξης, είναι δύσκολο να τα εφαρμόσουμε στην πράξη για διάφορους λόγους. Μερικοί απ' αυτούς αναφέρονται στην παρακάτω ιστορία.
3. Διαβάζουμε την ιστορία και απαντάμε στα παρακάτω ερωτήματα, με σκοπό να βοηθήσουμε τα πρόσωπα που αναφέρονται στην ιστορία.

*Ο Λευτέρης είναι 19 χρονών και δεν έχει καμία σχέση. Είναι μέσα Ιουλίου και ετοιμάζεται να πάει με τους φίλους του διακοπές στη Σαντορίνη. Για το Λευτέρη αυτό σημαίνει πολύ διασκέδαση και κορίτσια.*

A) Ποιοί κίνδυνοι υπάρχουν εάν δεν πάρει μέτρα προφύλαξης;

.....  
.....  
.....  
.....

B) Ποιές συμβουλές - λύσεις προτείνουμε;

.....  
.....  
.....  
.....

Γ) Ποια είναι η δυσκολία εφαρμογής της συμβουλής - λύσης που δώσαμε;

.....  
.....  
.....  
.....

Δ) Πως θα ξεπεραστεί η δυσκολία εφαρμογής

.....  
.....  
.....  
.....



Αν κάποια φορά συνέβαινε να αισθανθείς χάδια ή αγγίγματα στο σώμα σου που δεν θα σου άρεσαν (π.χ. στα γεννητικά όργανα) από άτομο που δεν θα ήθελες να σε αγγίζει στις συγκεκριμένες περιοχές, τι θα έκανες; (Βάλε σε κύκλο τον αριθμό της απάντησης που σε εκφράζει).

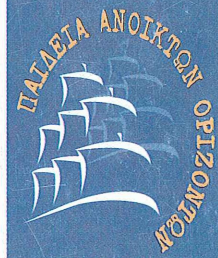
- A) 1. Θα του/της ζητούσα αποφασιστικά να σταματήσει
- 2. Δεν θα του/της έλεγα τίποτα γιατί θα φοβόμουν και θα περίμενα μέχρι να σταματήσει μόνος/η του/της.
- 3. Θα προσπαθούσα να φύγω όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.
- 4. Δεν θα αντιδρούσα καθόλου γιατί θα ντρεπόμουν.
- 5. Άλλο τι (συμπλήρωσε ότι θέλεις):.....  
.....  
.....

B) Το γεγονός αυτό αν συνέβαινε:

- 1. Δεν θα το συζητούσα με κανέναν. Τι θα σκεφτόντουσαν οι άλλοι για μένα;
- 2. Θα το συζητούσα με τον/την καλύτερο/η μου φίλο/η γιατί θα ήθελα τη γνώμη του/της.
- 3. Θα το συζητούσα με την μητέρα μου ή με τον πατέρα μου.
- 4. Θα το συζητούσα μόνο με τον άνθρωπο που με ενόχλησε γιατί αυτό θα αφορούσε μόνο εμάς τους δύο.
- 5. Θα συζητούσα με τον/την καθηγητή/τρια μου
- 6. Άλλο τι (συμπλήρωσε ότι θέλεις):.....  
.....  
.....

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ  
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**  
Β' ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΣΤΗΡΙΞΗΣ  
**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗΣ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ  
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



Συγχρηματοδότηση: Ευρωπαϊκή  
Επιτροπή, Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, Δ/ση V.