

Μαθαίνουμε για την Εφηβεία

γιατί έτσι

αυτή η συναρπαστική αλλά και δύσκολη περίοδος στη ζωή μας

γίνεται πολύ απλούστερη.

Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαίας

Η περίοδος της εφηβείας.

**Πώς βιώνουν την περίοδο αυτή οι έφηβοι σήμερα
ενταγμένοι**

στην «κοινωνία της πληροφορίας»

σε αντίθεση με τους εφήβους παλαιότερων εποχών.

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Ηλεκτρονικός υπολογιστής & Νέες τεχνολογίες Στη ζωή των εφήβων

Έχει προκύψει ένα νέο πρόβλημα του

εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια.

Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς

Ηλεκτρονικός υπολογιστής & Νέες τεχνολογίες Στη ζωή των εφήβων

Στο διάβασμα

*Στον επαγγελματικό
τους προσανατολισμό*

*Στην καθημερινή τους
επικοινωνία*

Στη δημιουργικότητά τους_

**Πολλές «χαμένες ώρες» σε
ηλεκτρονικά παιχνίδια**

**Δε ξέρουν να χρησιμοποιούν και να
επεξεργάζονται πληροφορίες που
αντλούν από το διαδίκτυο**

**Πολλές φορές η λανθασμένη χρήση
των Η/Υ και των νέων
τεχνολογιών οδηγεί στην
απομόνωση των εφήβων
& μειώνει τη δημιουργικότητα
τους**

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Ηλεκτρονικός υπολογιστής & Νέες τεχνολογίες Στη ζωή των εφήβων

Ηλεκτρονικά βιβλία

Tablet PC

Desktop PC

Φορητοί Η/Υ

Κινητά τηλέφωνα

Διαδίκτυο

Mp3 player

Τηλεόραση

Ραδιόφωνο

✓ Να μάθουμε να τα χρησιμοποιούμε σωστά ώστε να αποτελέσουν στα χέρια μας εργαλεία που θα αναβαθμίσουν την ποιότητα της ενημέρωσης μας, της εκπαίδευσης μας, της επικοινωνίας και της ψυχαγωγίας μας.

Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς

Λέμε ΟΧΙ:

- ✓ Στις πολλές «χαμένες ώρες» σε ηλεκτρονικά παιχνίδια και στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

Λέμε ΝΑΙ:

- ✓ Στη σωστή χρήση του Η/Υ και των νέων τεχνολογιών έτσι ώστε να αποτελέσουν στα χέρια μας εργαλεία που θα αναβαθμίσουν την ποιότητα της ενημέρωσης μας, της εκπαίδευσης μας, της επικοινωνίας και της ψυχαγωγίας μας.

Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς

Οι έφηβοι παλαιότερων εποχών

Χωρίς ηλεκτρονικούς υπολογιστές & νέες τεχνολογίες

Χαίρονταν τη φύση

**Πήγαιναν περιπάτους και
εκδρομές.**

**Καλλιεργούσαν τη γη και
ανέτρεφαν ζώα.**

Διάβαζαν βιβλία

**Έγραφαν ποιήματα για να
εκφράσουν τα
συναισθήματά τους**

**Μαζεύονταν στα σπίτια για
να ακούσουν μουσική και
να χορέψουν.**

**Συζητούσαν με τις ώρες για
όσα τους απασχολούσαν.**

**Άκουγαν ιστορίες από τους
μεγαλύτερους τους.**

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Σε καμιά περίπτωση δεν μπορούμε να ζήσουμε όπως οι έφηβοι παλαιότερων εποχών.

Μπορούμε όμως σίγουρα να καλλιεργήσουμε κάποιες καλές συνήθειες όπως :

- ✓ Να χαιρόμαστε τη φύση και να την προστατεύουμε.**
- ✓ Να διαβάζουμε λογοτεχνία και ποίηση.**
- ✓ Να ελαττώσουμε τους ρυθμούς στη ζωή μας. Πάντα να έχουμε χρόνο για να είμαστε με φίλους.**

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

✓ Να συζητάμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με διάφορους τρόπους.

✓ Να σεβόμαστε τους μεγαλύτερους μας και να προσπαθούμε να μάθουμε από αυτούς.

✓ Να ενδιαφερόμαστε ουσιαστικά για τη μόρφωσή μας και για την καλλιέργεια της προσωπικότητάς μας.

✓ Να γίνουμε εμείς οι πρωταγωνιστές στη ζωή μας.

Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς

Εφηβεία

Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα.

Χαρακτηρίζεται από ραγδαίες αλλαγές σε βιολογικό αλλά και σε ψυχολογικό επίπεδο.

Πολλές φορές αισθάνομαι μοναξιά.

Ποια είναι η σωστή στάση που θα πρέπει να έχουν οι γονείς μου απέναντι μου;

Όση αναστάτωση και αν προκαλούν αυτές οι αλλαγές, είναι απαραίτητες για να ωριμάσει το άτομο, να αφήσει πίσω του την παιδική ηλικία και να διαμορφώσει μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα που θα του επιτρέψει να αυτονομηθεί και σταδιακά

Δεν είναι αλήθεια, απλώς έχεις αυτή την εντύπωση.

Οι γονείς σου επιθυμούν να περάσεις την εφηβεία προστατευμένος και υγιής.

Θα πρέπει να σε παίρνουν στα σοβαρά και να καταλάβουν ότι για σένα η ενηλικίωση είναι μια σοβαρή υπόθεση.

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Εφηβεία

Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα

Ποια στάση θα πρέπει να έχω εγώ απέναντι στους γονείς μου;

Οι καυγάδες με τους γονείς είναι αναπόφευκτοι;

Γιατί μερικές φορές δεν μπορώ να ελέγξω την κακή μου διάθεση;

Οι γονείς σου και η οικογένειά σου παρακολουθούν την ανάπτυξή σου άλλοτε με κατάπληξη, άλλοτε με στοργή και άλλοτε χωρίς κατανόηση. Πρέπει να δείχνεις κατανόηση στην ανυπομονησία και στη φροντίδα των γονιών σου. Δεν το κάνουν για να σε εκνευρίσουν, αλλά μόνο επειδή θέλουν να κάνουν το δρόμο πιο εύκολο για σένα.

Από ό, τι φαίνεται, ναι.

Επειδή τώρα πρέπει να μάθεις να αντιμετωπίζεις τα αρνητικά συναισθήματα.

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Εφηβεία

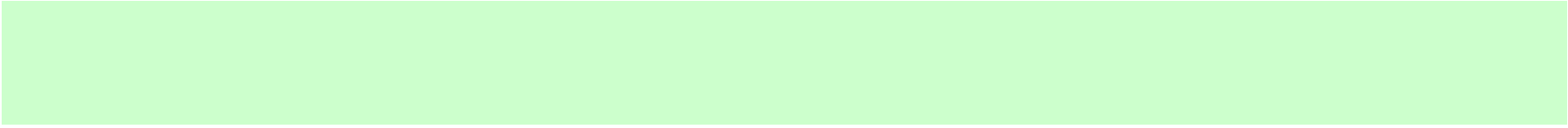
Πόσο σημαντική είναι η παρέα σε αυτήν την περίοδο της ζωής μου;

Τι γίνεται όταν ο έφηβος έχει προβλήματα με την παρέα του;

Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα
Η παρέα είναι ένα ασφαλές καταφύγιο για εσένα. Θα σε βοηθήσει να κάνεις το πρώτο βήμα στην κοινωνικοποίηση. Δηλαδή να δοκιμάσεις τις ιδέες και τις ικανότητές σου, να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους και να μάθεις να παίρνεις μια θέση ανάμεσα στα άτομα της παρέας σου. Στην προεφηβεία η παρέα σου είναι συνήθως άτομα του ίδιου φύλου, με το ίδιο ντύσιμο και κούρεμα και φρασεολογία. Στη μέση εφηβεία η παρέα αποτελείται από νέους και των δύο φύλων. Ο έφηβος μαθαίνει να υποστηρίζει ο ένας των άλλο, να συναναστρέφεται με το άλλο φύλο και αποκτά αυτοπεποίθηση.

Νιώθει φοβισμένος και αγχωμένος. Αποφεύγει το σχολείο και εμφανίζει ψυχοσωματικά προβλήματα και μαθησιακές δυσκολίες.

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**



**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Εφηβεία

Πόσο σημαντική είναι η παρέα σε αυτήν την περίοδο της ζωής μου;

Τι γίνεται όταν ο έφηβος έχει προβλήματα με την παρέα του;

Πως μπορώ να βρω μια φίλη ή φίλο που μπορώ να την, τον εμπιστευτώ;

Η παρέα είναι ένα ασφαλές καταφύγιο για εσένα. Θα σε βοηθήσει να κάνεις το πρώτο βήμα στην κοινωνικοποίηση. Δηλαδή να δοκιμάσεις τις ιδέες και τις ικανότητές σου, να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους και να μάθεις να παίρνεις μια θέση ανάμεσα στα άτομα της παρέας σου. Στην προεφηβεία η παρέα σου είναι συνήθως άτομα του ίδιου φύλου, με το ίδιο ντύσιμο και κούρεμα και φρασεολογία. Στη μέση εφηβεία η παρέα αποτελείται από νέους και των δύο φύλων. Ο έφηβος μαθαίνει να υποστηρίζει ο ένας των άλλο, να συναναστρέφεται με το άλλο φύλο και αποκτά αυτοπεποίθηση.

Νιώθει φοβισμένος και αγχωμένος. Αποφεύγει το σχολείο και εμφανίζει ψυχοσωματικά προβλήματα και μαθησιακές δυσκολίες.

Σκέψου λίγο τι ιδιότητες πρέπει και ξεκίνα το ψάξιμο.

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Εφηβεία

Πόσο σημαντική είναι μια καλή φίλη / ένας καλός φίλος;

Τελικά στην περίοδο της εφηβείας τι θα πρέπει να πετύχω;

Φιλία σημαίνει αληθινή προστασία και υποστήριξη σε κάθε περίπτωση. Με τους φίλους του μπορεί κανείς να είναι ο εαυτός του χωρίς να υποκρίνεται. Ο ένας ασκεί κριτική στον άλλο και οι διαφορές εκφράζονται ανοιχτά. Και η δυο μεγαλώνουν μαζί και ο ένας συμπληρώνει τον άλλο. Καλό είναι ακόμα να εκφράζεις ελεύθερα το θυμό σου, χωρίς να φοβάσαι ότι θα απειλήσεις τη φιλία. Όσοι μπορούν να τσακώνονται και να συμφιλιώνονται πάλι ,αναπτύσσουν μια πολύ στενή σχέση.

Θα πρέπει :

- ✚ να γίνω ένα ανεξάρτητο και αυτόνομο άτομο
- ✚ να αναπτύξω μια ρεαλιστική αλλά και αποδεκτή εικόνα για το σώμα και τον εαυτό μου
- να ανακτήσω την ικανότητα να εκφράζω τα συναισθήματά μου. Να επεκτείνω την κοινωνικότητά μου, με σχέσεις και συναναστροφές έξω από την οικογένειά μου.

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Εφηβεία

Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα

Πώς θα μπορέσω να πετύχω αυτούς τους στόχους;

- ✚ Να γίνω ικανός να εφαρμόσω ένα ρεαλιστικό σχέδιο για να πετύχω μία κοινωνική και οικονομική επιβίωση
- ✚ Να αποδεχτώ ένα σύστημα κοινωνικών και ηθικών αξιών που θα μου επιτρέψει να σταθώ μέσα στην κοινωνία.
- Θα μπορέσω να πετύχω αυτούς τους στόχους αν **τελικά αγαπήσω τον εαυτό μου**. Για να αγαπήσω τον εαυτό μου θα χρειαστώ **προσωπική δύναμη και θετική αυτοεκτίμηση**. Προσωπική δύναμη είναι να ξέρεις ποιος είσαι και τι έχει σημασία για σένα. Να νιώθεις μέσα σου ασφαλής και σίγουρος όπου και αν βρίσκεσαι, με όποιον και αν βρίσκεσαι ή ό,τι και αν κάνεις. Να ελέγχεις στ' αλήθεια τη ζωή σου. Αυτοεκτίμηση είναι να σου αρέσει ο εαυτός σου και να νιώθεις πραγματική περηφάνια για σένα, για τις πράξεις σου και για τον χαρακτήρα σου.

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Εφηβεία

Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα

Πόσο χρόνο θα χρειαστώ για να αποκτήσω προσωπική δύναμη και θετική αυτοεκτίμηση;

Πως θα αποκτήσω και θα χρησιμοποιήσω την προσωπική δύναμη;

Πώς μπορώ να γνωρίσω τον εαυτό μου;

Θα χρειαστείς χρόνο. Θα χρειαστείς δουλειά. Και θα χρειαστείς θέληση για αλλαγή.

1. Γίνε υπεύθυνος για τη συμπεριφορά σου και τα συναισθήματά σου.
2. Μάθε να διαλέγεις σωστά .Δηλαδή να κάνεις σοφές επιλογές και έχεις ρεαλιστικές προσδοκίες.
3. Γνώρισε τον εαυτό σου.
4. Απόκτησε και χρησιμοποίησε τη δύναμη στις σχέσεις σου και στη ζωή σου.

Κατονόμασε τα συναισθήματά σου.

Μίλησε για τα συναισθήματά σου.

Κατονόμασε τα μελλοντικά σου όνειρα.

Κατονόμασε τις ανάγκες σου.

- Η ανάγκη για σχέσεις με άλλους ανθρώπους
- Η ανάγκη για επαφή και αγκαλιά
- Η ανάγκη να ανήκουμε κάπου και να νιώθουμε «ένα» με άλλους

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Εφηβεία

Πως θα αποκτήσω αυτοεκτίμηση;

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

- Η ανάγκη να είμαστε διαφορετικοί και ξεχωριστοί
- Η ανάγκη να φροντίζουμε και να βοηθάμε άλλους ανθρώπους
- Η ανάγκη να νιώθουμε ενδιαφέροντες, πολύτιμοι και αξιοθαύμαστοι
- Η ανάγκη για δύναμη στις σχέσεις μας και στη ζωή μας

Διεκδίκησε τα συναισθήματά σου, τα μελλοντικά σου όνειρα και τις ανάγκες σου. Μίλησε με τον εαυτό σου.

Όταν τα συναισθήματά σου είναι πολύ έντονα κάνε μεγάλες αποδράσεις
Αντιμετώπισέ τα.

Η αυτοεκτίμηση προέρχεται από μέσα μας, από τη γνώση του εαυτού μας και του χαρακτήρα μας
Η αυτοεκτίμηση μαθαίνεται και κερδίζεται.

- Φτιάξε μια λίστα «εγώ το έκανα».
- Χρησιμοποίησε θετική συζήτηση με τον εαυτό σου.
- Διέθεσε χρόνο για ανθρώπους που σε αγαπούν.
- Κάνε το καλό στους άλλους.

Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα

Τι θα πρέπει να θυμάμαι;

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Εφηβεία

ανωτερότητας απέναντι σε άλλους ανθρώπους. Δεν έχει σχέση με οτιδήποτε άλλο. Έχει σχέση μόνο με σένα.

- * Τα λόγια δεν μπορούν να δημιουργήσουν περηφάνια.
- * Οι πράξεις δημιουργούν περηφάνια.
- * Η αυτοεκτίμηση δεν έχει σχέση με κάποιο αίσθημα

Εφηβεία

Ένα πέρασμα από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα.

Γιατί ο άνθρωπος δε μένει σε μια σταθερή κατάσταση;

Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς

Γιατί πηγαίνω στο σχολείο; Σε τι θα μου χρησιμεύσουν όσα μαθαίνω;

ότι δεν είναι εύκολο να κοπιάζεις για ένα απροσδιόριστο μέλλον όταν μπορείς να ασχοληθείς

Ολόκληρη η ζωή είναι μια διαδικασία ανάπτυξης η οποία συνεχίζεται. Ο άνθρωπος δε μένει σε μια σταθερή κατάσταση. Με αυτόν τον τρόπο η ζωή γίνεται ενδιαφέρουσα, γιατί, αν σταματούσαμε να μαθαίνουμε, θα ήταν πολύ βαρετά μέχρι να πεθάνουμε. Κατά την εφηβεία όμως κάνει κανείς τα πιο σημαντικά βήματα στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του. Τώρα συμβαίνουν πολλά πράγματα συγχρόνως. Ενώ και όταν ήσουν παιδί είχες τη δική σου προσωπικότητα, τώρα εμφανίζονται κι άλλα γνωρίσματα του χαρακτήρα σου. Προπαντός αναπτύσσεις τη δική σου γνώμη και τη δική σου άποψη για τη ζωή. Είναι δύσκολο για σένα να φανταστείς τι άνθρωπος θα γίνεις στο τέλος.

Πολλοί έφηβοι βρίσκουν το σχολείο υπερβολικό και τους καθηγητές ανόητους. Είναι σχετικά κατανοητό

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**

Από τη δική σου συμπεριφορά θα εξαρτηθούν πολλά. Αυτό ήδη θα σ' το χουν πει πολλές φορές. Δεν παύει όμως να είναι αλήθεια: τα θεμέλια που θα στηριχθεί το μέλλον σου τα θέτεις εσύ ο ίδιος.

με τόσα άλλα πιο διασκεδαστικά και χειροπιαστά πράγματα. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι ότι οι βαθμοί ξαφνικά πέφτουν, η προαγωγή στην επόμενη τάξη μπαίνει σε κίνδυνο, κι εσύ έχεις αιφνίδια τη λαχτάρα να τα παρατήσεις και να ασχοληθείς επιτέλους με την πραγματική ζωή.

Να θυμάσαι πως δε μαθαίνεις τίποτα προς όφελος των γονιών σου, παρά μόνο για σένα και το μέλλον σου, ακόμη και αν αυτή τη στιγμή δεν μπορείς να φανταστείς τι μπορεί να σου χρειαστούν όλα αυτά στη ζωή σου. Το σπουδαιότερο επιχείρημα είναι ότι μια καλή εκπαίδευση εφοδιάζει τον άνθρωπο με σημαντική αυτοδυναμία. Έχεις περισσότερες δυνατότητες επιλογής μεταξύ σπουδών και καριέρας, μπορείς να κερδίζεις περισσότερα χρήματα.

**Οι μαθητές της ΣΤ' τάξης του
3^{ου} Δημοτικού Σχολείου Περαιάς**