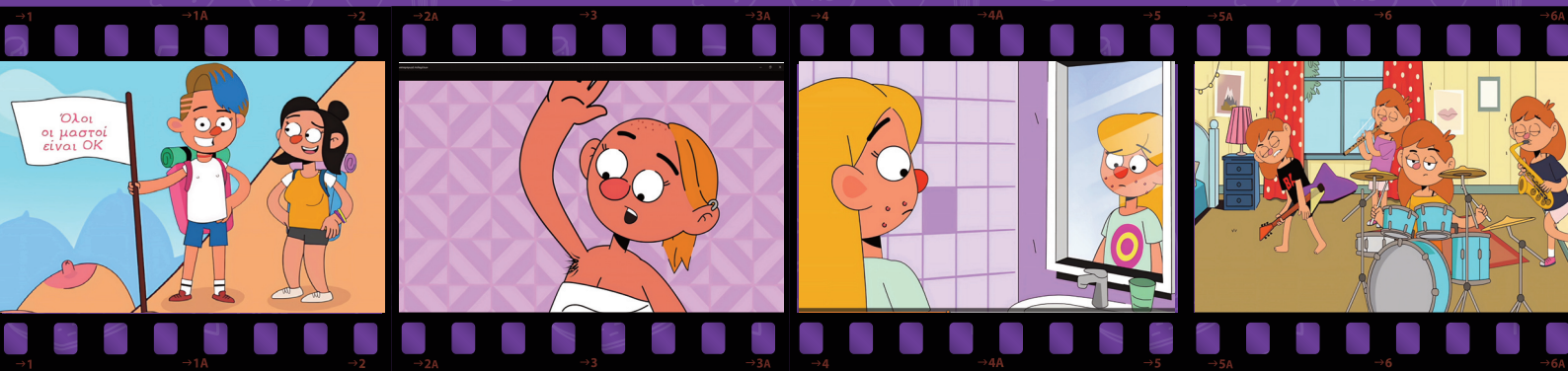




# amaze

Σεξουαλική Εκπαίδευση

## Σπυράκια και περίοδοι: Οδηγός εφηβείας



Για την έκδοση στα ελληνικά



amaze

Advocates  
for Youth  
Rights. Respect. Responsibility.

ΩΣ  
ΑΙΔΩ  
σεξουαλική εκπαίδευση  
για όλες τις ηλικίες



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ  
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ



δίκτυο  
για τα δικαιώματα  
του παιδιού  
Παιρά από λόγια και συμβόλαια

network  
for children's  
rights  
Begin with words and consentions

Τα σχέδια μαθημάτων του AMAZE  
για εκπαιδευτικούς αναπτύσσονται  
με την υποστήριξη του  
Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION



**Ηλικιακή ομάδα:** 9-12



**Διάρκεια** 45'



**ΣΤΟΧΟΙ** ((προσαρμογή από τον Διεθνή Τεχνικό Οδηγό για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση UNESCO 2018)

### 6.3 Εφηβεία

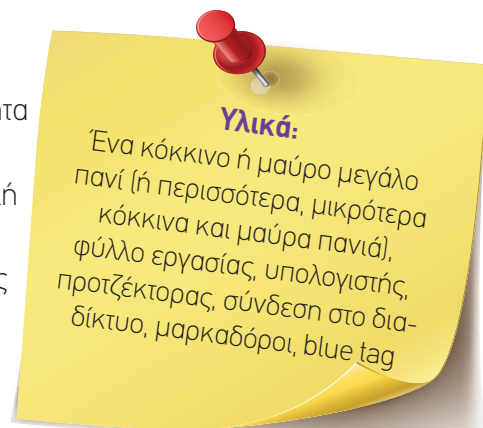
**Βασική ιδέα:** Η εφηβεία σηματοδοτεί αλλαγές στην αναπαραγωγική ικανότητα του ατόμου.

**Βασική ιδέα:** Κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας, η υγιεινή είναι σημαντική για τη διατήρηση της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας του ατόμου.

**Βασική ιδέα:** Η έμμηνος ρύση είναι φυσιολογική και αποτελεί κομμάτι της ανάπτυξης των κοριτσιών.

#### Οι μαθήτριες/-τες θα μπορούν να:

- Αναφέρουν τις πιο σημαντικές βιολογικές και συναισθηματικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας (γνώση).
- Καταδεικνύουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να λάβουν έγκυρες πληροφορίες για την εφηβεία (δεξιότητα).
- Περιγράφουν πρακτικές προσωπικής υγιεινής και απολύμανσης (γνώση).
- Εκτιμούν τη σημασία της προσωπικής υγιεινής (στάση).
- Συνδέουν τον βιολογικό μηχανισμό της έμμηνου ρύσης με την αναπαραγωγή (γνώση).



### Εισαγωγή: Το ηφαίστειο (10')

Οι εκπαιδευτικοί λένε στα παιδιά ότι πρόκειται να παίξουν ένα παιχνίδι. Καλούν όλα τα παιδιά στο κέντρο της τάξης για να σχηματίσουν έναν όγκο που θα είναι το ηφαίστειο. Κάποια από τα παιδιά ξαπλώνουν στο πάτωμα, άλλα κάθονται, άλλα είναι σκυμμένα και άλλα όρθια ώστε με τα σώματά τους να σχηματίζουν ένα βουνό. Οι εκπαιδευτικοί σκεπάζουν τα παιδιά με το πανί ώστε να μην φαίνονται και τους λένε να ακούσουν αυτό που συμβαίνει και να ενεργούν όπως τα κατευθύνει η ιστορία. Η αφήγηση μπορεί να είναι κάπως έτσι: *Είστε ένα τεράστιο, αρχαίο ηφαίστειο στη μέση της γης. Για χρόνια είστε σιωπηλό και ακούνητο, τίποτε δεν έχει ταραξεί την ηρεμία σας. Όμως τώρα σαν κάτι να συμβαίνει. Μια μικρή, ανεπαίσθητη κίνηση ξεκινά από τα έγκατα. Πρώτα τα παιδιά που βρίσκονται στο πάτωμα, αρχίζουν να κουνιούνται σιγά-σιγά. Η κίνηση προχωράει και στα άλλα μέρη του ηφαιστείου και τώρα γίνεται πιο έντονη, ακόμη πιο έντονη, τώρα όλο το ηφαίστειο δονείται, κουνιέται, ετοιμάζει τη λάβα που θα βγει από τα σωθικά του, στην επιφάνεια. Ναι, αυτός είναι ένας σεισμός και το ηφαίστειο ξεσηκώνεται και σπρώχνει μακριά ένα ποτάμι καυτής λάβας.*

Την ώρα της αφήγησης και όσο τα παιδιά είναι κρυμμένα κάτω από το πανί, η/ο εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ. Τα παιδιά που ακολουθούν με τις κινήσεις τους την αφήγηση της εκπαιδευτικού θα το διαβάσουν μόλις πετάξουν από επάνω τους το πανί.

Εναλλακτικά, εάν οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι οι μαθητές/-τριές τους θα νιώσουν άβολα με τη σωματική προσέγγιση που επιβάλει η παραπάνω άσκηση μπορούν να δώσουν σε κάθε παιδί από ένα μικρότερο μαύρο ή κόκκινο πανί και να τους ζητήσουν να σταθούν σε ένα σημείο της τάξης χωρίς να αγγίζουν το ένα το άλλο. Το κάθε παιδί κλείνοντας τα μάτια γίνεται από μόνο του ένα ηφαίστειο που ακολουθώντας την αφήγηση της/του εκπαιδευτικού μεγαλώνει, φουσκώνει και εκρήγνυται.

Οι εκπαιδευτικοί ξεκινούν δείχνοντας τον πίνακα και εξηγούν ότι το σημερινό μάθημα αφορά την εφηβεία κυρίως, για τα κορίτσια. Πολλά από αυτά που θα συζητηθούν αφορούν επίσης, και τα αγόρια<sup>1</sup>.

Πολλές φορές, η αναπτυξιακή αυτή περίοδος μοιάζει με ένα ηφαίστειο, έτοιμο να εκραγεί. Η τάξη συζητά για λίγα λεπτά, αυτήν την αναλογία. Δηλαδή, *αν ήταν η εφηβεία ηφαίστειο τι χαρακτηριστικά θα είχε*; Οι εκπαιδευτικοί κρατούν κάποιες σημειώσεις στον πίνακα. Εξηγούν στα παιδιά ότι το βίντεο που θα δουν έχει ως θέμα την εφηβεία.

<sup>1</sup> Για την εφηβεία στα αγόρια υπάρχει το μάθημα «Η εφηβεία στα αγόρια» <https://amaze.org/video/greek-jimmy-pimple-all-about-male-puberty/>

## Βίντεο (5')

Οι εκπαιδευτικοί χωρίζουν την τάξη σε δύο ομάδες. Δίνουν την οδηγία, η μία ομάδα να παρακολουθήσει το βίντεο και να σημειώσει τις βιολογικές αλλαγές και τις αλλαγές στο σώμα που αναφέρονται στο βίντεο. Τα υπόλοιπα παιδιά θα πρέπει να σημειώσουν τις ψυχοσυναισθηματικές αλλαγές που παρατηρούνται στην εφηβεία. Τα παιδιά παρακολουθούν το βίντεο μέχρι το τέλος, κρατώντας σημειώσεις.

## Αλλαγές... τσεκ! ΟΚ! (15')

Αφού τα παιδιά παρακολουθήσουν το βίντεο, οι εκπαιδευτικοί σημειώνουν στον πίνακα τη λέξη ΑΛΛΑΓΕΣ και από κάτω ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ και δίπλα ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ. Με βάση τις σημειώσεις των παιδιών, γίνεται συζήτηση στην τάξη. Οι εκπαιδευτικοί ετοιμάζουν έτσι μια λίστα από αναπτυξιακές αλλαγές που παρατηρούνται στην εφηβεία (για παράδειγμα: αύξηση στήθους, αύξηση βάρους για τις βιολογικές αλλαγές ή αίσθημα θλίψης, ανάγκη απομόνωσης στις ψυχοσυναισθηματικές, κ.λπ.). Εναλλακτικά, οι εκπαιδευτικοί μοιράζουν καρτέλες στα παιδιά και τα ενθαρρύνουν να γράψουν με μαρκαδόρο τις αναπτυξιακές αλλαγές της εφηβείας. Στη συνέχεια τα καλούν να κολλήσουν τις καρτέλες στον πίνακα κάτω από την αντίστοιχη κατηγορία. Αφού έχουν αναφερθεί οι περισσότερες αλλαγές (με βάση τουλάχιστον το βίντεο), οι εκπαιδευτικοί

επισημαίνουν ότι, όπως αναφέρθηκε και στο βίντεο, οι αναπτυξιακές αλλαγές δεν είναι για κάθε άτομο ίδιες, ούτε μπορεί να συμβούν στο ίδιο χρονικό διάστημα, με τον ίδιο τρόπο. Οι άνθρωποι είμαστε ίδιοι αλλά ταυτόχρονα και διαφορετικοί και θα πρέπει να αναγνωρίζουμε τη διαφορετικότητα ως ουσιαστικό κομμάτι της ανθρώπινης υπάρξεώς μας. Αυτό ισχύει και για την εφηβεία φυσικά.

Εξηγούν στα παιδιά, ότι πρόκειται να διαβάσουν μια σειρά από προτάσεις που αφορούν την ανάπτυξη στην εφηβεία. Πολλές από αυτές παρουσιάστηκαν και στο βίντεο. Δίνουν οδηγίες ώστε κάθε φορά που τελειώνει η πρόταση, η μία ομάδα (όπως είχαν χωριστεί από την αρχή) με ομαδική εκφώνηση να σχολιάζει: *Είναι ΟΚ και να ...* ενώ η άλλη ομάδα επίσης ομαδικά, να απαντά: *Είναι ΟΚ και να μη ...* (πχ. Για κάποια άτομα, η εφηβεία ξεκινά στα δέκα τους χρόνια. Είναι ΟΚ και να ξεκινά. Είναι ΟΚ και να μην ξεκινά).

## Ενδεικτικές προτάσεις:

- Για κάποια άτομα, η εφηβεία ξεκινά στα δέκα τους χρόνια.
- Τα στήθη κάποιων κοριτσιών αναπτύσσονται αργά.
- Το ένα στήθος μπορεί να είναι λίγο μεγαλύτερο από το άλλο σε κάποια κορίτσια.
- Κάποια άτομα βγάζουν πολλές τρίχες στις μασχάλες.
- Ο ιδρώτας μυρίζει αρκετά έντονα.
- Στα κορίτσια κάποια στιγμή, οι γοφοί στρογγυλεύουν.
- Εμφανίζεται ακμή στο πρόσωπο και το σώμα.
- Στην εφηβεία νιώθουμε πολλά συναισθήματα μαζί.
- Στην εφηβεία θέλουμε να μείνουμε πολλές φορές, μόνοι μας.
- Στην εφηβεία θυμώνουμε για το παραμικρό.
- Στην εφηβεία μπορεί να έχουμε τα πρώτα ρομαντικά ή σεξουαλικά αισθήματα.

## Σύμβουλοι υγιεινής (15')

Οι εκπαιδευτικοί χωρίζουν τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε ατόμων και δίνουν σε κάθε παιδί μια φωτοτυπία του φύλλου εργασίας (βλ. Παράρτημα). Εξηγούν ότι σε αυτό το παιχνίδι είναι σύμβουλοι υγιεινής. Θα πρέπει να θυμηθούν και να συζητήσουν στην ομάδα τους αυτά που άκουσαν στο βίντεο ή από πληροφορίες που μπορεί να έχουν από άλλες πηγές.

Στη συνέχεια, θα πρέπει να καταρτίσουν ένα *Εβδομαδιαίο Πλάνο Σωματικής Υγιεινής* το οποίο θα προτείνουν στους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές τους. Στο πλάνο τους μπορούν να συμπεριλάβουν και άλλα στοιχεία, όχι μόνο την υγιεινή των γεννητικών οργάνων. Για παράδειγμα, η στοματική υγιεινή, η σωματική άσκηση κ.λπ. Τα παιδιά θα πρέπει να θυμούνται ότι, όσον αφορά τα κορίτσια, η έμμηνος ρύση είναι μια σωματική λειτουργία που χρειάζεται ειδική φροντίδα υγιεινής και θα πρέπει να τη συμπεριλάβουν στο πλάνο τους.

## Εργασία για το σπίτι

Τα παιδιά εφαρμόζουν το *Πλάνο Σωματικής Υγιεινής* για μια βδομάδα και σημειώνουν ποιες από τις υποδείξεις ακολούθησαν και πότε.

Η εργασία είναι ατομική και δεν χρειάζεται να την επιστρέψουν στην τάξη. Οι εκπαιδευτικοί όμως ορίζουν μία μέρα που μπορούν, όσα παιδιά θέλουν, να μοιραστούν σκέψεις και παρατηρήσεις σχετικά με τη δραστηριότητα.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Φύλλο Εργασίας

### Εβδομαδιαίο Πλάνο Σωματικής Υγιεινής

ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: .....

.....

### Εβδομαδιαίο Πλάνο Σωματικής Υγιεινής

ΟΝΟΜΑ: \_\_\_\_\_

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: .....

.....

