

Σχέδιο Μαθήματος για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση



Μάθημα 1

Αλλαγές στην εφηβεία

Ηλικία 9-10 ετών

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδειας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το trainingsexualhealth.ca © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Πατεράκη Μαρία (2022)

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Η περιγραφή των σωματικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αλλαγών που συμβαίνουν στην εφηβεία. Για παράδειγμα, εμμηνόρροια, δευτερεύοντα χαρακτηριστικά φύλου, αλλαγή ταυτότητας και διάθεσης.

Τρόπος χρήσης

Αυτό το σχέδιο μαθήματος περιέχει αρκετές δραστηριότητες ώστε να πετύχει το καλύτερο μαθησιακό αποτέλεσμα. Μπορείτε να διαλέξετε να κάνετε μερικές ή όλες βάσει των αναγκών των παιδιών και του διαθέσιμου χρόνου. Κάποιες από αυτές έχουν βασιστεί σε προηγούμενες, όμως όλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μόνες τους.

Για ένα σύντομο μάθημα συνδυάστε τις δραστηριότητες Α, Β και Δ.

Αν αποφασίσετε να μην κάνετε όλες τις δραστηριότητες, χρησιμοποιήστε την επαγγελματική σας κρίση για να εκτιμήσετε ποια μαθησιακά αποτελέσματα έχετε καλύψει και ποια για ποια ίσως να χρειαστείτε πρόσθετες δραστηριότητες.

Δραστηριότητες για την τάξη και χρόνος

- A. Βασικοί Κανόνες (5-10 λεπτά)
- B. Συζήτηση για τα Σώματα (15-20 λεπτά)
- Γ. Σημαντικές και Δύσκολες Αλλαγές (10-15 λεπτά)
- Δ. Μου λένε ότι περνάω εφηβεία (20-25 λεπτά)
- E. Γράμμα στο Chen (15-25 λεπτά)
- ΣΤ. Εργασία για το σπίτι «Ρώτα Ενήλικες»
- Z. Κουτί ερωτήσεων (5-10 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά

- Έντυπο: Συζήτηση για τα Σώματα
- Αφίσα ή χαρτί του μέτρου
- Έντυπο: Μου λένε ότι περνάω εφηβεία
- Κάρτες και απαντήσεις: Αλλαγές στην εφηβεία
- Έντυπο: Γράμμα στον Chen
- Έντυπο: Ρώτα Ενήλικες

Πληροφορίες για τους/τις εκπαιδευτικούς

Καθώς τα παιδιά μπαίνουν στην εφηβεία, βιώνουν ένα εύρος συναισθημάτων που μπορεί να είναι από τον ενθουσιασμό στον φόβο. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να διαχειριστούν αυτά τα συναισθήματα βοηθώντας τα να αναγνωρίσουν τις αλλαγές που θα συμβούν και τα εργαλεία που έχουν για να διαχειριστούν αυτές τις αλλαγές. Ακόμα, μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά να αναζητήσουν κάποιον/-α ενήλικα/-η εμπιστοσύνης με τον/την οποίο/-α θα μπορούν να επικοινωνήσουν για θέματα σεξουαλικής υγείας. Η ειλικρινής, ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ γονέων (ή άλλων σημαντικών ενηλίκων) και παιδιών κατά την παιδική ηλικία και την εφηβεία μπορεί να θέσει τα θεμέλια της εξέλιξης των ατόμων σε σεξουαλικά υγιείς ενήλικες.

Μέρος της υγιούς μετάβασης στην εφηβεία περιλαμβάνει την κατανόηση τόσο των αλλαγών που συμβαίνουν ατομικά, όσο και των αλλαγών που βιώνουν τα άλλα άτομα. Η εκπαίδευση για την αποδοχή και την εκτίμηση των αλλαγών που συμβαίνουν αποτελεί μέρος της ωρίμανσης. Αυτά τα μαθήματα βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν ένα επίπεδο άνεσης να μιλούν για την ανθρώπινη σεξουαλικότητα, να εξετάζουν τις αλλαγές στην εφηβεία και να ανακαλύψουν αυτές που είναι μοναδικές για άτομα με συγκεκριμένα μέρη του σώματος και αυτές που είναι κοινές για όλα τα άτομα.

Συμπεριληπτική γλώσσα

Η γλώσσα είναι περίπλοκη, εξελίσσεται και είναι ισχυρή. Σε αυτά τα μαθήματα, η συμπεριληπτική γλώσσα χρησιμοποιείται για να συμπεριλάβει όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων αυτών με διαφορετική ταυτότητα φύλου, έκφραση φύλου και σεξουαλικό προσανατολισμό από τον κυρίαρχο. Κάτι τέτοιο περιλαμβάνει τη χρήση της λέξης «αυτά» ως αντωνυμία ενικού ουδέτερου γένους.

Το βιολογικό φύλο ενός ατόμου μπορεί να είναι αρσενικό, θηλυκό ή ίντερσεξ (όχι αυστηρά καθορισμένο ως αρσενικό ή θηλυκό)¹. Το βιολογικό φύλο είναι ανεξάρτητο από την ταυτότητα φύλου. Η ταυτότητα φύλου είναι η εσωτερική αίσθηση που έχει το άτομο για την ταυτότητά του ως θηλυκό, αρσενικό, και τα δύο ή κανένα, ανεξάρτητα από το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση². Για πολλούς ανθρώπους, το κοινωνικό τους φύλο ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση (cisgender). Για άλλους, η ταυτότητα φύλου τους δεν ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να χρησιμοποιούν όρους όπως «διεμφυλικός/-η», «τρανς», non-binary, gender fluid, άφυλο (agender) ή άλλους, για να περιγράψουν την ταυτότητα φύλου τους. Εδώ, κυρίως χρησιμοποιείται ο όρος-ομπρέλα «τρανς» για να περιγράψει άτομα που η ταυτότητα φύλου τους διαφέρει από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Παρότι αυτός ο όρος-ομπρέλα δεν εκφράζει όλα τα άτομα, ο σκοπός είναι να είμαστε όσο πιο συμπεριληπτικοί γίνεται.

¹ Ενημερωθείτε σχετικά με την ίντερσεξ κατάσταση από την οργάνωση «Intesex Greece»:
<https://intersexgreece.org.gr/>

² Ενημερωθείτε σχετικά με ζητήματα σεξουαλικότητας και φύλου από την οργάνωση «Πολύχρωμο Σχολείο»:
<https://rainbowschool.gr/>

A. Βασικοί Κανόνες

Βεβαιωθείτε ότι έχουν καθοριστεί βασικοί κανόνες πριν από την έναρξη του μαθήματος. Για τις τάξεις που έχουν ήδη καθοριστεί βασικοί κανόνες, η επανεξέτασή τους μπορεί να διασφαλίσει ένα επιτυχημένο μάθημα.

B. Μιλώντας για τα Σώματα

Τα παιδιά συχνά ντρέπονται να μιλήσουν για την εφηβεία και τα γεννητικά όργανα. Η ικανότητα να μιλήσουν για όλα τα μέρη του σώματος, με επιστημονικούς όρους, μπορεί να είναι μια νέα εμπειρία γι' αυτά. Ξεκινήστε με αυτή την άσκηση για να εισάγετε στα παιδιά ό,τι είναι σημαντικό, νέο λεξιλόγιο και για να τα διευκολύνετε να μιλήσουν γι' αυτά τα θέματα.

1. Δώστε στα παιδιά από ένα έντυπο «Μιλώντας για τα Σώματα».
2. Δώστε τους μερικά λεπτά για να δουλέψουν πάνω στο δικό τους και να το συμπληρώσουν όσο καλύτερα γίνεται.
3. Προτρέψτε τα παιδιά να μοιραστούν μεταξύ τους αυτά που έγραψαν και να προσπαθήσουν να ολοκληρώσουν την άσκηση.
4. Μοιράστε τις απαντήσεις: χείλος, αυτί, μάτι, ούλο, σιαγόνα, πόδι, χέρι, πλευρό, πέλμα, ισχίο.
5. Ζητήστε από την ομάδα τα ονομάσει τα μέρη του σώματος αυτά που πιστεύουν ότι είναι διαφορετικά στα αγόρια και στα κορίτσια. Ίσως χρειαστεί να τα παρακινήσετε μιλώντας τους για «ιδιωτικά» μέρη του σώματος ή για μέρη που «καλύπτονται με μαγιό». Διδάξτε τους τις λέξεις γεννητικά όργανα σε αυτό το σημείο. Μπορεί να γνωρίζουν μόνο λέξεις της αργκό για τα γεννητικά τους όργανα. Αν κάποιο παιδί χρησιμοποιήσει λέξη της αργκό, δεχτείτε τη συμβολή του και μοιραστείτε με τα παιδιά τον επιστημονικό όρο γι' αυτό το μέρος. Βεβαιωθείτε πως θα δοθούν οι παρακάτω λέξεις:
 - Πέος
 - Όσχεο
 - Όρχεις
 - Αιδοίο
 - Μαστοί
6. Εξηγήστε στα παιδιά ότι γνωρίζοντας αυτές τις λέξεις θα τα βοηθήσει όταν μιλούν για κάποιες από τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία σε δραστηριότητες που θα κάνετε αργότερα.
7. Ίσως χρειαστεί να εξηγήσετε την διαφορά μεταξύ των λέξεων «κόλπος» και «αιδοίο», καθώς αυτοί οι δύο όροι συχνά χρησιμοποιούνται εναλλακτικά ή λανθασμένα. Ο κόλπος είναι μέσα στο σώμα και το αιδοίο έξω από το σώμα (εκεί που ακουμπάει το εσώρουχο ή το μαγιό).

Γ. Σημαντικές και Δύσκολες Αλλαγές

Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στα παιδιά να σκεφτούν τόσο τις θετικές αλλαγές όσο και τις δύσκολες που συνοδεύουν την εφηβεία και να ξεκινήσουν να αναγνωρίζουν τα υποστηρικτικά τους πλαίσια, ώστε να διαχειριστούν αυτές τις αλλαγές.

1. Γράψτε τους παρακάτω τίτλους σε ξεχωριστές σελίδες χαρτί (του μέτρου) και αναρτήστε τις στον τοίχο:
 - **Υπέροχα Πράγματα που Συμβαίνουν όταν Μεγαλώνουμε**
 - **Δύσκολα Πράγματα που Συμβαίνουν όταν Μεγαλώνουμε**
2. Ως τάξη, φέρτε ένα-δύο παραδείγματα για κάθε τίτλο. Ένα παράδειγμα μιας δύσκολης αλλαγής μπορεί να είναι η κυκλοθυμία. Μια υπέροχη αλλαγή μπορεί να είναι η περισσότερη ανεξαρτησία.
3. Συζητήστε μερικές αλλαγές που μπορεί να ταιριάζουν και στις δύο κατηγορίες. Για παράδειγμα, η μεγαλύτερη υπευθυνότητα μπορεί να είναι και υπέροχη και δύσκολη.
4. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν κάποιον κάποιον βόλτα μέσα στην τάξη και να γράφουν τις ιδέες τους κάτω από κάθε τίτλο.
5. Αναφερθείτε στην δραστηριότητα ανοίγοντας συζήτηση για τα ακόλουθα:

Γιατί μεγαλώνουμε;

- Η εφηβεία είναι κάτι που συμβαίνει σε όλους τους ανθρώπους. Η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση λέγεται εφηβεία.

Γιατί κάποιες αλλαγές είναι δύσκολες; Γιατί κάποιες είναι υπέροχες;

- Οι άνθρωποι αντιδρούν στην αλλαγή διαφορετικά. Κάποιες αλλαγές μπορεί να είναι και υπέροχες και δύσκολες. Αυτά που νιώθουμε απέναντι στην αλλαγή είναι προσωπικά. Μια δύσκολη αλλαγή (αν βιώνεται έτσι από τα παιδιά) δεν χρειάζεται να αποτελεί πρόβλημα. Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι διαχείρισης της αλλαγής.

Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να γίνει η αλλαγή πιο εύκολη;

- Επικεντρωνόμαστε στα δυνατά μας σημεία (π.χ. επικοινωνία, υπεράσπιση του εαυτού μας και ανεξαρτησία) τα οποία θα μας βοηθήσουν κατά την περίοδο της εφηβείας.
- Αναγνωρίζουμε τα υποστηρικτικά μας πλαίσια (π.χ. οικογένεια, σχολείο και μέλη της κοινότητάς μας) τα οποία μπορούν να μας παρέχουν βοήθεια/υποστήριξη.

Υπάρχουν αλλαγές που είναι καταγεγραμμένες στις λίστες και είναι πιθανό να μη συμβούν σε κάποια άτομα κατά την ανάπτυξή τους;

- Αναγνωρίστε όποιες καταγεγραμμένες αλλαγές δεν είναι σωστές ή όποιες είναι απίθανο να συμβούν και εξηγήστε γιατί αυτές είναι απίθανο να συμβούν.
- Για παράδειγμα, τα παιδιά μπορεί να έχουν γράψει «τα κορίτσια είναι πιο ώριμα από τα αγόρια». Αυτό είναι μύθος. Σε μερικά κορίτσια η εφηβεία μπορεί να ξεκινήσει νωρίτερα από κάποια αγόρια. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει απαραίτητα περισσότερη ωριμότητα.

Δ. Μου Λένε ότι Περνάω Εφηβεία

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τα παιδιά να δουν ότι η πλειονότητα των αλλαγών που συμβαίνουν στην εφηβεία αφορά όλα τα άτομα και μόνο μερικές από αυτές αφορούν ανθρώπους με συγκεκριμένα μέρη

του σώματος. Για μια έκδοση του μαθήματος «Αλλαγές στην εφηβεία» με κάρτες που περιέχουν εικόνες και λέξεις, αναζητήστε τον τίτλο «Μάθημα Ποικίλων Δυνατοτήτων για την Εφηβεία».

1. Διαβάστε το κείμενο «Μου Λένε ότι Περνάω Εφηβεία» στα παιδιά. Μπορείτε να δώσετε στα παιδιά το φυλλάδιο για να παρακολουθούν το κείμενο όσο εσείς διαβάζετε ή μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να διαβάσουν εθελοντικά.
2. Όταν τελειώσετε, ρωτήστε τα παιδιά «Μπορείτε να ξέρετε την ηλικία του ατόμου που λέγεται Chen μέσα από αυτή την ιστορία;». Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν τις απαντήσεις τους με το διπλανό παιδί και να συζητήσουν τα επιχειρήματά τους.
3. Αναρτήστε τους παρακάτω τίτλους στον τοίχο:
 - Σωματικές Αλλαγές
 - Συναισθηματικές και Κοινωνικές Αλλαγές
4. Διανείμετε σε κάθε παιδί τις κάρτες «Αλλαγές στην Εφηβεία» μέχρι να εξαντληθούν. Εξηγήστε τους ότι κάθε κάρτα περιέχει μια αλλαγή που ΙΣΩΣ να βιώσει κάποιο άτομο στην εφηβεία. Κάθε άτομο μπορεί ή μπορεί να μην βιώσει όλες αυτές τις αλλαγές που αναφέρονται.
5. Πείτε στα παιδιά να τοποθετήσουν κάθε κάρτα κάτω από τον τίτλο που ταιριάζει καλύτερα στην αλλαγή που περιγράφεται σε αυτή.
6. Ως τάξη, εξετάστε την τοποθέτηση των καρτών και κάντε τις απαραίτητες αλλαγές. Εξηγήστε τις αλλαγές που μπορεί να μην έχουν καταλάβει κάποια παιδιά. Ίσως θελήσετε να δώσετε μια πληρέστερη εξήγηση ορισμένων φυσικών αλλαγών που συμβαίνουν μόνο σε γυναίκες/άτομα με μήτρες (έμμηνος ρύση, ωορρηξία, κολπικές εκκρίσεις, φαρδύτερα ισχία) έναντι αλλαγών που συμβαίνουν μόνο σε άντρες/άτομα με όρχεις (στύσεις, εκσπερμάτωση, φαρδύτερους ώμους, παραγωγή σπέρματος, ανάπτυξη όρχεων).

Απαντήσεις

Τύπος Αλλαγής	Αλλαγή
Σωματική	Ακμή (σπυράκια) Ανάπτυξη μαστών* Στύσεις (το πέος σκληραίνει) Εκσπερμάτωση (σπέρμα απελευθερώνεται από το πέος) Ανάπτυξη του ύψους Λιπαρά μαλλιά Ανάπτυξη τριχών στις μασχάλες Ανάπτυξη τριχών στο πρόσωπο Φαρδαίνουν οι γοφοί Εκκίνηση έμμηνου ρήσης (περίοδος) Ονειρώξεις (υγρά όνειρα) Ωορρηξία (ωάρια απελευθερώνονται από τις ωοθήκες) Αύξηση μεγέθους του πέους Ανάπτυξη τριχών στα γεννητικά όργανα Φαρδαίνουν οι ώμοι Λιπαρό δέρμα Εκκίνηση παραγωγής ορμονών φύλου Εκκίνηση παραγωγής σπέρματος

	<p>Ανάπτυξη ιδρωτοποιών αδένων Αύξηση μεγέθους των όρχεων Κολπικές εκκρίσεις Αλλαγή στη φωνή</p>
Συναισθηματική και Κοινωνική	<p>Ανησυχία για την εμφάνιση Οι φιλίες γίνονται πιο σημαντικές Ενδιαφέρον για ραντεβού Αλλαγές στη διάθεση Σκέψεις γύρω από το σεξ Συναισθήματα γύρω από το σεξ Αίσθημα μοναξιάς και σύγχυσης Έντονα συναισθήματα γύρω από την επιθυμία να αρέσουμε Έντονα συναισθήματα γύρω από την επιθυμία να ταιριάζουμε με τα υπόλοιπα άτομα Σκέψεις για το μέλλον Επιθυμία για περισσότερη ανεξαρτησία</p>

*Πολλοί άνθρωποι βιώνουν κάποιες αλλαγές στους μαστούς κατά την εφηβεία εξαιτίας της παραγωγής των ορμονών του φύλου. Πολλές από αυτές τις αλλαγές είναι προσωρινές όπως η διόγκωση της θηλαίας άλω (ο κύκλος που περιβάλλει τη θηλή του μαστού) ή και του μαστού («μπουμπούκιασμα») και η ευαισθησία. Για τις γυναίκες/άτομα με μήτρα, η ανάπτυξη των μαστών είναι τυπικά μόνιμη. Για τους άνδρες/άτομα με όρχεις, είναι τυπικά προσωρινή.

7. Διαβάστε ξανά το κείμενο «Μου Λένε ότι Περνάω Εφηβεία».
8. Ρωτήστε τα παιδιά αν έχουν αλλάξει αυτά που πίστευαν σχετικά με την ηλικία ή το φύλο του ατόμου με το όνομα Chen.
9. Προχωρήστε σε συζήτηση δίνοντας έμφαση στα ακόλουθα:
 - Καμία αλλαγή από αυτές που συμβαίνουν στο άτομο με το όνομα Chen δεν θα έδειχνε κάποιο βιολογικό ή κοινωνικό φύλο περισσότερο από άλλο.
 - Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο άτομο με το όνομα Chen είναι φυσιολογικές και μπορεί να συμβούν σε κάθε άτομο.
 - Αλλαγές σαν αυτές που βιώνει το Chen συμβαίνουν σε διαφορετικά άτομα σε διαφορετικούς χρόνους και μπορεί να ξεκινήσουν από την ηλικία των 8 ετών και να συνεχιστούν μέχρι τα 18.
 - Η αλλαγή από την παιδική ηλικία στην ενηλικιότητα λέγεται εφηβεία.

Ε. Γράμμα στο Chen

Αυτή η δραστηριότητα συνδέεται με την προηγούμενη.

1. Διανείμετε το έντυπο «Γράμμα στο Chen».
2. Πείτε στα παιδιά να γράψουν ένα γράμμα σε ένα άτομο που ονομάζεται Chen εξηγώντας τι βιώνουν οι άνθρωποι κατά την εφηβεία.
3. Συλλέξτε τα γράμματα για αξιολόγηση. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά έχουν αναφερθεί σε θέματα όπως:

- Σωματικές αλλαγές
- Συναισθηματικές/κοινωνικές αλλαγές (σκέψεις και συναισθήματα)
- Υποστηρικτικά πλαίσια (π.χ. οικογένεια, μέλη της κοινότητας)
- Συνεχίστε την δραστηριότητα ρωτώντας τα παιδιά:
 - Τι σας δυσκόλεψε περισσότερο να γράψετε στο γράμμα;
 - Αν λαμβάνατε εσείς ένα τέτοιο γράμμα, τι θα θέλατε να σας διδάσκει;

ΣΤ. Εργασία για το σπίτι «Ρώτα Ενήλικες»

Τα παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο που θα τα βοηθήσει να διαχειριστούν την αλλαγή και να ευημερήσουν στην εφηβεία.

1. Διανείμετε το έντυπο «Ρώτα ενήλικες» και αναθέστε το σαν εργασία για το σπίτι.
2. Εξηγήστε στα παιδιά ότι μπορούν να συμπληρώσουν αυτή τη συνέντευξη με όποιο ενήλικο άτομο εμπιστοσύνης θέλουν, συμπεριλαμβανομένων των γονέων τους, των παππούδων και των γιαγιάδων τους, των ανάδοχων γονέων τους, των αδελφών τους, των θείων τους, ή οικογενειακών φίλων.
3. Εξηγήστε τους πως η εργασία αυτή δεν βαθμολογείται και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις
4. Αφιερώστε χρόνο για να συνεχίσετε αυτή τη δραστηριότητα στο επόμενο μάθημα.

Να θυμάστε ότι δεν έχουν όλα τα παιδιά την ίδια δυνατότητα να έχουν μια ανοιχτή συζήτηση με την οικογένεια ή άλλα ενήλικα άτομα που υπάρχουν στη ζωή τους.

Βάσει της ευαίσθητης φύσης των θεμάτων που άπτονται της ανθρώπινης σεξουαλικότητας, προτείνεται να τονίσετε στα παιδιά ότι η εργασία είναι προαιρετική.

Ζ. Κουτί Ερωτήσεων

Απαντήστε τις ερωτήσεις που βρίσκονται στο Κουτί ερωτήσεων από το προηγούμενο μάθημα. Προτρέψτε τα παιδιά να υποβάλουν τυχόν νέες ερωτήσεις και δείτε τις μαζί το επόμενο μάθημα.

Η απάντηση των ερωτήσεων στο επόμενο μάθημα σας επιτρέπει να εξετάσετε τις ερωτήσεις και να προετοιμάσετε τις απαντήσεις.

Ενδοσκόπηση

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

- Τηρήθηκαν οι Βασικοί Κανόνες;
- Εφαρμόστηκαν καλές πρακτικές μέσα από την ομαδική συνεργασία και τη συζήτηση;

Τι θα αλλάζατε στα μελλοντικά μαθήματα με αυτή την ομάδα;

Τι θα αλλάζατε μελλοντικά σε αυτό το μάθημα;

Αξιολόγηση Παιδιών

Κατά το μάθημα, τα παιδιά:

Γνώσεις:

- Αναγνώρισαν διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία;
- Περιέγραψαν τους τρόπους διαχείρισης της αλλαγής;
- Αναγνώρισαν υποστηρικτικά πλαίσια που μπορούν να βοηθήσουν κατά την εφηβεία;

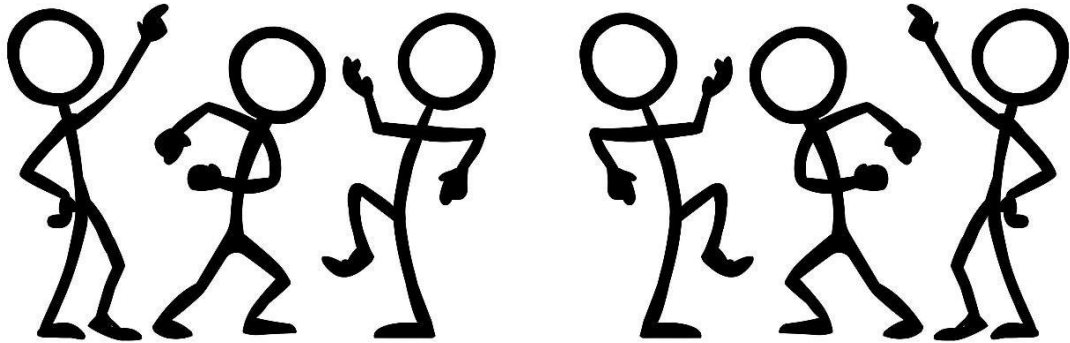
Δεξιότητες:

- Δούλεψαν συνεργατικά για τον καταγισμό παραδειγμάτων για τις αλλαγές στην εφηβεία;
- Επέδειξαν κατάλληλες δεξιότητες ακρόασης και ομιλίας κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην τάξη;

Συμπεριφορές:

- Αναγνώρισαν ότι οι αλλαγές θα συμβούν κατά την εφηβεία;
- Δέχτηκαν ότι η αλλαγή είναι μέρος της εφηβείας;
- Έδειξαν άνεση να συζητήσουν τα στοιχεία της σεξουαλικότητας;

Μιλώντας για τα Σώματα



Μπορείτε να ονομάσετε 10 μέρη του σώματος που γράφονται με τουλάχιστο τέσσερα γράμματα; Προσπαθήστε να αποφύγετε την αργκό. Δείτε αν μπορείτε να βρείτε 5 που είναι πάνω από το λαιμό και 5 που είναι κάτω από αυτόν.

Μου Λένε ότι Περνάω Εφηβεία

Γειά σας, με λένε Chen και θα ήθελα να σας μιλήσω για το τι μου συμβαίνει. Κάθε μέρα είναι σα να συμβαίνει και μία αλλαγή. Είναι σα να αποκτώ καινούργιο σώμα. Μου λένε ότι περνάω εφηβεία.

Ένα από αυτά που συμβαίνουν είναι ότι έχω τρίχες σε σημεία που δεν είχα ποτέ. Όπως κάτω από τους ώμους μου. Το ξέρω πως αυτό είναι φυσιολογικό αλλά χρειάζομαι χρόνο για να συνηθίσω.

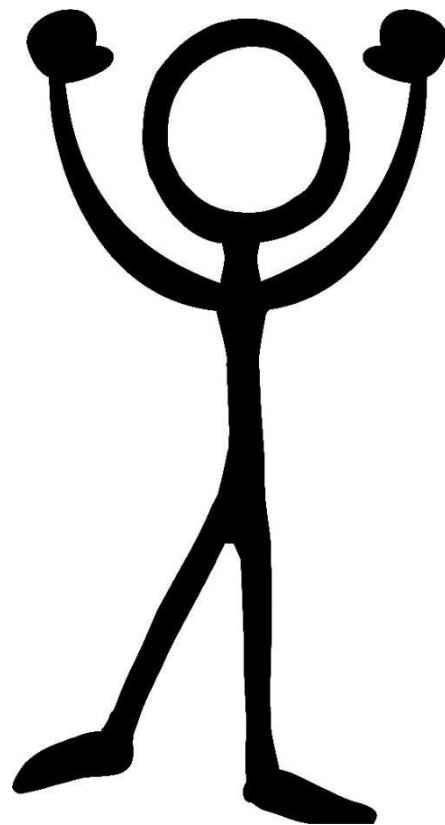
Δε με πειράζουν κάποιες από τις αλλαγές που βλέπω. Η αλήθεια είναι πως κάποιες από αυτές μου αρέσουν. Έχω ψηλώσει από πέρυσι. Έχω αποκτήσει και περισσότερη εξυπνάδα μόνο που μπορώ να σκέφτομαι και να γράφω για όλα αυτά που μου συμβαίνουν.

Όμως υπάρχουν και μερικές αλλαγές που δεν είναι και τόσο καλές. Όπως οι μυρωδιά του σώματος. Την πρώτη φορά που το κατάλαβα νόμιζα ότι είχα κάποια ασθένεια ή κάτι κακό. Τώρα έχω συνειδητοποιήσει ότι αν πλένομαι και χρησιμοποιώ αποσμητικό, είναι όλα καλά.

Το χειρότερο κομμάτι είναι η ακμή. Θυμάμαι ότι ετοιμαζόμουν να πάω σε ένα πάρτι, έκανα μπάνιο και ετοιμαζόμουν, όταν είδα στον καθρέφτη ένα τεράστιο σπυρί. Έβαλα ζεστή κομπρέσα πάνω του για ώρα και υποχώρησε κάπως αλλά δεν έφυγε. Στο πάρτι πήγα. Παρατήρησα ότι και άλλα παιδιά είχαν σπυριά όπως εγώ ή περισσότερα. Σκέφτομαι πόσο συνηθισμένο είναι αυτό.

Υπάρχει ένα πράγμα για το οποίο ντρέπομαι λίγο. Δυσκολεύομαι να το πω. Όταν ήμουν στο πάρτι ήμουν με ένα άτομο που μου αρέσει (δεν θέλω να πω όνομα). Έχω αυτό το καινούργιο συναίσθημα. Ήταν περίεργο αλλά ωραίο. Μου λένε ότι είναι φυσιολογικό. Είναι, όμως; Μου λένε ότι περνάω εφηβεία. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να πάω στο σχολείο με τα σπυράκια μου και με τη μυρωδιά του σώματός μου. Όμως έχω ψηλώσει και έχω αποκτήσει περισσότερη εξυπνάδα. Πιστεύω πως θα επιβιώσω.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε το φύλο και την ηλικία του ατόμου που λέγεται Chen;



Αύξηση του ύψους

Λιπαρό δέρμα

Ακμή (σπυράκια)

Αλλαγή στη φωνή

**Ανάπτυξη τριχών
στο πρόσωπο**

Λιπαρά μαλλιά

**Ανάπτυξη τριχών
στις μασχάλες**

**Ανάπτυξη τριχών στα
γεννητικά όργανα**

**Ανάπτυξη
ιδρωτοποιών αδένων**

Ανάπτυξη μαστών

Φαρδαίνουν οι γοφοί

Φαρδαίνουν οι ώμοι

**Εκκίνηση παραγωγής
σπέρματος**

**Αύξηση μεγέθους του
πέους**

**Αύξηση μεγέθους
των όρχεων**

**Εκκίνηση παραγωγής
ορμονών φύλου**

Ονειρώξεις

(υγρά όνειρα)

Στύσεις

(το πέος σκληραίνει)

Εκσπερμάτιση

(σπέρμα απελευθερώνεται από το πέος)

Ωορρηξία

(ωάρια απελευθερώνονται
από τις ωοθήκες)

**Εκκίνηση έμμηνου ρήσης
(περίοδος)**

Κυκλοθυμία

**Σκέψεις γύρω από το
σεξ**

**Συναισθήματα γύρω
από το σεξ**

Κολπικές εκκρίσεις

Ενδιαφέρον για ραντεβού

Οι φιλίες γίνονται πιο σημαντικές

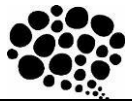
Αίσθημα μοναξιάς και σύγχυσης

**Έντονα συναισθήματα γύρω από
την επιθυμία να αρέσουμε**

**Έντονα συναισθήματα γύρω από την
επιθυμία να ταιριάζουμε με τα υπόλοιπα
άτομα**

**Επιθυμία για
περισσότερη
ανεξαρτησία**

Σκέψεις για το μέλλον



Ανησυχία για την εμφάνιση

Αγαπητό Chen,

Μάντεψε! Μπαίνεις στην εφηβεία! Συγχαρητήρια. Αυτό σημαίνει ότι...

Για να σε βοηθήσω, σου γράφω για να σου εξηγήσω μερικές από τις αλλαγές που θα συμβούν στους ανθρώπους καθώς μεγαλώνουν. Πρέπει να γνωρίζεις τι συμβαίνει στους ανθρώπους όλων των φύλων επειδή...

Είναι πολλές οι σωματικές αλλαγές που θα συμβούν. Σου γράφω μια λίστα με μερικές από αυτές που είναι αναμενόμενες να συμβούν και σε σένα και σε άλλα παιδιά:

Όταν μεγαλώνουμε, οι σκέψεις, τα συναισθήματά μας και οι σχέσεις μπορεί επίσης να αλλάξουν. Είναι φυσιολογικό να βιώσουμε:

Όνομα: _____

Αλλαγές στην Εφηβεία

Είναι πολλά όλα αυτά για να τα περνάει ένα άτομο μόνο του! Η εφηβεία σημαίνει πολλές αλλαγές. Κάποιες φορές είναι υπέροχο. Κάποιες είναι δύσκολο. Το καλό είναι ότι δεν χρειάζεται να περνάμε την εφηβεία χωρίς βοήθεια. Μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια από πολλούς ανθρώπους. Μερικοί άνθρωποι από τους οποίους μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια:

Άτομο που μπορεί να βοηθήσει	Πώς μπορεί να βοηθήσει

Ελπίζω να σε βοήθησαν όλα αυτά, Chen!

Με αγάπη,

Ρώτα Ενήλικες

Η εφηβεία μπορεί να είναι μια πρόκληση. Βοηθάει να έχεις τους γονείς ή κάποιο ενήλικο άτομο που εμπιστεύεσαι, ώστε να μπορείς να μιλήσεις για τις ανησυχίες σου και να κάνεις ερωτήσεις. Όλα τα σημερινά ενήλικα άτομα έχουν βιώσει αλλαγές καθώς μεγάλωναν. Το μοίρασμα των δικών του βιωμάτων μαζί σου μπορεί να σε βοηθήσει κατά την διάρκεια της δικής σου εφηβείας.

1. Πάρε αυτό το έντυπο στο σπίτι. Μοιράσου το με τους γονείς/κηδεμόνες σου ή άλλους ενήλικες τους οποίους εμπιστεύεσαι και ζήτα τους να σε βοηθήσουν να το συμπληρώσετε μαζί.
2. Ορίστε από κοινού μια ώρα για τη συνέντευξη. Δώστε αυτό το έντυπο στο ενήλικο άτομο από το οποίο θα πάρετε τη συνέντευξη, ώστε να σκεφτεί τις απαντήσεις.
3. Πάρτε συνέντευξη από το ενήλικο άτομο χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερωτήσεις

Ποιο ήταν το πρώτο σημάδι το οποίο σε έκανε να καταλάβεις ότι μπήκες στην εφηβεία; Πόσο χρονών ήσουν;

Όνομα: _____

Αλλαγές στην Εφηβεία

Τι ήταν δύσκολο στην περίοδο της εφηβείας;

Πώς διαχειρίστηκες τις δυσκολίες της εφηβείας;

Ποιο ήταν το καλύτερο πράγμα στην εφηβεία;