

Σχέδιο Μαθήματος για τη Σεξουαλική Εκπαίδευση



## Μάθημα 1

### Επανάληψη στην Εφηβεία

Ηλικία 10-11 ετών

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

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας 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](http://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 αναγνώριση των βασικών στοιχείων του ανθρώπινου αναπαραγωγικού συστήματος και η περιγραφή των βασικών λειτουργιών τους, όπως η ωορρηξία και η σύλληψη.

## **Τρόπος χρήσης**

Αυτό το σχέδιο μαθήματος είναι μια συνοπτική επανάληψη των γνώσεων που καλλιεργήθηκαν από την διδασκαλία της ανθρώπινης σεξουαλικότητας στα παιδιά ηλικίας 9-10 ετών. Μπορείτε να επιλέξετε να υλοποιήσετε μερικές ή όλες τις δραστηριότητες, ανάλογα με τις ανάγκες των παιδιών και τον διαθέσιμο χρόνο. Κάποιες δραστηριότητες αποτελούν συνέχεια των προηγούμενων και όλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνες τους.

Για ένα σύντομο μάθημα, συνδυάστε τις δραστηριότητες Α, Γ και Ε.

## **Δραστηριότητες για την τάξη και χρόνος**

- A. Βασικοί Κανόνες (5-10 λεπτά)
- B. Η Γλώσσα της Σεξουαλικής Υγείας (10-15 λεπτά)
- Γ. Επανάληψη στις Αλλαγές στην Εφηβεία (20-25 λεπτά)
- Δ. Κουίζ για τις Αλλαγές στην Εφηβεία (15-20 λεπτά)
- Ε. Κουτί Ερωτήσεων (5-10 λεπτά)

## **Απαιτούμενα υλικά**

Έντυπο με οδηγίες πρόσβασης στο ψηφιακό κουίζ για τις Αλλαγές στην Εφηβεία ή το κουίζ σε έντυπη μορφή, σε περίπτωση που δεν υπάρχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.

## **Πληροφορίες για τους/τις εκπαιδευτικούς**

Είναι σημαντικό να κατανοήσετε την ανατομία προκειμένου να κατανοήσετε τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία, όπως και την αναπαραγωγή. Αυτό το μάθημα δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να κάνουν επανάληψη στις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία, για τις οποίες έμαθαν στην ηλικία των 9-10 ετών, ώστε να διασφαλίσουν τα στέρεα θεμέλια πάνω στα οποία θα ξεκινήσουν να μαθαίνουν για την αναπαραγωγική ανατομία και φυσιολογία στα επόμενα μαθήματα. Για ολοκληρωμένη πληροφόρηση γύρω από τις αλλαγές στην εφηβεία, δείτε το υλικό που απευθύνεται στην ηλικία των 9-10 ετών.

## 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)<sup>1</sup>. 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 γέννηση<sup>2</sup>. 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.

### 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. Η Γλώσσα της Σεξουαλικής Υγείας

Σε αυτή τη δραστηριότητα, τα παιδιά εξοικειώνονται περισσότερο με τους όρους για την αναπαραγωγική ανατομία και αποκτούν περισσότερη άνεση με αυτούς στο πλαίσιο της τάξης.

1. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν λέξεις που υπάρχουν για μέρη του σώματος που δεν συνδέονται με την αναπαραγωγή (αγκώνας, πόδι, μάτια, καρδιά, νεφρά κ.α.). Ζητήστε τους να σηκώνουν το χέρι και να μοιραστούν τις λέξεις με την υπόλοιπη τάξη. Γράψτε κάθε λέξη στον πίνακα κάτω από τον τίτλο «**Άλλα Μέρη του Σώματος**».
2. Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν λέξεις που υπάρχουν για τα μέρη του σώματος που συνδέονται με την αναπαραγωγή (πέος, μαστοί, κόλπος, όσχεο, μήτρα, σπερματικός πόρος κ.α.). Έχετε υπόψη σας πως υπάρχουν λέξεις στην αργκό, αλλά σε αυτή τη δραστηριότητα ο

---

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

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

στόχος είναι τα παιδιά να ξεκινήσουν να χρησιμοποιούν επιστημονικούς όρους. Ζητήστε από τα παιδιά να σηκώσουν το χέρι τους και να μοιραστούν αυτές τις λέξεις με την υπόλοιπη τάξη. Γράψτε κάθε λέξη στον πίνακα κάτω από τον τίτλο «**Αναπαραγωγικά Μέρη του Σώματος**».

3. Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις και δώστε στα παιδιά τις απαντήσεις εάν δεν προκύψουν μέσα από τη συζήτηση:

**Πώς ένιωσα όταν είπα/άκουσα τις λέξεις της πρώτης λίστας (άλλα μέρη του σώματος);** Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Άνετα, χαλαρά, οικεία

**Πώς ένιωσα όταν είπα/άκουσα τις λέξεις της δεύτερης λίστας (σεξουαλικά μέρη του σώματος);** Οι απαντήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ντροπή, άβολα, καθόλου χαλαρά, καθόλου οικεία
- Πιο ιδιωτικά/πιο εσωτερικά
- Φοβάμαι ότι κάποιο άτομο θα γελάσει

**Γιατί οι άνθρωποι χρησιμοποιούν την αργκό για να αναφερθούν στα μέρη του σώματος που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα;**

- Για να κρύψουν τη ντροπή τους
- Δεν γνωρίζουν τον επιστημονικό όρο

**Ποια είναι τα οφέλη από τη χρήση των επιστημονικών όρων αντί της αργκό;**

- Οι επιστημονικοί όροι έχουν επισήμως αποδεκτό ορισμό, κάτι το οποίο μειώνει τη σύγχυση και τις παρανοήσεις.
- Οι λέξεις της αργκό μπορεί να αλλάξουν σημασία την πάροδο του χρόνου ή να έχουν άλλη σημασία σε άλλα μέρη. Για παράδειγμα, στη Βόρεια Αμερική η λέξη που χρησιμοποιείται για τον «πισινό», στην Αυστραλία και στο Ηνωμένο Βασίλειο χρησιμοποιείται για το αιδοίο.
- Κάποιες λέξεις της αργκό είναι προσβλητικές ή μπορεί να διαιωνίζουν ανισότητες ή ανισορροπία δύναμης.

### **Γ. Επανάληψη στις Αλλαγές στην Εφηβεία**

Τα παιδιά δείχνουν το βασικό επίπεδο κατανόησής τους για τις αλλαγές που βιώνουν οι άνθρωποι στην εφηβεία. Πρόκειται για επανάληψη όσων διδάχθηκαν για την ανθρώπινη σεξουαλικότητα στην ηλικία 9-10 ετών.

1. Γράψτε τις παρακάτω ερωτήσεις σε ξεχωριστές σελίδες χαρτιού (χαρτί με το μέτρο) και αναρτήστε τις στον τοίχο της αίθουσας.

**Τι είναι η εφηβεία;**

**Πόσο χρονών είναι οι άνθρωποι όταν ξεκινά η εφηβεία;**

**Ποια είναι μερικά παραδείγματα σωματικών αλλαγών κατά την εφηβεία;**

**Ποια είναι μερικά παραδείγματα των κοινωνικών/συναισθηματικών αλλαγών κατά την εφηβεία;**

2. Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν βόλτες στον χώρο και να γράψουν τις ιδέες τους κάτω από κάθε τίτλο. Αν δυσκολεύονται, προτρέψτε τα να σκεφτούν τι έμαθαν την προηγούμενη χρονιά.
3. Συζητήστε κάθε ερώτηση και βεβαιωθείτε ότι οι απαντήσεις είναι ολοκληρωμένες και σωστές.

#### **Τι είναι η εφηβεία;**

- Η εφηβεία είναι η περίοδος που ο άνθρωπος μεγαλώνει και αλλάζει από παιδί σε ενήλικα.

#### **Πόσο χρονών είναι οι άνθρωποι όταν ξεκινά η εφηβεία;**

- Γενικά, η εφηβεία ξεκινά περίπου ανάμεσα στα 8-16 έτη.
- Κάθε άτομο είναι διαφορετικό και θα ξεκινήσει και θα περάσει την εφηβεία με τον ρυθμό του δικού του σώματος.

#### **Σωματικές αλλαγές**

- Ακμή (σπυράκια)
- Ανάπτυξη μαστών\*
- Στύσεις (το πέος σκληραίνει)
- Εκσπερμάτιση (σπέρμα απελευθερώνεται από το πέος)
- Ανάπτυξη του ύψους
- Λιπαρά μαλλιά
- Ανάπτυξη τριχών στις μασχάλες
- Ανάπτυξη τριχών στο πρόσωπο
- Φαρδαινούν οι γοφοί
- Εκκίνηση έμμηνου ρήσης (περίοδος)
- Ονειρώξεις (υγρά όνειρα)
- Ωορρηξία (ωάρια απελευθερώνονται από τις ωοθήκες)
- Αύξηση μεγέθους του πέους
- Ανάπτυξη τριχών στα γεννητικά όργανα
- Φαρδαινούν οι ώμοι
- Λιπαρό δέρμα
- Εκκίνηση παραγωγής ορμονών φύλου
- Εκκίνηση παραγωγής σπέρματος
- Ανάπτυξη ιδρωτοποιών αδένων
- Αύξηση μεγέθους των όρχεων
- Κολπικές εκκρίσεις
- Αλλαγή στη φωνή

\*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 («μπουμπουκίασμα») 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.

#### **Κοινωνικές/συναισθηματικές αλλαγές**

- 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

Ίσως θελήσετε να υπενθυμίσετε στα παιδιά η κάθε αλλαγή που υπάρχει σε αυτές τις λίστες δεν θα συμβεί σε κάθε άτομο. Κάποιες από τις αλλαγές εξαρτώνται από την ανατομία (για παράδειγμα, άτομα με μήτρα θα έχουν ωορρηξία). Ούτε όλες οι κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές θα συμβούν σε κάθε άτομο. Για παράδειγμα, υπάρχουν άνθρωποι που ποτέ δεν ανησυχούν για την εμφάνισή τους, δεν νιώθουν κυκλοθυμία ή δεν ενδιαφέρονται να βγουν ραντεβού.

#### **Δ. Κουίζ για τις Αλλαγές στην Εφηβεία**

Μέσα από αυτό το κουίζ γίνεται επανάληψη στις σωματικές, κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές που βιώνονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Μπορεί να είναι μια ευχάριστη εισαγωγή στην ενότητα, ένας τρόπος να εκτιμήσετε τη γνώση των παιδιών από το προηγούμενο έτος ή ακόμα μπορεί να είναι κάτι τονωτικό ανάμεσα σε άλλες δραστηριότητες.

1. Βοηθήστε τα παιδιά να μπουν στο κουίζ.
2. Σαν τάξη, απαντήστε στις ερωτήσεις και συζητήστε μαζί τις απαντήσεις.

Σε περίπτωση που δεν είναι εφικτή η πρόσβαση των παιδιών στο διαδίκτυο, μοιράστε τους έντυπα με τις ερωτήσεις του κουίζ και συζητήστε τις απαντήσεις σαν τάξη.

#### **Ε. 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.

#### **Ενδοσκοπήση**

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:

- περιέγραψαν τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία;
- αναγνώρισαν τους κατάλληλους όρους για την αναπαραγωγική ανατομία;

Δεξιότητες:

- Επέδειξαν τις κατάλληλες δεξιότητες ακρόασης και ομιλίας κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην τάξη;

Συμπεριφορές:

- Έδειξαν άνεση στη συζήτηση σχετικά με τις αλλαγές στην εφηβεία;

## **Ερωτήσεις και απαντήσεις για το κουίζ «Αλλαγές στην Εφηβεία»**

Οι σωστές απαντήσεις παρουσιάζονται με έντονη γραφή.

1. Κάποιες σωματικές αλλαγές στην εφηβεία είναι:
  - Ενδιαφέρον για την εμφάνιση
  - **Ανάπτυξη του ύψους**
  - Επιθυμία να ταιριάζεις με τα άλλα άτομα
  - **Ανάπτυξη τριχών σε καινούργια σημεία**

Το ενδιαφέρον για την εμφάνιση και η επιθυμία να ταιριάζεις με τα άλλα άτομα είναι συναισθηματικές αλλαγές της εφηβείας και όχι σωματικές. Και οι τέσσερις μπορούν να συμβούν σε οποιοδήποτε άτομο κατά την εφηβεία.

2. Κάποιες συναισθηματικές αλλαγές κατά την εφηβεία είναι:
  - **Περισσότερο ενδιαφέρον για την εμφάνιση**



- Ανάπτυξη του ύψους
- **Επιθυμία να ταιριάζεις με τα άλλα άτομα**
- Ανάπτυξη τριχών σε καινούργια μέρη

Η ανάπτυξη του ύψους και η εμφάνιση τριχών σε καινούργια σημεία είναι σωματικές αλλαγές της εφηβείας. Και οι τέσσερις αλλαγές μπορούν να συμβούν σε οποιοδήποτε άτομο κατά την εφηβεία.

3. Τι μπορείς να κάνεις για τις μυρωδιές του σώματος;
- **Χρήση αποσμητικού ή προϊόντος που εμποδίζει τον ιδρώτα**
  - **Ντους ή μπάνιο κάθε μέρα**
  - Χρήση των ίδιων ρούχων όλη την εβδομάδα
  - Τίποτα, απλώς συνηθίζω στις δυσάρεστες μυρωδιές

Το συχνό πλύσιμο των ρούχων και το συχνό μπάνιο είναι δεξιότητες που ίσως χρειάζεται να διδαχθούν.

4. Κάθε αγόρι έχει υγρά όνειρα κάθε βράδυ κατά την εφηβεία
- Σωστό
  - **Λάθος**

Κάποια άτομα έχουν πιο συχνά υγρά όνειρα και άλλα όχι. Τα υγρά όνειρα συνήθως ορίζονται ως η απελευθέρωση σπέρματος από το πέος ενός ατόμου κατά τον ύπνο. Τα άτομα που τους αποδίδεται το θηλυκό φύλο μπορεί επίσης να απελευθερώσουν υγρά από τα γεννητικά τους όργανα κατά τη διάρκεια του ύπνου.

5. Οι σεξουαλικές σκέψεις και τα αισθήματα ξεκινούν μετά την εφηβεία
- Σωστό
  - **Λάθος**

Οι σεξουαλικές σκέψεις και τα αισθήματα συνήθως ξεκινούν κατά την εφηβεία.

6. Αν αποκτήσεις ακμή κατά την εφηβεία, ίσως βοηθάει να:
- Σταματήσεις να τρως σοκολάτα
  - **Πλένεις απαλά το πρόσωπό σου κάθε μέρα**
  - **Χρησιμοποιείς σαπούνι, λοσιόν ή κρέμα ειδική για την αντιμετώπιση της ακμής**
  - Σπας τα σπυράκια σου

Δεν υπάρχει σύνδεση μεταξύ της σοκολάτας και της ακμής. Το σπάσιμο των σπυριών μπορεί να χειροτερέψει την ακμή και να οδηγήσει σε σημάδια. Το απαλό πλύσιμο του προσώπου μία ή δύο φορές τη μέρα, με ένα ήπιο σαπούνι ή καθαριστικό, μπορεί να βοηθήσει. Προϊόντα που περιέχουν υπεροξειδίο του βενζοϋλίου ή σαλικυλικό οξύ έχουν σχεδιαστεί για να μειώνουν την ακμή και είναι αποτελεσματικά σε πολλούς ανθρώπους.

7. Η έναρξη της περιόδου:
- Σημαίνει ότι είσαι ενήλικο άτομο
  - **Είναι ένα βήμα ανάπτυξης**
  - Σημαίνει ότι ήρθε η ώρα να αποκτήσεις παιδί
  - **Δεν είναι κάτι για το οποίο θα έπρεπε να ντρέπεται**

Οι περίοδοι είναι φυσιολογικές, φυσικές και μέρος της ανάπτυξης. Η αντιμετώπιση των περιόδων ως κάτι ντροπιαστικό δεν είναι υγιές ή βοηθητικό.

8. Η αίσθηση μοναξιάς και σύγχυσης είναι κάτι κοινό κατά την εφηβεία.

- **Σωστό**
- Λάθος

Είναι εύκολο να προσέξεις τις σωματικές αλλαγές στην εφηβεία, αφού είναι τόσο εμφανείς. Όμως οι συναισθηματικές αλλαγές μπορεί να είναι πιο δύσκολες για πολλούς ανθρώπους και ίσως χρειάζονται υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πορείας τους μέσα από αυτές τις αλλαγές.

9. Ποια άτομα κονταίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας;

- Όλα τα άτομα
- **Κανένα άτομο**

Αν και κάποια παιδιά μπορεί να αναρωτιούνται αν θα μεγαλώσουν ποτέ, αν η εφηβεία γι' αυτά ξεκινήσει πιο μετά, τελικά η ανάπτυξη του ύψους θα συμβεί για κάθε άτομο που περνάει εφηβεία.

10. Ποια άτομα ενδιαφέρονται περισσότερο για ραντεβού κατά την εφηβεία;

- Κάθε άτομο
- Κανένα άτομο
- **Κάποια άτομα**

Δεν ενδιαφέρονται όλα τα άτομα να βγουν ραντεβού. Για κάποιους ανθρώπους ίσως αυτό ξεκινήσει πριν από την εφηβεία, για άλλους μετά ή και ποτέ. Για τα άτομα που ενδιαφέρονται, είναι φυσιολογικό να βγαίνουν ραντεβού με άτομα κάθε φύλου. Κάποια άτομα γνωρίζουν ξεκάθαρα τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό σε αυτή την ηλικία και άλλα όχι.