



amaze

Σεξουαλική Εκπαίδευση

Σχέδιο Μαθήματος

Η εφηβεία στα
αγόρια



ΣΤΟΧΟΙ: Οι μαθήτριες και οι μαθητές να:

- Περιγράφουν τις διεργασίες της εφηβείας και της ωρίμανσης του σεξουαλικού και αναπαραγωγικού συστήματος. Αναφέρουν τις πιο σημαντικές βιολογικές και συναισθηματικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας (γνώση).
- Εξηγούν ότι η εξωτερική εμφάνιση (πχ ακμή) του ατόμου εξαρτάται από την κληρονομικότητα, το περιβάλλον και τις συνήθειες υγιεινής του ατόμου (γνώση).
- Καταλάβουν ότι κάποιοι έφηβοι μπορούν να βιώσουν ερωτική διέγερση και να απελευθερώσουν υγρά κατά τη διάρκεια της νύχτας, το οποίο είναι φυσιολογικό (γνώση & στάση).
- Εκφράζονται με αυτοπεποίθηση για την κατανόηση της εκσπερμάτωσης (δεξιότητα).

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 9-12 χρονών**ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45' - 60' χρόνος μαθήματος στην τάξη****ΥΛΙΚΑ:**

Πίνακας, μαρκαδόροι, εκτυπώσεις των Φύλλων Εργασίας, προτζέκτορας, ηλεκτρονικός υπολογιστής

ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ:

Η εφηβεία σηματοδοτείται από αλλαγές στο σώμα. Σε αυτό το βίντεο απαριθμούνται τα σημάδια που δείχνουν ότι ένα αγόρι μπαίνει στην εφηβεία. Το κάθε αγόρι περνά την εφηβεία με το δικό του ρυθμό.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ): Εφηβεία (15')

Σε περίπτωση που οι μαθητές/-τριες δεν έχουν συζητήσει ποτέ για την εφηβεία γενικά, προτείνουμε οι εκπαιδευτικοί να αφιερώσουν το **πρώτο δεκαπεντάλεπτο** σε αυτό το θέμα.

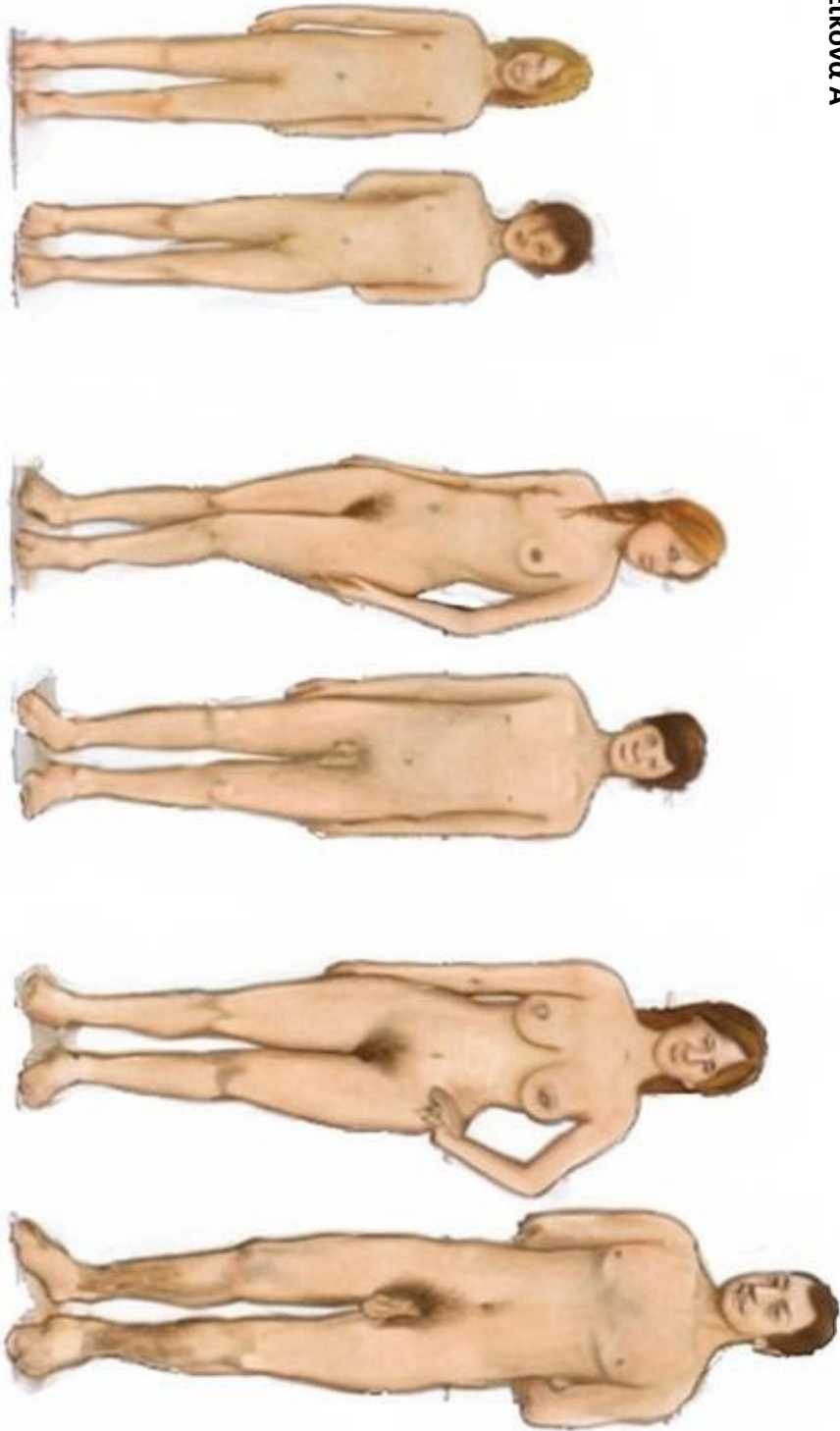
Προβάλλουμε στον πίνακα την εικόνα Α. Εξηγούμε στις μαθήτριες/-τές ότι η εφηβεία είναι ένα σημαντικό στάδιο στην ανάπτυξη του κάθε ανθρώπου. Με αφορμή την εικόνα εκμαιεύουμε από τα παιδιά τις παρακάτω παρατηρήσεις:

1. Στο παιδικό στάδιο τα σώματα των παιδιών είναι παρόμοια (ως προς τη μορφή) με εξαίρεση τα γεννητικά όργανα που είναι διαφορετικά. Στην εφηβεία όμως οι σωματικές αλλαγές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών είναι μεγάλες.
2. Το εφηβικό σώμα μοιάζει περισσότερο με το σώμα των ενηλίκων.

Κατά τη διάρκεια προετοιμασίας του μαθήματος, οι εκπαιδευτικοί, μπορούν να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες για την εφηβεία γενικά και ειδικότερα για την εφηβεία στα αγόρια, από βιβλία βιολογίας και το πληροφοριακό υλικό του Υπουργείου Παιδείας και άλλων αξιόπιστων φορέων (βλ. Συνοδευτικό Υλικό).

Στη συζήτηση θα γίνει αναφορά ότι η εφηβεία δεν ξεκινά την ίδια χρονική στιγμή για όλα τα παιδιά. Αποτελεί μια εξελισσόμενη διαδικασία και είναι αποτέλεσμα βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που αλληλοεπιδρούν. Δηλαδή, η εξέλιξη του σώματος στην εφηβεία είναι αποτέλεσμα της κληρονομικότητας, της διατροφής και των συνθηκών υγιεινής που μεγαλώνουν τα άτομα.

Εικόνα Α



Οι αλλαγές συμβαίνουν σταδιακά στη διάρκεια αρκετών χρόνων και ο ρυθμός δεν είναι ο ίδιος για κάθε παιδί. Η εφηβεία περιλαμβάνει τις σωματικές αλλαγές οι οποίες είναι αποτέλεσμα του σταδίου ανάπτυξης της ήβης και σηματοδοτεί συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές.

Έτσι, παρατηρούνται καταρχάς αλλαγές στις σχέσεις με γονείς και συνομήλικους, καθώς και ανάπτυξη συναισθημάτων, σχετικών με την σεξουαλικότητα. Όλες οι αλλαγές είναι φυσιολογικές και απαρτίζουν την περίοδο της εφηβείας.

Η έναρξη της ήβης ελέγχεται από ορμόνες, και πιο συγκεκριμένα, οιστρογόνα για τα κορίτσια και τεστοστερόνη για τα αγόρια, οι οποίες παράγονται στον εγκέφαλο και στις ωθήκες για τα κορίτσια, ενώ για τα αγόρια στον εγκέφαλο και στους όρχεις.

Ανακοινώνουμε στα παιδιά ότι σήμερα θα συζητήσουμε για την **εφηβεία στα αγόρια**.

Εξάπτουμε την περιέργεια της τάξης, ρωτώντας για ποιόν λόγο παρακολουθούν το μάθημα. Καθοδηγούμε τους μαθητές/-τριες να αντιληφθούν ότι, οι ίδιοι/ίδιες σε αυτή τη φάση της ζωής τους εγκαταλείπουν το παιδικό σώμα και αποκτούν εφηβικό σώμα, γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουν τις αλλαγές οι οποίες θα επέλθουν σύντομα ή επέρχονται ήδη.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: Αλλαγές στην εφηβεία - Αγόρια (20')

Λέμε στα παιδιά ότι θα παρακολουθήσουν ένα σύντομο βίντεο για τις αλλαγές στα αγόρια κατά την εφηβεία. Θα χρειαστεί να προσπαθήσουν ώστε να θυμηθούν, ποιες είναι οι αλλαγές οι οποίες αναφέρονται στο βίντεο.

*Παρακολουθούμε από την αρχή μέχρι το τέλος το **βίντεο του AMAZE**.*

Όταν τελειώσει το βίντεο ζητούμε από τα παιδιά να δουλέψουν σε ζευγάρια και να σημειώσουν ποιες αλλαγές αναφέρθηκαν στο βίντεο. Στη συνέχεια, στην ολομέλεια, ονομάζουμε τις αλλαγές και κατόπιν τις καταγράφουμε στον πίνακα.

Οι αλλαγές, με τη σειρά που παρουσιάζονται στο βίντεο είναι οι εξής: *τριχοφυΐα, έκκριση ιδρώτα, ανάπτυξη γεννητικών οργάνων, στύση, ονειρώξη, αυνανισμός, πρήξιμο στο στήθος, ακμή*. Παρόλο, που στο βίντεο γίνεται λόγος για δέκα αλλαγές, θα καταλήξουμε στη διαπίστωση ότι στο βίντεο αναφέρονται τελικά μόνο οκτώ.

Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν ποιες είναι πιθανά οι δύο που λείπουν. Τα βοηθούμε να συμπληρώσουν τη δεκάδα με: *αλλαγή σε πιο βαθιά φωνή και ανάπτυξη ρομαντικού ενδιαφέροντος*.

Δίνουμε σε κάθε παιδί φωτοτυπημένο το Φύλο Εργασίας (1) και του ζητάμε να δουλέψει σε ζευγάρια. Στόχος είναι να τοποθετήσουν τις λέξεις οι οποίες βρίσκονται στον πίνακα στη σωστή θέση.



Επανερχόμαστε στις αλλαγές οι οποίες είναι σημειωμένες στον πίνακα Α. Τις εξηγούμε και βεβαιωνόμαστε ότι τα παιδιά έχουν καταλάβει τη βιολογική και εξελικτική τους βάση. Γι' αυτό το λόγο, οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να έχουν αναζητήσει πληροφορίες από **επιστημονικές πηγές (βλ. Συνοδευτικό Υλικό) και να έχουν ενημερωθεί επαρκώς πριν ανοίξουν οποιαδήποτε συζήτηση.**

Δε χρειάζεται να είμαστε πολύ αναλυτικοί στις επεξηγήσεις μας. Το ζητούμενο είναι κυρίως να καταλάβουν τα παιδιά ότι όλες αυτές οι αλλαγές, ενώ είναι φυσιολογικές και αναμενόμενες, δε συμβαίνουν με τον ίδιο τρόπο, στον ίδιο βαθμό και στον ίδιο χρόνο για τον καθένα.

Το κάθε αγόρι έχει τους δικούς του αναπτυξιακούς ρυθμούς.

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: Ενδυνάμωση - Μια χαρά κι αν.... (15')

Φωτοτυπούμε τη σελίδα του Παραρτήματος και κόβουμε τις καρτέλες. *Χωρίζουμε την τάξη σε δύο ομάδες των δέκα ατόμων.* Αν τα παιδιά είναι λιγότερα ή περισσότερα φροντίζουμε να τα μοιράσουμε με ανάλογο τρόπο ώστε για κάθε κόκκινο καρτελάκι να υπάρχει στην άλλη ομάδα το αντίστοιχο πράσινο. Μπορεί να κάνουμε τριάδες αν είναι περισσότερα παιδιά ή να δώσουμε περισσότερα καρτελάκια σε κάποια παιδιά, αν είναι περισσότερες οι κάρτες.

Λέμε ότι για κάθε κόκκινο καρτελάκι, υπάρχει η απάντηση του Τζίμη Σπυράκη σε ένα πράσινο. Αφήνουμε τα παιδιά να κυκλοφορήσουν στην τάξη, αναζητώντας το ζευγάρι τους. Όταν όλα τα ζευγάρια έχουν δημιουργηθεί και η/ο εκπαιδευτικός έχει ελέγξει ότι έχουν τις σωστές απαντήσεις, τότε κάθε ζευγάρι διαβάζει δυνατά την κάρτα και την απάντησή της.

Το μέλλον του Τζίμη Σπυράκη (10')

Αν δεν επαρκεί ο χρόνος, αυτή η εργασία μπορεί να γίνει στο σπίτι.

Λέμε στα παιδιά ότι υπάρχει κάτι στο βίντεο που ήταν λάθος και δεν θα έπρεπε να έχει γίνει, σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής για την ακμή.

Τους δίνουμε το Φύλο Εργασίας (2) και τους ζητούμε σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, να διαβάσουν τις οδηγίες.

Τα παιδιά εντοπίζουν το λάθος (τα σπυράκια δεν πρέπει να τα πιέζουμε ή σπάμε). Στη συνέχεια συζητούν και ταυτόχρονα τσεκάρουν πόσες από αυτές τις οδηγίες γνώριζαν ήδη.

Πίνακας Α

Πέος (1)	Το μέρος του σώματος στα αγόρια, το οποίο κρέμεται μπροστά από το όσχεο. Τα ούρα φεύγουν από ένα μικρό άνοιγμα στην άκρη του πέους, την ουρήθρα. Απ' το ίδιο άνοιγμα του πέους βγαίνουν, επίσης, τα σπερματοζωάρια.
Ουροδόχος κύστη (2)	Ελαστικό σακουλάκι, στο οποίο συγκεντρώνονται τα ούρα (τσίσα) πριν να αποβληθούν από το σώμα. Τα ούρα φεύγουν από το σώμα μέσα από ένα μικρό σωληνάκι, την ουρήθρα.
Ουρήθρα (3)	Ένας μικρός σωλήνας ο οποίος ξεκινά από την ουροδόχο κύστη και καταλήγει στο άνοιγμα του αιδοίου (ανάμεσα στο άνοιγμα του κόλπου και την κλειτορίδα) για τα κορίτσια, και στην κορυφή της βάλανου για τα αγόρια.
Όρχεις (4)	Εκεί παράγονται τα σπερματοζωάρια. Είναι δύο μαλακά, οβάλ μέρη, τα οποία θα μεγαλώνουν ακόμη περισσότερο στην εφηβεία. Μπορούμε να τους αισθανθούμε μέσα στο όσχεο.
Βάλανος (5) & Ακροβυστία (εξωτερικά)	Η κεφαλή του πέους. Έχει πολλές νευρικές απολήξεις και αυτό την κάνει ευαίσθητη στο άγγιγμα. Καλύπτεται από την ακροβυστία (εφόσον δεν έχει γίνει περιτομή). Το μετακινούμενο κομμάτι δέρματος στην άκρη του πέους. Προστατεύει τη βάλανο, η οποία είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη. Η ακροβυστία μπορεί να έχει αφαιρεθεί, σε περίπτωση περιτομής.
Σπερματοζωάρια (6)	Τα αρσενικά γεννητικά κύτταρα. Παράγονται στους όρχεις και μεταφέρουν τις γενετικές πληροφορίες, από τη μεριά του πατέρα.



ΣΗΜΕΙΩΣΗ 1: Όσον αφορά την ανάπτυξη του ρομαντικού ενδιαφέροντος που αναφέρθηκε ως στοιχείο των αλλαγών στην εφηβεία, είναι φυσιολογικό τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις για τον σεξουαλικό προσανατολισμό. Οι περισσότεροι άνθρωποι δείχνουν ρομαντικό ενδιαφέρον για ένα άτομο του άλλου φύλου (ετερόφυλοι), αλλά όχι όλοι. Υπάρχουν άνθρωποι που ενδιαφέρονται ρομαντικά για άτομα του ίδιου φύλου (ομοφυλόφιλοι). Αν υπάρχουν πολλές ερωτήσεις για τον σεξουαλικό προσανατολισμό θα πρέπει αυτές να συζητηθούν άλλη στιγμή. Σε κάθε περίπτωση, οι εκπαιδευτικοί είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούν συμπεριληπτική γλώσσα, χωρίς να υπονοήσουν ότι το ρομαντικό ενδιαφέρον στρέφεται αποκλειστικά και μόνο προς το άλλο φύλο, λέγοντας για παράδειγμα κάτι σαν: *τα αγόρια αρχίζουν να ενδιαφέρονται για τα κορίτσια.* Θα πρέπει να πουν κάτι σαν: *τα περισσότερα αγόρια δείχνουν ρομαντικό ενδιαφέρον για τα κορίτσια.*

ΣΗΜΕΙΩΣΗ 2: Στο βίντεο γίνεται αναφορά στις βιολογικές αλλαγές της εφηβείας και στις οποίες έχει επικεντρωθεί το παρόν σχέδιο μαθήματος. Οι εκπαιδευτικοί που θα ήθελαν να συζητήσουν και τις συναισθηματικές αλλαγές της εφηβείας, θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν το σχέδιο μαθήματος «Αλλαγές στην εφηβεία» από το εκπαιδευτικό υλικό του trainingsexualhealth.ca © 2022 Alberta Health Services ("AHS") το οποίο έχει μεταφραστεί από τη Μαρία Πατεράκη με την άδεια του AHS και υπάρχει στον παρακάτω διαδικτυακό τόπο:

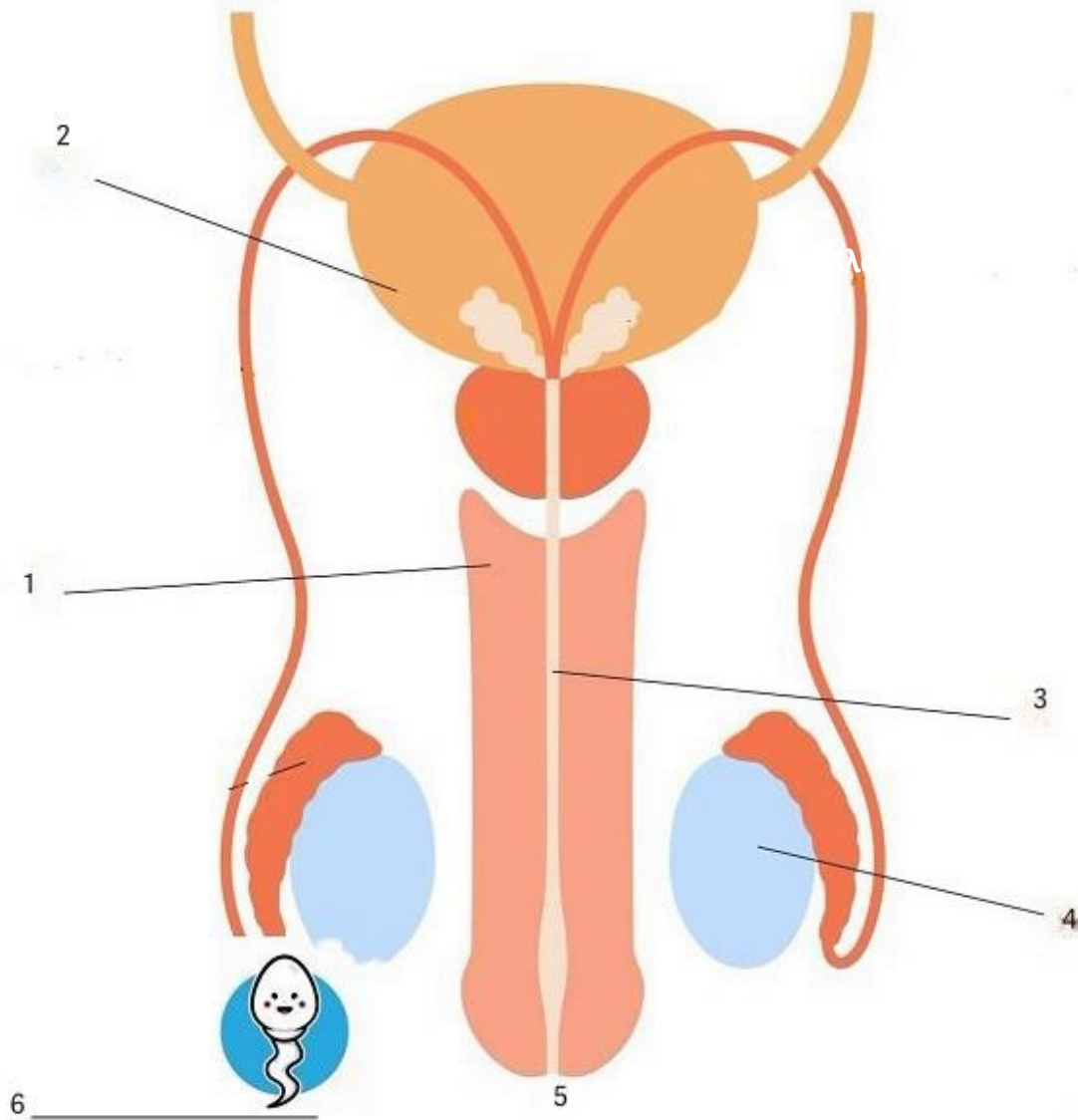
https://lifeskills.blog/cse_edu_alberta_health_services/?fbclid=IwAR3HAmO42TFghxU_U1bRJCd8PXDNv7io6JDSrs-taq8jCugD1qXBPg4bPC0



Παράρτημα

Μεγαλώνουν οι τρίχες	Φυσιολογικό και μια χαρά. Μόνο να τις διατηρείς καθαρές!
Δυσσομία του ιδρώτα	Φυσιολογικό και μια χαρά. Καθημερινό ντουζάκι και να μην ξεχνάς το αποσμητικό!
Μεγαλώνει το πέος	Φυσιολογικό και μια χαρά, αυτό θα έλειπε. Αφού μεγαλώνει όλο το σώμα!
Ξαφνικές στύσεις	Φυσιολογικό και μια χαρά, φόρα μποξεράκι χαλαρό. Τι το θέλεις το στενό;
Ονειρώξη	Φυσιολογικό και μια χαρά, δε κινδυνεύεις από αυτό. Άλλαξε μόνο σεντόνια στο λεπτό!
Αυνανισμός	Φυσιολογικό και μια χαρά, αλλά είναι κάτι ιδιωτικό. Κλείσε την πόρτα σε παρακαλώ!
Πρήξιμο στο στήθος	Φυσιολογικό και μια χαρά. Στηθόδεσμο δε θα χρειαστείς. Υπομονή και σύντομα θα δεις την αλλαγή!
Ακμή	Φυσιολογικό χωρίς να δίνει και καμιά χαρά. Καλό πλύσιμο, υγιεινό φαγητό και υπομονή!
Βαθαίνει η φωνή	Φυσιολογικό και μια χαρά. Το μπάσο πάντα δίνει τον δικό του τον ρυθμό!
Ρομαντικό ενδιαφέρον	Φυσιολογικό και μια χαρά. ΜΟΝΟ όταν το φλερτ γίνεται με σεβασμό!

Φύλλο Εργασίας (1)



Σπερματοζώαριο / Όρχεις / Ουροδόχος κύστη / Βάλανος & Ακροβυστία / Πέος / Ουρήθρα

Πρακτικές οδηγίες για τον έλεγχο της ακμής (Υπουργείο Υγείας)

Η ακμή δε θεραπεύεται άμεσα, απαιτεί χρόνο, συστηματική καθαριότητα και αρκετή υπομονή, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις, μπορεί να ελεγχθεί αποτελεσματικά, αν ακολουθήσουμε τα παρακάτω απλά μέτρα καθημερινής φροντίδας.

- Πλένετε το πρόσωπο δύο φορές την ημέρα με ζεστό νερό και ήπιο σαπούνι ή ειδικό προϊόν καθαρισμού για την ακμή.
- Αποφεύγετε το πολύ συχνό πλύσιμο, το καυτό ή το πολύ κρύο νερό, καθώς και το έντονο τρίψιμο του δέρματος, γιατί μπορεί να επιδεινώσουν την ακμή.
- Μετά το πλύσιμο, στεγνώνετε καλά το δέρμα χωρίς τρίψιμο, με μια καθαρή πετσέτα.
- Προσπαθήστε να μην πειράζετε/σπάτε/πιέζετε τα σπυράκια, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει επιμόλυνση ή μόνιμες ουλές.
- Αποφεύγετε ν' ακουμπάτε το πρόσωπο με άπλυτα χέρια.
- Αν φοράτε γυαλιά, φροντίζετε για τον συχνό καθαρισμό τους.
- Εάν έχετε σημάδια ακμής και σε άλλα μέρη του σώματος, αποφεύγετε να φοράτε στενά ρούχα που εμποδίζουν τον αερισμό του δέρματος.
- Τα κορίτσια, αν χρησιμοποιούν καλλυντικά ή προϊόντα μακιγιάζ, θα πρέπει αυτά να μην επιδεινώνουν την ακμή. Πριν από το βραδινό ύπνο, το μακιγιάζ θα πρέπει να απομακρύνεται.
- Διατηρείτε τα μαλλιά σας καθαρά και περιορίστε την επαφή τους με το πρόσωπο, προκειμένου να αποφύγετε την εναπόθεση σκόνης ή πρόσθετης λιπαρότητας στους πόρους της επιδερμίδας του προσώπου.
- Προστατέψτε το δέρμα σας από τον ήλιο. Η ηλιακή ακτινοβολία δεν έχει αποδειχθεί ότι προστατεύει από την ακμή.



ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:

Υπουργείο Υγείας: Δράσεις και παρεμβάσεις ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για την Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία. Η σεξουαλική αγωγή για αγόρια.

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwgghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-gia-thn-seksoyalikh-kai-anaparagwgikh-ygeia/5079-seksoyalikh-agwgh-gia-agoria>

Συνοδευτικό υλικό για το βίντεο του AMAZE

<https://amaze.org/video/greek-jimmy-pimple-all-about-male-puberty/>

Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής:

Τι συμβαίνει στην εφηβεία, <http://www.youth-med.gr/documents/issues/entypo-Sex.pdf>