



Νευροδιαφορετικότητα και Εφηβεία:

Σώμα, Σχέσεις και Συναίνεση

Οδηγός Εφηβείας στα Κορίτσια

Σχέδιο
Μαθήματος

amaze

Φορέας Υλοποίησης:

Με τη συγχρηματοδότηση:



Εκπαιδευτικό σενάριο

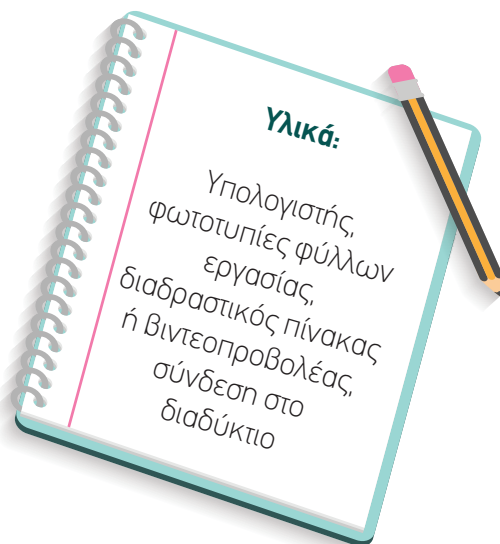


Σύνδεσμος Βίντεο:
<https://www.youtube.com/watch?si=hUzrrDtwLRNAa0do&v=wdu1vw9YSU&feature=youtu.be>



Διάρκεια 90'

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το παρακάτω εκπαιδευτικό σενάριο είναι μια πρόταση αξιοποίησης του οπτικοακουστικού υλικού για την τάξη. Οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν καλύτερα τις ανάγκες της ομάδας τους, όπως επίσης το επίπεδο κατανόησης των μαθητών/-τριών τους, έτσι μπορούν να κάνουν τις ανάλογες προσαρμογές για την καλύτερη αξιοποίηση της πρότασης.



ΣΤΟΧΟΙ

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 (γνώση).
- Εκτιμούν τη σημασία της προσωπικής υγιεινής (στάση).
- Συνδέουν τον βιολογικό μηχανισμό της έμμηνου ρύσης με την αναπαραγωγή (γνώση).
- Κατανοήσουν τους κοινωνικούς κανόνες που αφορούν τα γεννητικά όργανα ως ιδιωτικά μέρη (γνώση)

Σωματική ανάπτυξη και ηλικία (10')

Σημείωση: Η συγκεκριμένη άσκηση θα γίνει την πρώτη φορά που εισάγεται το θέμα της εφηβείας, είτε με αφορμή το βίντεο για την εφηβεία στα κορίτσια, είτε με αφορμή το βίντεο για την εφηβεία στα αγόρια. Σε κάθε άλλη περίπτωση θα μπορούσαμε να υπενθυμίσουμε στα παιδιά τη συζήτηση που έγινε σε προηγούμενο μάθημα για την εφηβεία, ίσως δείχνοντας την εικόνα του Παραρτήματος 1.

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες. Δίνουμε σε κάθε ομάδα το φύλλο εργασίας που δείχνει την σωματική ανάπτυξη (Παράρτημα 1), το οποίο έχουμε κόψει σε 3 κομμάτια (ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα). Στον πίνακα γράφουμε παιδιά – έφηβοι – ενήλικες. Ζητούμε από τις ομάδες να τοποθετήσουν τις κάρτες με τη σωστή σειρά στο θρανίο τους.

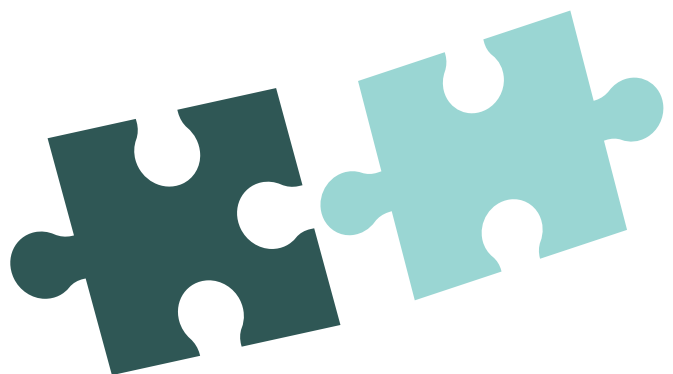
Στη συνέχεια κάνουμε ερωτήσεις για τα κοινά χαρακτηριστικά της ανθρώπινης ανάπτυξης. Ουσιαστικά, με τις ερωτήσεις οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να βοηθήσουν τους/τις μαθητές/-τριες να καταλήξουν σε συμπεράσματα όπως:

- το εφηβικό σώμα μοιάζει πιο πολύ με το ενήλικο, σε σχέση με το παιδικό (για παράδειγμα: Όπως βλέπετε αυτή την εικόνα ποια σώματα μοιάζουν περισσότερο με τα ενήλικα σώματα, αυτά των παιδιών ή αυτά των εφήβων;)
- οι διαφορές των εφηβικών σωμάτων μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών είναι πολλές σε σχέσεις με τις αντίστοιχες παιδικές (για παράδειγμα: Αν συγκρίνουμε τα παιδικά σώματα με τα εφηβικά, σε ποια ομάδα οι σωματικές αλλαγές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών είναι περισσότερες και πιο φανερές;)

Με τη συζήτηση και τις εικόνες καταλήγουμε ότι η εφηβεία φέρνει μεγάλες αλλαγές στο σώμα των αγοριών και των κοριτσιών. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε αυτές τις αλλαγές καθώς μπαίνουμε ή είμαστε στην εφηβεία.

Ανακοινώνουμε ότι σήμερα θα μιλήσουμε για την εφηβεία στα κορίτσια. Αλλά πρώτα θα παίξουμε ένα μικρό παιχνίδι για να θυμηθούμε κάποια ονόματα των εξωτερικών θηλυκών γεννητικών οργάνων.

Σημείωση: πριν δουλευτεί αυτό το υλικό στην τάξη, τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν τις ονομασίες των εξωτερικών μερών του αιδοίου και γι' αυτό προτείνεται η άσκηση που έχει και ρόλο επανάληψης «Ας βάλουμε τα πράγματα στη θέση τους».



Ας βάλουμε τα πράγματα στη θέση τους – Αιδοίο (10')

Προβάλλουμε στον πίνακα την εικόνα του αιδοίου (Παράρτημα 2). Εξηγούμε ότι θα κάνουμε μια άσκηση για να ταυρίσουμε τα μέρη του θηλυκού γεννητικού οργάνου με τη σωστή ονομασία τους.

Έχουμε κόψει τις καρτέλες (Παράρτημα 3) τις οποίες μπορούμε και να πλαστικοποιήσουμε. Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια ή ατομικά και δίνουμε τυχαία σε κάθε ζευγάρι / παιδί μια καρτέλα. Μπορεί να είναι εικόνα ή μπορεί να είναι το όνομα. Ζητάμε από τα παιδιά να κινηθούν στην αίθουσα και να προσπαθήσουν να αντιστοιχίσουν την εικόνα με το όνομά της. Ελέγχουμε αν η αντιστοίχιση έχει γίνει σωστά.

Ζητάμε από τις ομάδες να κολλήσουν την καρτέλα με το όνομα δίπλα σε κάθε μέρος του αιδοίου, όπως αποτυπώνεται στην μεγάλη εικόνα (Παράρτημα 2).

Βρίσκουμε την ευκαιρία να υπενθυμίσουμε το όνομα των μερών και ίσως να πούμε λίγα λόγια για το ρόλο του κάθε μέρους (βλ. Γλωσσάριο). Επίσης πληροφορίες μπορούν να αντληθούν από τον αντίστοιχο Οδηγό "Υγιή σώματα για κορίτσια" <https://www.osaido.org/nevrodiaforetikotita/> καθώς και από το βίντεο του AMAZE "Θηλυκά αναπαραγωγικά και γεννητικά όργανα" <https://amaze.org/video/greek-assigned-sex-at-birth-female/>.

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Αιδοίο	Το εξωτερικό γεννητικό όργανο της γυναίκας
Εφηβαίο	Ένα μαλακό σημείο στο μπροστινό μέρος της λεκάνης, πάνω από τα γεννητικά όργανα. Μετά την εφηβεία συνήθως καλύπτεται από τρίχες. Βοηθά να προστατεύονται τα οστά και είναι μια περιοχή που μπορεί να είναι ευαίσθητη.
Κλειτορίδα	Ένα μέρος του γυναικείου γεννητικού συστήματος. Ένα μικρό τμήμα της φαίνεται εξωτερικά, στο πάνω μέρος του αιδοίου. Το μεγαλύτερο μέρος της βρίσκεται μέσα στο σώμα και δεν φαίνεται. Είναι πολύ ευαίσθητη στην αφή και σχετίζεται κυρίως με την ευχαρίστηση. Δεν έχει ρόλο στην ούρηση ή στην αναπαραγωγή
Άνοιγμα κόλπου (αιδοϊκό στόμιο)	Είναι η εξωτερική είσοδος του κόλπου στο αιδοίο. Βρίσκεται κάτω από την ουρήθρα. Από αυτό το σημείο βγαίνει το αίμα της περιόδου. Επίσης, από εκεί μπαίνει το πέος και από εκεί γεννιέται το μωρό κατά τον τοκετό.
Άνοιγμα ουρήθρας	Το σημείο από όπου βγαίνουν τα ούρα. Στο γυναικείο σώμα βρίσκεται στο αιδοίο, κάτω από την κλειτορίδα και πάνω από το άνοιγμα του κόλπου.

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

Χείλη αιδοίου (μικρά)	Λεπτές και μαλακές πτυχές δέρματος. Βρίσκονται μέσα από τα μεγάλα χείλη και γύρω από τα ανοίγματα του αιδοίου. Προστατεύουν την κλειτορίδα, την ουρήθρα και το άνοιγμα του κόλπου. Έχουν πολλά νεύρα και αγγεία, γι' αυτό είναι ευαίσθητα στην αφή. Διαφέρουν από άτομο σε άτομο σε μέγεθος, χρώμα και σχήμα, και αυτό είναι φυσιολογικό.
Χείλη αιδοίου (μεγάλα)	Είναι δύο παχιές πτυχές δέρματος στο εξωτερικό μέρος του αιδοίου. Περιβάλλουν και προστατεύουν τα εσωτερικά μέρη, όπως τα μικρά χείλη, την κλειτορίδα, την ουρήθρα και το άνοιγμα του κόλπου. Έχουν τρίχες στην εξωτερική πλευρά και βοηθούν στην προστασία και στη διατήρηση της υγρασίας της περιοχής.
Μήτρα	Είναι το σημείο όπου μπορεί να αναπτυχθεί ένα μωρό κατά την εγκυμοσύνη. Δηλαδή αν γίνει γονιμοποίηση, το έμβρυο μεγαλώνει μέσα στη μήτρα.
Ωοθήκες	Είναι όργανα του γυναικείου σώματος. Συνήθως υπάρχουν δύο και βρίσκονται χαμηλά στην κοιλιά, κοντά στη μήτρα. Κάθε μήνα μία ωοθήκη απελευθερώνει ένα ωάριο και αυτό λέγεται ωορρηξία.
Ωάριο	Είναι ένα πολύ μικρό κύτταρο στο γυναικείο σώμα. Είναι το κύτταρο που παράγεται στις ωοθήκες. Παίζει ρόλο στην αναπαραγωγή και αν ενωθεί με ένα σπερματοζωάριο, μπορεί να ξεκινήσει η δημιουργία ενός μωρού.
Κόλπος	Είναι μέρος του γυναικείου σώματος. Είναι ένας εσωτερικός σωλήνας που ξεκινά από το άνοιγμα του αιδοίου και οδηγεί στη μήτρα. Συνδέει το εξωτερικό με τη μήτρα, από εκεί περνάει το αίμα της περιόδου, εκεί μπαίνει το πέος να παραδώσει τα σπερματοζωάρια και από εκεί γεννιούνται τα περισσότερα μωρά.
Σάλπιγγες (ή ωαγωγοί)	Οι σάλπιγγες είναι δύο λεπτοί, μυώδεις σωλήνες μήκους 10-14 εκατοστών, που συνδέουν τις ωοθήκες με τη μήτρα στο γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα.
Έμμηνος ρύση (ή περίοδος)	Είναι μια φυσιολογική λειτουργία του γυναικείου σώματος. Είναι η αποβολή από το σώμα μέσω του κόλπου, ενός μίγματος, που αποτελείται από αίμα, μικρά κομμάτια από το εσωτερικό της μήτρας (ενδομήτριο) και υγρά του σώματος.

ΒΙΝΤΕΟ (5') Δείχνουμε το βίντεο.**Το σώμα μου αλλάζει – Γρήγορα! (10')**

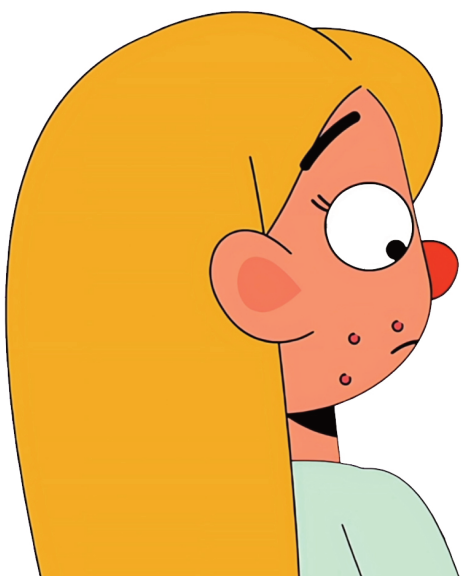
Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ομάδες ή ζευγάρια.

Αναφερόμαστε στο βίντεο που μόλις είδαν κι εξηγούμε ότι παρουσιάστηκαν ορισμένες σωματικές αλλαγές¹ που συμβαίνουν στο σώμα των κοριτσιών κατά την εφηβεία.

Λέμε ότι θα παίξουμε ένα παιχνίδι ταχύτητας και παρατηρητικότητας.

Κάθε ομάδα θα πρέπει να θυμηθεί και να σημειώσει σε ένα πρόχειρο όσες περισσότερες σωματικές αλλαγές παρουσιάζονται στο βίντεο και αφορούν τα κορίτσια κατά την εφηβεία. Κρατάμε χρόνο 1-2 λεπτά. Με το τέλος του χρόνου βρίσκουμε ποια ομάδα έχει γράψει τις περισσότερες ή όλες τις αλλαγές, που είναι και η ομάδα που κέρδισε.

Επαναλαμβάνουμε τις αλλαγές και τις σημειώνουμε στον πίνακα.

**Είναι αυτό εντάξει; (10')**

Σημείωση: Παρόλο που δε γίνεται σχετική αναφορά στο βίντεο, πιστεύουμε ότι με αφορμή το θέμα της εφηβείας, θα πρέπει να συζητηθούν στην τάξη οι κοινωνικοί κανόνες που αφορούν τα γεννητικά όργανα τόσο για τα κορίτσια όσο και για τα αγόρια. Η άσκηση αυτή προτείνεται με διαφορετικές προτάσεις για το βίντεο που αφορά την εφηβεία στα κορίτσια και το βίντεο που αφορά την εφηβεία στα αγόρια.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ενημερώσουμε τους/τις μαθητές/-τριες μας για τους κοινωνικούς κανόνες που αφορούν την έκθεση/άγγιγμα των γεννητικών οργάνων. Είναι σημαντικό να συζητηθούν πρώτα οι έννοιες του δημόσιου και ιδιωτικού χώρου. Για αυτή τη συζήτηση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί **οπτικό υλικό διαφόρων χώρων**.

Στη συνέχεια χρειάζεται να γίνει αναφορά στα μέρη του σώματος ως δημόσια και ιδιωτικά. Θα πρέπει οι μαθητές/-τριες να κατανοήσουν ότι **τα γεννητικά όργανα είναι ιδιωτικά μέρη**.

Οι κοινωνικοί κανόνες για τα ιδιωτικά μας μέρη είναι σαφείς. Αγγίζουμε τα ιδιωτικά μας μέρη μόνο σε ιδιωτικό χώρο. Κρατάμε τα ιδιωτικά μας μέρη καλυμμένα σε δημόσιο χώρο. Επιτρέπουμε σε άλλα άτομα να δουν ή να αγγίξουν τα γεννητικά μας όργανα μόνο όταν υπάρχει λόγος, όπως από άτομο με φροντιστικό ρόλο ή κατά τη διάρκεια ιατρικής εξέτασης, και πάντα με τη συγκατάθεση του ατόμου που φροντίζεται ή εξετάζεται (**βλ. το μάθημα για τη Συναίνεση**).

¹ Οι σωματικές αλλαγές όπως παρουσιάζονται στο βίντεο είναι: αύξηση στήθους, τρίχες στο σώμα (πόδια, μασχάλες, αιδούιο), αύξηση ύψους, στρογγύλεμα γοφών, αύξηση βάρους, ακμή, εντονότερη οσμή ιδρώτα, εμμηναρχή

Ενδεικτικές προτάσεις για συζήτηση

1. Η Ζίνα την ώρα του μαθήματος αγγίζει το αιδοίο της κάτω από το παντελόνι (ή πάνω από το παντελόνι). Είναι αυτό OK;
2. Η Νέλλη στην τουαλέτα θέλει να παρατηρήσει τα δικά της γεννητικά όργανα. Είναι αυτό OK;
3. Ο Γιάννης ακουμπά το στήθος της Χρύσας στο διάλειμμα; Είναι αυτό OK;
4. Η Νίκη είναι στην τουαλέτα όταν ξαφνικά η Ζέτα ανοίγει την πόρτα και μπαίνει μέσα χωρίς να χτυπήσει ή ρωτήσει. Είναι αυτό OK;
5. Ο Πέτρος προσπαθεί να τραβήξει με το κινητό φωτογραφίες των κοριτσιών στην τουαλέτα. Είναι αυτό OK;
6. Η Μαίρη ζητά να πάει στην τουαλέτα για να αλλάξει τη σερβιέτα της. Είναι αυτό OK;
7. Στο διάλειμμα ο Νίκος ζητά από τη Μαίρη να ακουμπήσει τα γεννητικά του όργανα. Είναι αυτό OK;
8. Η Σοφία έβρεξε την μπλούζα της και προσπαθεί να την αλλάξει μέσα στην τάξη ενώ τα παιδιά κάνουν μάθημα. Είναι αυτό OK;
9. Η Ζωή πλησιάζει πολύ κοντά τη Νίκη την ώρα του μαθήματος. Η Νίκη της λέει ότι αυτό δεν της αρέσει. Είναι αυτό OK;
10. Η Έρη είναι στο γιατρό με τη μητέρα της. Ο γιατρός την εξετάζει αλλά λέει στη μητέρα της να βγει από το δωμάτιο. Είναι αυτό OK;

Επανάληψη του βίντεο Ξαναδείχνουμε το βίντεο.

Η περίοδος (15')

Σημείωση: Χρειάζεται να εξηγήσουμε στα παιδιά το φαινόμενο της έμμηνου ρύσης και το ρόλο που παίζει στην αναπαραγωγική διαδικασία. Γι' αυτό μπορούμε να αντλήσουμε πληροφορίες και από το βίντεο του AMAZE "Εμμηνόρροια: Τι να περιμένεις" <https://amaze.org/video/greek-menstruation-what-to-expect/>. Επίσης Πληροφορίες για την περίοδο μπορούμε να αντλήσουμε και από το σχετικό κεφάλαιο του Οδηγού "Υγιή σώματα για κορίτσια". Χρήσιμο μπορεί να φανεί και το υλικό του προγράμματος ΡΙΣΠΕΚΤ <https://paidikaipsihikiigeia.gov.gr/ygieinis-periodou/>

Προβάλλουμε την εικόνα των εσωτερικών θηλυκών γεννητικών οργάνων (Παράρτημα 4). Κόβουμε τα καρτελάκια με τις λέξεις: ωοθήκη (2 φορές), ωάριο, σάλπιγγα (2 φορές), μήτρα, κόλπος. Ζητάμε από τα παιδιά να πάρουν ένα καρτελάκι και να το κολλήσουν στη σωστή θέση πάνω στην εικόνα. Με την ευκαιρία αυτή, παρουσιάζουμε λίγο πιο αναλυτικά το ρόλο του κάθε οργάνου.

Στη συνέχεια προβάλλουμε την εικόνα (Παράρτημα 5) και εξηγούμε με απλά λόγια τον εμμηνορροϊκό κύκλο και τις φάσεις του. Μπορούμε να σημειώσουμε τα ονόματα στον πίνακα. Επίσης με βάση την εικόνα να αναφερθούμε σε βασικά προϊόντα περιόδου.

Ο **έμμηνος κύκλος** είναι ένα σύστημα επικοινωνίας μεταξύ του εγκεφάλου και των αναπαραγωγικών οργάνων. Δεν αφορά μόνο τη γονιμότητα, αλλά είναι ένας βασικός δείκτης της γενικότερης υγείας μιας γυναίκας. Ο μέσος κύκλος διαρκεί περίπου **28 ημέρες** (με το φυσιολογικό εύρος να κυμαίνεται από 21 έως 35 ημέρες και χωρίζεται σε φάσεις).

Η ωοθυλακική φάση (ημέρες 1-13)

Ξεκινά ταυτόχρονα με την περίοδο και διαρκεί μέχρι την ωορρηξία.

Η έμμηνος ρύση (περίοδος) (ημέρες 1-5 περίπου)

Είναι η αρχή του κύκλου. Όταν δεν συμβαίνει γονιμοποίηση, τα επίπεδα των ορμονών (οιστρογόνα και προγεστερόνη) πέφτουν.

- **Τι συμβαίνει:** Η επένδυση της μήτρας (ενδομήτριο) αποβάλλεται.
- **Η αίσθηση:** Συχνά συνοδεύεται από κράμπες, καθώς η μήτρα συσπάται για να αποβάλει τον ιστό.

Στην ωοθυλακική φάση

- **Τι συμβαίνει:** Η υπόφυση εκκρίνει τη θυλακιοτρόπο ορμόνη (FSH). Αυτή «ξυπνά» τα ωοθυλάκια στις ωοθήκες. Ένα από αυτά θα γίνει το κυρίαρχο και θα παράγει οιστρογόνα, τα οποία ξαναχτίζουν το ενδομήτριο.
- **Η αίσθηση:** Συνήθως είναι η φάση με την περισσότερη ενέργεια και καλή διάθεση λόγω των αυξημένων οιστρογόνων.

Η ωορρηξία (περίπου την 14η ημέρα)

Είναι το κύριο γεγονός του κύκλου.

- **Τι συμβαίνει:** Μια απότομη αύξηση της ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH) προκαλεί την απελευθέρωση του ώριμου ωαρίου από την ωοθήκη. Το ωάριο ταξιδεύει προς τις σάλπιγγες και ζει για περίπου 12-24 ώρες.
- **Η αίσθηση:** Μπορεί να υπάρχει ήπιος πόνος στη μία πλευρά της κοιλιάς ή αυξημένη έκκριση τραχηλικής βλέννας (που μοιάζει με ασπράδι αυγού).

Η ωχρινική φάση (ημέρες 15-28)

Μετά την ωορρηξία, το ωοθυλάκιο μετατρέπεται σε «ωχρό σώμα».

- **Τι συμβαίνει:** Παράγεται προγεστερόνη, η οποία προετοιμάζει τη μήτρα για μια πιθανή εγκυμοσύνη. Αν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί, το ωχρό σώμα διασπάται, οι ορμόνες πέφτουν και ο κύκλος ξεκινά από την αρχή.
- **Η αίσθηση:** Εδώ εμφανίζεται συχνά το Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο (PMS) – πρήξιμο, ευερεθιστότητα ή λιγούρες.

Ο κύκλος δεν είναι πάντα σταθερός, το άγχος, η διατροφή, η έντονη άσκηση (όπως στον πρωταθλητισμό) ή η έλλειψη ύπνου μπορούν να τον απορρυθμίσουν.

Υγεία: Η απουσία περιόδου (αμηνόρροια) ή ο πολύ έντονος πόνος ή και καταθλιπτική διάθεση είναι ενδείξεις του σώματος που χρειάζονται ιατρική διερεύνηση.

Παντομίμα συναισθημάτων (15')

Χωρίζουμε τα παιδιά σε πέντε μικρές ομάδες ή ζευγάρια. Λέμε να θυμηθούν και να συζητήσουν με την ομάδα τους τις συναισθηματικές αλλαγές που παρουσιάστηκαν στο βίντεο².

Εδώ θα ήταν καλό να εξηγήσουμε ότι **οι συναισθηματικές αλλαγές δεν αφορούν μόνο τα κορίτσια αλλά γενικά τα έφηβα άτομα**.

Κάθε ομάδα θα πρέπει να σημειώσει τις συναισθηματικές αλλαγές που αναφέρθηκαν στο βίντεο σε ένα πρόχειρο. Οι εκπαιδευτικοί βοηθάμε τα παιδιά να θυμηθούν όλες τις συναισθηματικές αλλαγές. Αφού βεβαιωθούμε ότι όλες οι ομάδες έχουν καταγράψει και τις πέντε αλλαγές που αναφέρονται στο βίντεο, δίνουμε σε κάθε ομάδα τυχαία μία αλλαγή την οποία θα πρέπει παρουσιάσουν με παντομίμα στην ολομέλεια.

Η/Ο εκπρόσωπος της κάθε ομάδας, με τυχαία σειρά, παρουσιάζει την συναισθηματική αλλαγή και τα υπόλοιπα παιδιά μαντεύουν ποια είναι.

Και τώρα αλλάζουμε

Ζητάμε από τους/τις εκπροσώπους των πέντε ομάδων ή αντικαταστάτη τους, αν θέλουν να εμπλακούν στην παντομίμα κι άλλα παιδιά, να έρθουν ξανά μπροστά. Αυτή τη φορά τους λέμε να αλλάξουν θέσεις και όταν θα δώσουμε το σύνθημα με παλαμάκια, να επαναλάβουν με παντομίμα το συναίσθημα, ταυτόχρονα. Επαναλαμβάνουμε μερικές φορές ακόμη το παιχνίδι αφήνοντας τα παιδιά να αλλάξουν θέση/σειρά κάθε φορά. Εξηγούμε ότι η αλλαγή διάθεσης είναι ένα ακόμη χαρακτηριστικό της εφηβείας, όπως αναφέρθηκε και στο βίντεο.

Σημείωση: Αν τα παιδιά με αφορμή το βίντεο ρωτήσουν για το θέμα του αυνανισμού, μπορούμε εδώ να αναφερθούμε επιγραμματικά, εξηγώντας το ρόλο της κλειτορίδας στο αίσθημα ευχαρίστησης και ενημερώνοντας ότι υπάρχει ένα άλλο μάθημα που θα συζητήσουμε διεξοδικά το θέμα του αυνανισμού στα κορίτσια και τα αγόρια.

Τσεκ – έφηβες/έφηβοι ίδιες/-οι και διαφορετικές/-οί (10')

Ανοίγουμε το βίντεο στην τελική καρτέλα επανάληψης. Διαβάζουμε μία-μία τις προτάσεις και βεβαιωνόμαστε ότι τα παιδιά έχουν κατανοήσει αλλαγές που αφορούν το σώμα και αλλαγές που αφορούν τα συναισθήματα, όπως επίσης ότι οι τελευταίες αφορούν τα περισσότερα έφηβα άτομα (κορίτσια ή αγόρια).

Με την ανάγνωση κάθε πρότασης τονίζουμε ότι η κάθε αλλαγή μπορεί να φαίνεται με διαφορετικό τρόπο, έκταση και ένταση σε κάθε άτομο.

- οι αλλαγές ξεκινούν από την ηλικία 9-13χρ. και διαρκούν 5-7 χρόνια
- τα στήθη μεγαλώνουν και δεν είναι όλα ίδια
- εμφανίζονται τρίχες (μασχάλες, πόδια, αιδού)
- το σώμα ψηλώνει, παίρνει βάρος και αλλάζουν οι γοφοί
- εμφανίζεται ακμή και έντονος ιδρώτας
- ξεκινά η περίοδος
- αλλάζει εύκολα η διάθεση
- υπάρχουν ερωτικά συναισθήματα και επιθυμία για αυνανισμό (πάντα ιδιωτικά)
- υπάρχει επιθυμία για ιδιωτικό χώρο και χρόνο

Δραστηριότητα για το σπίτι

Ατομικό Ημερολόγιο Σωματικής Υγιεινής & Υγείας (παράρτημα 6).

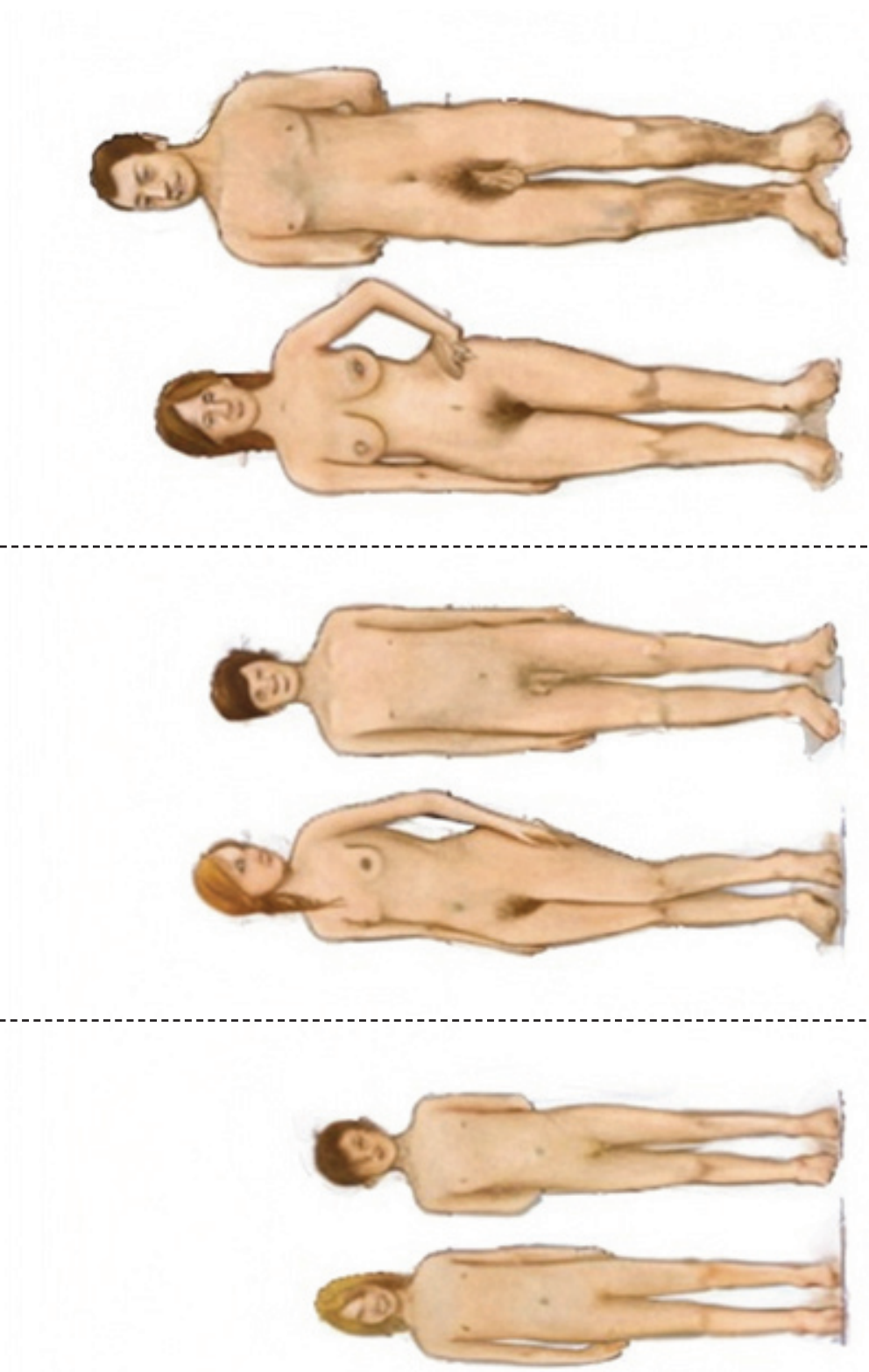
Δίνουμε ένα Ημερολόγιο σε κάθε παιδί. Ζητάμε από τα παιδιά να παρατηρήσουν και να σημειώσουν για μία εβδομάδα τις ενέργειες υγιεινής και υγείας που κάνουν. Μπορούν να το φέρουν στην τάξη συμπληρωμένο μετά από μία εβδομάδα για να το συζητήσουμε.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να συζητήσουν το Ημερολόγιο και με τους γονείς/κηδεμόνες τους.

² Οι συναισθηματικές αλλαγές που παρουσιάστηκαν στο βίντεο είναι: θυμός, βαρεμάρα, θλίψη, ανάγκη ιδιωτικότητας, ανάπτυξη ρομαντικών αισθημάτων.

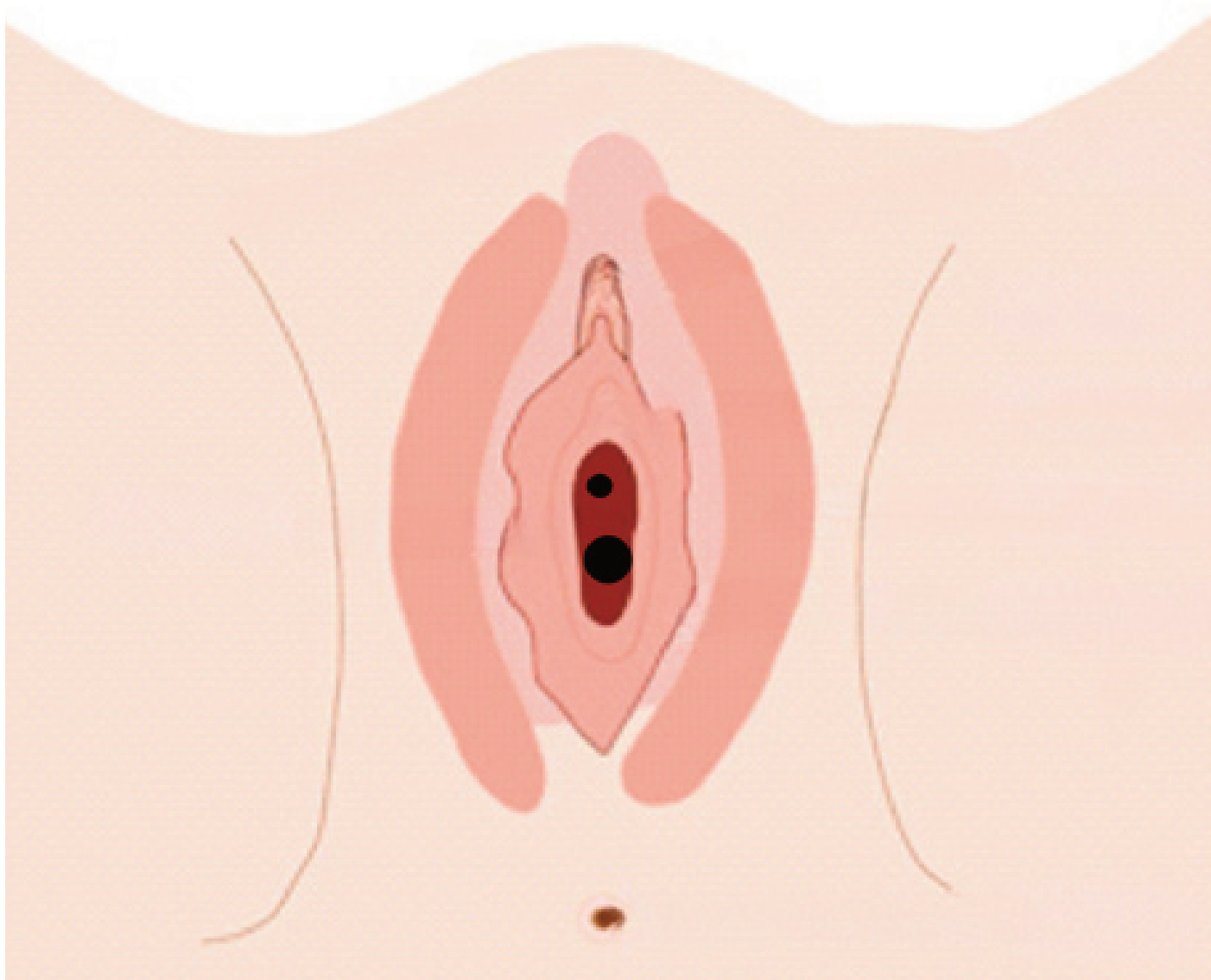
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Σωματική ανάπτυξη και ηλικία



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

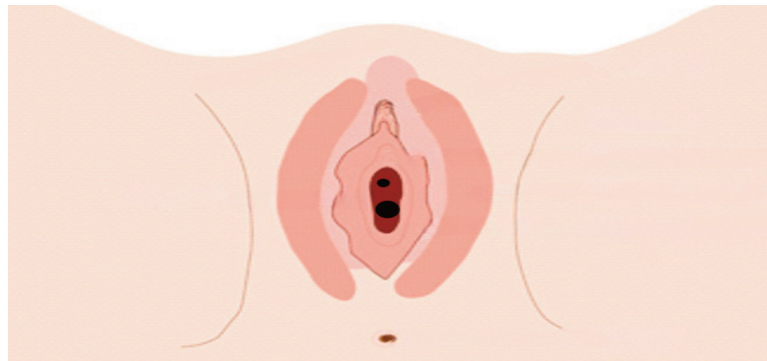
Αιδοίο



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Ονόματα - Μέρη

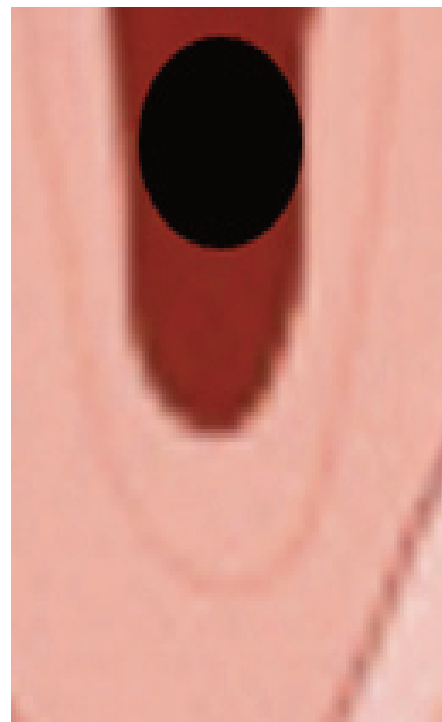
Αιδοίο



Εφηβαίο



Άνοιγμα
κόλπου



Κλειτορίδα



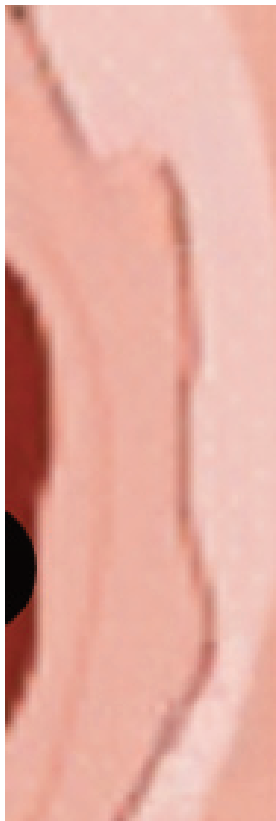
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Ονόματα - Μέρη

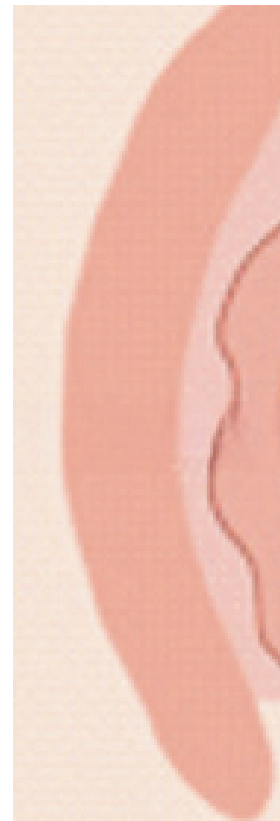
Άνοιγμα ουρήθρας



Χείλη αιδοίου
(μικρά)

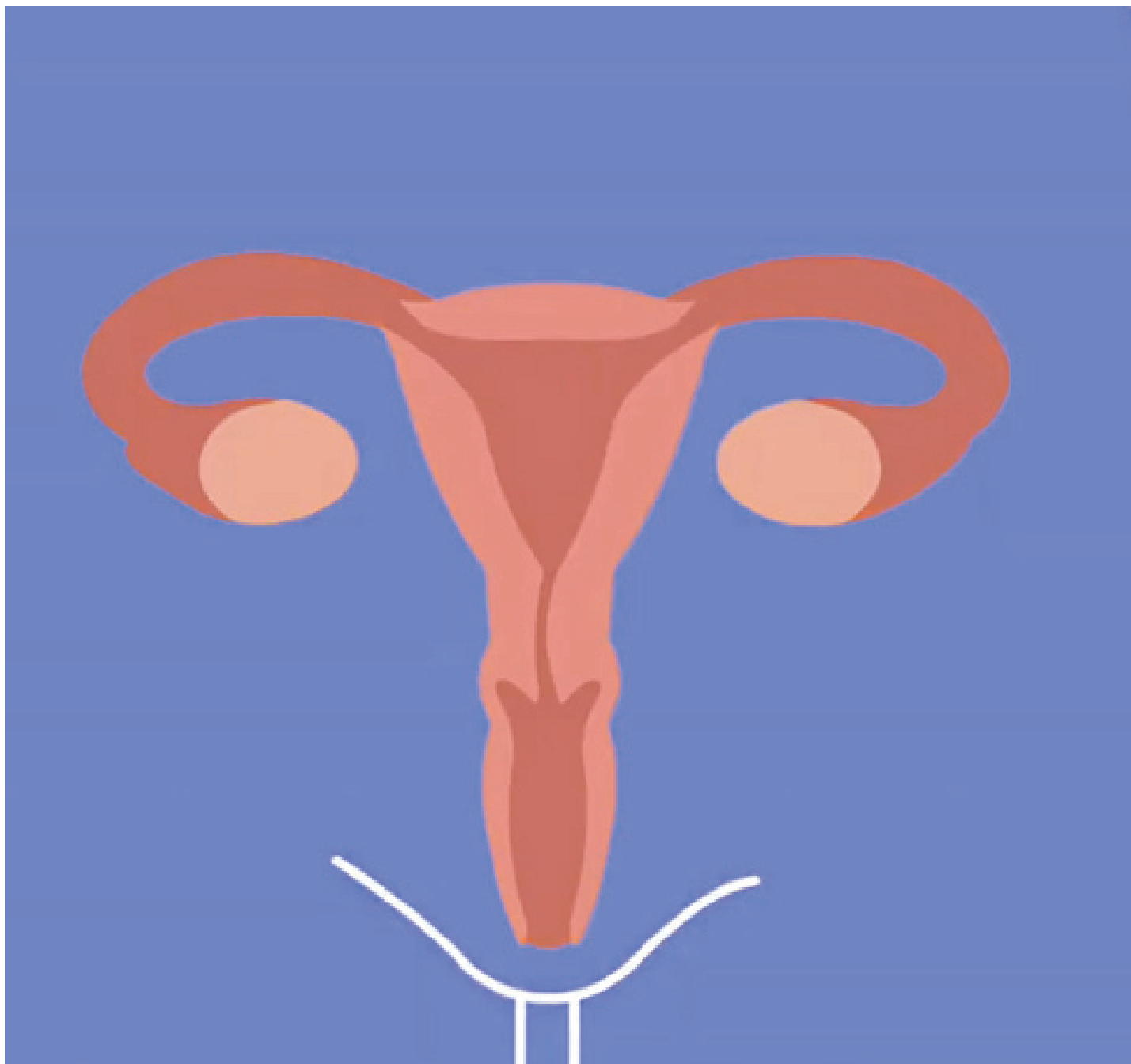


Χείλη αιδοίου
(μεγάλα)



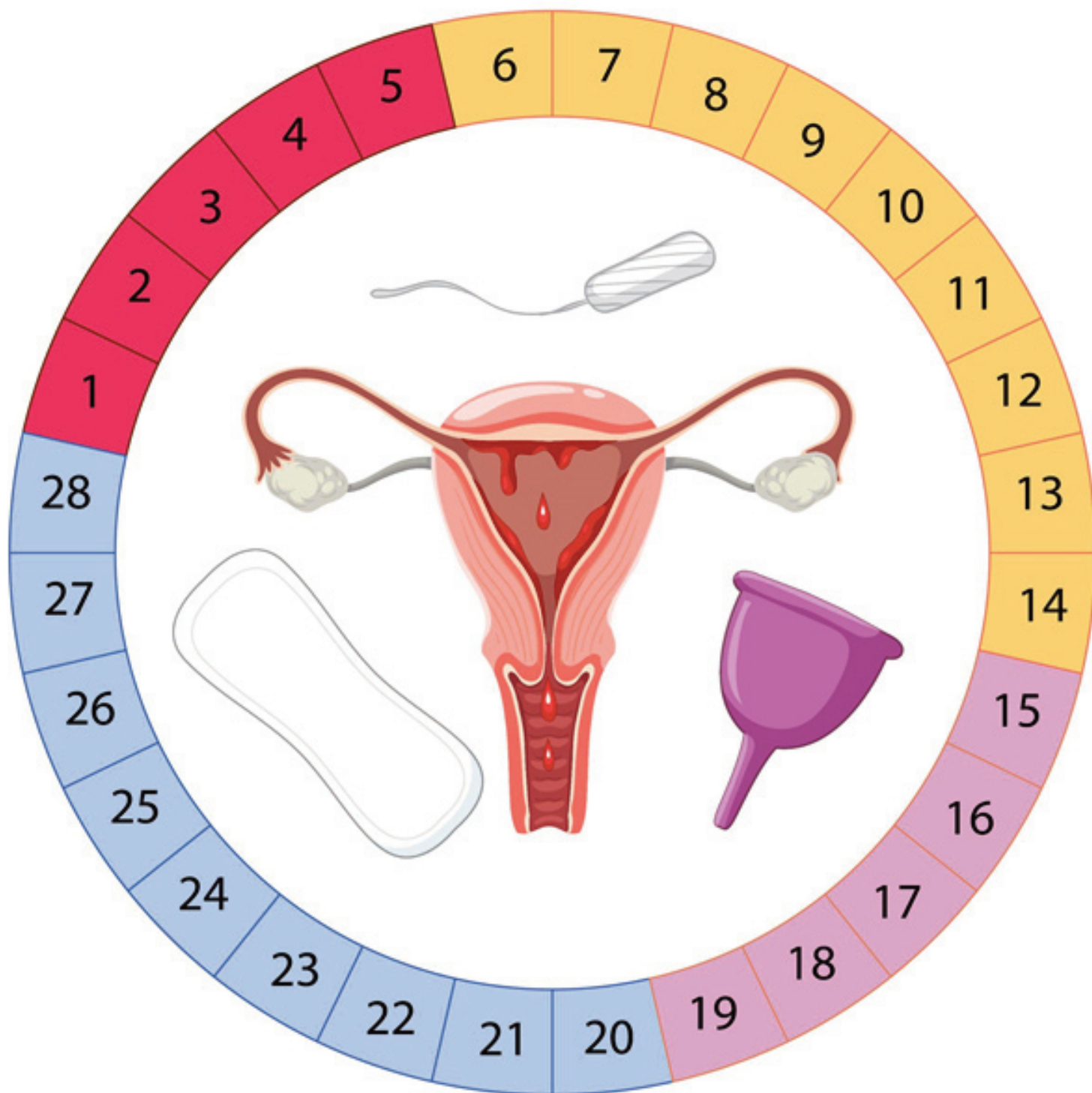
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

Εσωτερικά θηλυκά γεννητικά όργανα



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5

Εμμηνορροϊκός κύκλος



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6

Ατομικό Ημερολόγιο Σωματικής Υγιεινής & Υγείας³

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
							
							
							
							
							
							
							
							

ΟΝΟΜΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

³ Οι εικόνες, όπως και στο Παράρτημα 5, δημοσιεύονται με άδεια από το freerik

Το έργο «Νευροδιαφορετικότητα και Εφηβεία: Σώμα, Σχέσεις και Συναίνεση» υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος PLATO, με φορέα υλοποίησης την Ως Αιδώ. Το πρόγραμμα "Protecting democracy, human rights and the rule of law through an open civic space" (PLATO) στοχεύει στην ενίσχυση της προστασίας των θεμελιωδών δικαιωμάτων και αξιών της Ε.Ε. και της ευαισθητοποίησης για αυτά μέσω της στήριξης Οργανώσεων της Κοινωνίας των Πολιτών (ΟΚοιΠ) στην Ελλάδα και την Κύπρο που δραστηριοποιούνται σε αυτούς τους τομείς, καθώς και μέσω της ενίσχυσης των γνώσεων, των ικανοτήτων και της βιωσιμότητάς τους. Το PLATO συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση μέσω του προγράμματος Citizens, Equality, Rights and Values (CERV), το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το Κέντρο Στήριξης ΜΚΟ με συνολικό ποσό επιχορήγησης €3,1 εκ. Συντονιστής του PLATO είναι το Ίδρυμα Μποδοσάκη (Ελλάδα), σε σύμπραξη με το Κέντρο Στήριξης ΜΚΟ (Κύπρος).

Δήλωση αποποίησης ευθύνης:

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA), του Ιδρύματος Μποδοσάκη ή του Κέντρου Στήριξης ΜΚΟ. Η Ευρωπαϊκή Ένωση, ο Ευρωπαϊκός Εκτελεστικός Οργανισμός Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA), το Ίδρυμα Μποδοσάκη και το Κέντρο Στήριξης ΜΚΟ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

