

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ
9-12 ΕΤΩΝ

ΑΘΗΝΑ 2008

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό κοινοτικό ταμείο και από Εθνικούς Πόρους



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΓΩΓΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Ε. ΑΣΚΗΤΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:

Αθανάσιος Ε. Ασκητής,
Νευρολόγος - Ψυχίατρος, Διδάκτωρ Ψυχιατρικής Παν/μίου Αθηνών,
Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Αγωγής Ψυχικής & Σεξουαλικής Υγείας

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Γεώργιος Α. Ζουπάνος, Ουρολόγος - Παιδοουρολόγος

Κωνσταντίνος Α. Ρόκκας, Ουρολόγος - Ανδρολόγος

Αθανάσιος Γ. Γιαννακούρης, Μαιευτήρας - Χειρ. Γυναικολόγος

Αθηναΐς Π. Παπαδοπούλου, Παιδοψυχίατρος

Μαρίνα Σ. Μόσχα, Απόφοιτος University of Indianapolis - M.D. Κλινικής Ψυχολογίας

Παρασκευή Ε. Μαχαιράκη, Ψυχολόγος

Χριστίνα Π. Χουσιάδα, Ψυχολόγος

Αγαθή Ν. Μητσογιάννη, Κλινικός Ψυχολόγος

Αικατερίνη Ν. Κωστακιώτη, Εκπαιδευτικός - Ψυχολόγος, M.Sc Κοινωνικής Ψυχιατρικής -
Παιδοψυχιατρικής

Γεώργιος Β. Λίγκρης, Ψυχολόγος

Μαρίνα Μ. Λουλακάκη, M.D. Σπουδές της Οικογένειας και της Σεξουαλικότητας των δύο
φύλων, Καθολικό Παν/μιο της Λουβεν - Βέλγιο

Μάνια Τ. Μαράτου, Μουσικοπαιδαγωγός - Αφηγήτρια Ιστοριών

Φιλολογική επιμέλεια:

Ειρήνη Κ. Ζέρβα, Γλωσσολόγος, M.Sc Λογοθεραπείας, Υπ. Διδάκτωρ Παν/μίου Αθηνών

Σκιτσογράφος: Σπυρίδων Λ. Ορνεράκης

Μακέτα εξωφύλλου: Σπυρίδων Λ. Ορνεράκης

Layout, επιχρωματισμός: Γεώργιος Παπαδάκης - Αντώνιος Γαλάτης

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΥΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

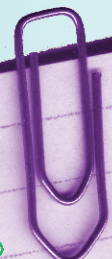
Η δημιουργία του παρόντος υλικού Αγωγής Υγείας με τίτλο “Σεξουαλική Αγωγή και Διαφυλικές Σχέσεις” έγινε για λογαριασμό του Υπουργείου Παιδείας στα πλαίσια του Γ΄ Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης **ΑΞΟΝΑΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ Α2 “Προώθηση & Βελτίωση της εκπαίδευσης και της αρχικής επαγγελματικής κατάρτισης στα πλαίσια της δια βίου μάθησης”**, Μέτρο 2.4. **Επαγγελματικός προσανατολισμός & σύνδεση με την αγορά εργασίας**, Ενέργεια 2.4.3. **Κατηγορία πράξεων α “Πιλοτικά Προγράμματα Σχολείων (Δημοτικά, Γυμνάσια, Ενιαία Λύκεια, ΤΕΕ)”**.

ISBN 978-960-7541-41-3

Copyright: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων/ Δ/νση Συμβουλευτικού
Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων



Περίεχόμενα



Γνωριμία με τους ήρωες.....σελ.3

Η παρέα μου και οι φίλοι μου.....σελ.7

Οι σχέσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.....σελ.13

«Σε ποιον θα ήθελα να μοιάσω;».....σελ.21

«Νιώθω εγώ-Νιώθεις κι εσύ».....σελ.23

«Όταν γίνω έφηβος».....σελ.27

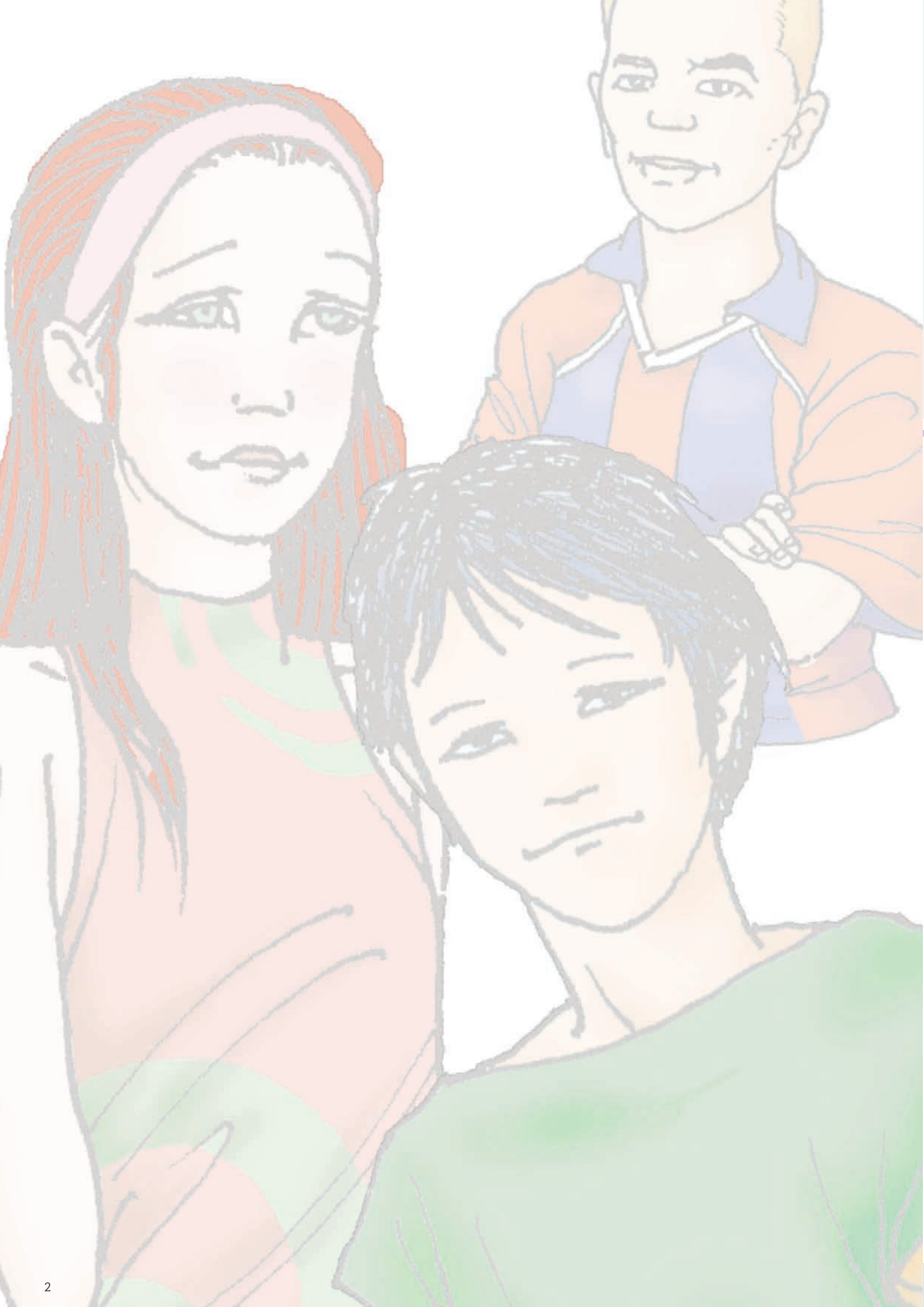
Οι σχέσεις μου με τους γονείς μου και την οικογένειά μου..σελ.31

Η τηλεόραση και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.....σελ.35

Διαδίκτυοσελ.37

Αυτοπροστασία - Αυτοσεβασμός.....σελ.39

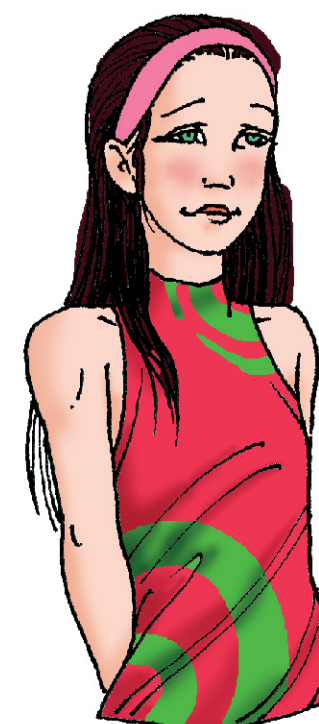
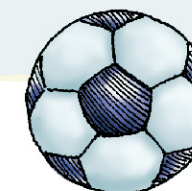




Γνωριμία με τους ήρωες

Είμαστε μια παρέα έξι παιδιών, τρία αγόρια και τρία κορίτσια. Να σας συστηθούμε...

Εγώ είμαι ο Νίκος.
Μ' αρέσει πολύ να παίζω ποδόσφαιρο.
Είμαι και στην ομάδα ποδοσφαίρου του σχολείου μου.
Το αγαπημένο μου παιχνίδι είναι η

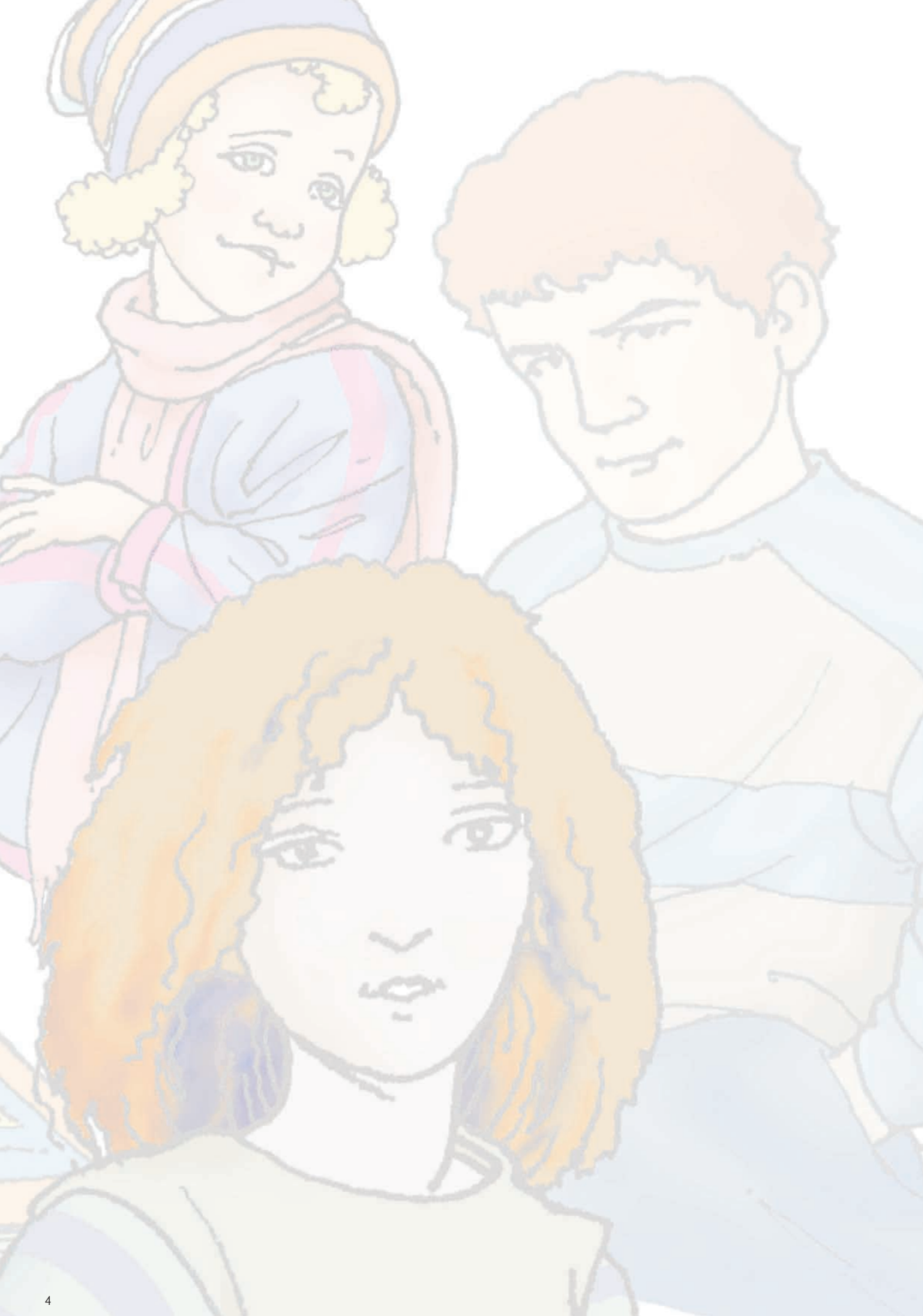


Εγώ είμαι η Μαρία.
Εμένα μου αρέσει πολύ να χορεύω. Κάνω μπαλέτο από μικρή και αυτά είναι τα αγαπημένα μου

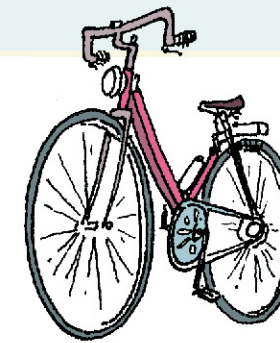


Εγώ είμαι ο Γιάννης.
Αγαπώ πολύ τη μουσική και κάνω μαθήματα κιθάρας.
Στον ελεύθερο χρόνο μου, ασχολούμαι συνέχεια με το να μαθαίνω καινούρια τραγούδια στην





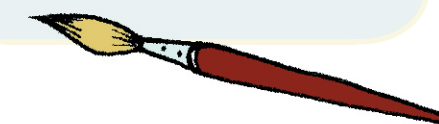
Εγώ είμαι η Ελένη.
Πριν δύο χρόνια οι γονείς μου μού έκαναν δώρο ένα
πολύ όμορφο ποδήλατο. Αυτό που μου αρέσει
περισσότερο από όλα είναι να κάνω βόλτες
με το αγαπημένο μου



Εγώ είμαι ο Αλέξανδρος.
Μ' αρέσει πολύ να διαβάζω, όχι μόνο για το σχολείο,
αλλά και βιβλία με ιστορίες, για να γνωρίζω καινούρια
πράγματα.
Πάντα έχω μαζί μου ένα



Εγώ είμαι η Ιφιγένεια.
Η αγαπημένη μου ασχολία είναι η ζωγραφική. Όποτε
βρίσκω χρόνο, παίρνω το πινέλο μου και ζωγραφίζω.
Νομίζω ότι μπορώ να ζωγραφίζω τα πάντα με αυτό το



Η παρέα μου και οι φίλοι μου

Σε δύο εβδομάδες τελειώνει το σχολείο! Πάει κι αυτή η χρονιά...

Σήμερα είναι Παρασκευή και έχουμε κανονίσει να μαζευτούμε το απόγευμα στο σπίτι του Αλέξανδρου, για να κάνουμε μια ομαδική εργασία που μας έβαλε ο δάσκαλός μας. Το θέμα της εργασίας μας είναι να φτιάξουμε ένα λεύκωμα με στιγμές από όλη τη χρονιά που πέρασε. Στιγμές που περάσαμε μαζί, αλλά και με την οικογένειά μας.

Απόγευμα στο σπίτι του Αλέξανδρου



- (μαμά Αλέξανδρου) Καλώς τα παιδιά!
- (Γιάννης-Ελένη-Ιφιγένεια) Καλησπέρα σας!
- (Ελένη) Κυρία Κατερίνα, έχετε πολλούς χαιρετισμούς από τον μπαμπά μου που μας έφερε.
- (Γιάννης) Ο Αλέξανδρος που είναι;
- (μαμά Αλέξανδρου) Στο δωμάτιό του. Πηγαίνετε να τον βρείτε.

Κατευθύνονται όλοι μαζί στο δωμάτιο του Αλέξανδρου.

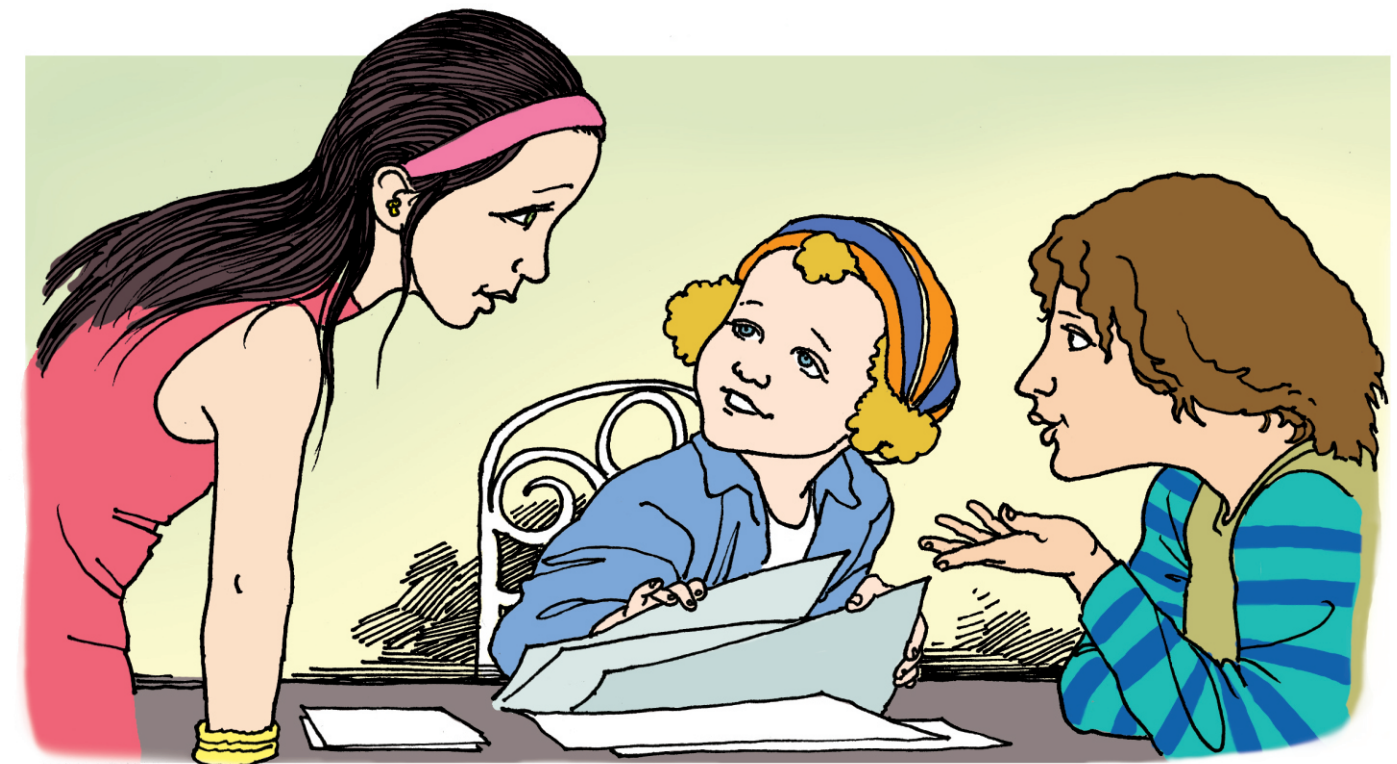
- (Ιφιγένεια) Γεια σου Αλέξανδρε! Οι υπόλοιποι που είναι;
- (Αλέξανδρος) Ο Νίκος έχει προπόνηση και θα αργήσει λίγο.
- (Ελένη) Η Μαρία τώρα τελείωσε το μπαλέτο και έρχεται.
- (Αλέξανδρος) Άντε, θα αρχίσουμε την εργασία;
- (Γιάννης) Εντάξει, θα ξεκινήσουμε. Τι αγωνία κι αυτή! Εγώ έφερα την κιθάρα μου, να σας παίξω ένα καινούριο τραγούδι που έμαθα.
- (Ιφιγένεια) Όχι πάλι...
- (Ελένη) Γιατί δε θες, αφού παίζει ωραία!
- (Αλέξανδρος) Καλά λέει η Ελένη. Είναι πολύ καλός στην κιθάρα.
- (Γιάννης) Σ' ευχαριστώ! Αλέξανδρε, με δυσκολεύει μια άσκηση που έχουμε στα μαθηματικά για τη Δευτέρα. Μπορείς να με βοηθήσεις;
- (Αλέξανδρος) Εντάξει. Αν μπορώ, θα σε βοηθήσω να τη λύσουμε μαζί. Να το κάνουμε, όμως, αφού τελειώσουμε την εργασία μας;
- (Γιάννης) Ναι, κανένα πρόβλημα.
- (Αλέξανδρος) Λοιπόν, ακούστε τι σκέφτηκα για το λεύκωμα.
- (Ιφιγένεια) Για πες μας. Ανυπομονώ...
- (Αλέξανδρος) Το θέμα της εργασίας μας είναι η χρονιά που πέρασε. Έχουμε κάνει τόσα πολλά πράγματα! Έχω και φωτογραφίες από αυτά που κάναμε όλοι μαζί.
- (Ιφιγένεια) Έφερα κι εγώ φωτογραφίες που είχαμε σπίτι.
- (Ελένη-Γιάννης) Κι εγώ.
- (Γιάννης) Εγώ έχω φέρει και φωτογραφίες με την οικογένειά μου.
- (Ιφιγένεια) Κι εγώ το ίδιο. Ελάτε να αρχίσουμε!

Εν τω μεταξύ, φτάνουν στο σπίτι του Αλέξανδρου ο Νίκος και η Μαρία.

- (Νίκος-Μαρία) Γεια σας παιδιά!
- (Οι υπόλοιποι) Γεια σας! Ελάτε, καθίστε στην παρέα μας.



- (Μαρία) Τί κάνετε κορίτσια;
- (Ιφιγένεια) Καλά, λέμε ιδέες για την εργασία.
- (Ελένη) Πώς πέρασες στο μπαλέτο;
- (Μαρία) Χόρεψα πολύ καλά, μου είπε η δασκάλα μου.



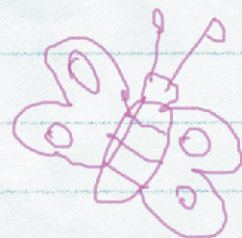


-(Νίκος) Καλά, ε! Έβαλα ένα γκολ!!

-(Αλέξανδρος) Ουάου!

-(Γιάννης) Θα γίνεις μεγάλος ποδοσφαιριστής μια μέρα!

Ποιοι είναι οι δικοί σου φίλοι;



Γιατί τους διάλεξες;

Τί σου αρέσει να κάνεις μαζί με τους φίλους σου;

Λες πάντα αυτό που σκέφτεσαι στους φίλους σου;



Τί σημαίνει φιλία για σένα;

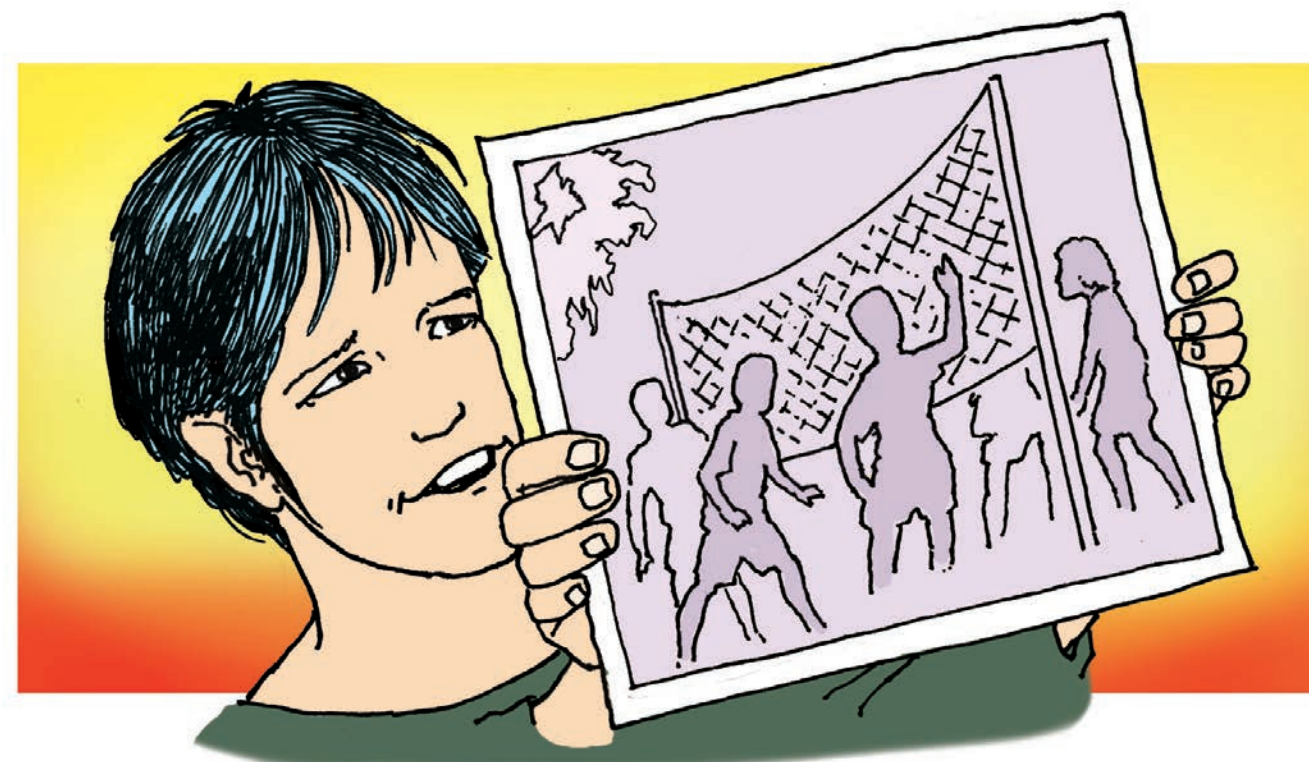
Φτιάξε μια διαφημιστική αφίσα για τη φιλία



Οι σχέσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών

Αφού τα παιδιά λένε στο Νίκο και τη Μαρία τις ιδέες που είχαν πριν για την εργασία, συνεχίζουν τη συζήτηση:

- (Γιάννης) Να σας δείξω μια φωτογραφία που έφερα; Τη θυμάστε;





-(Ελένη) Η μπάλα είναι έξω από τη γραμμή. Εμείς πήραμε τον πόντο.

-(Νίκος) Όχι, είναι μέσα από τη γραμμή.

-Μη μαλώνετε.

Η Ιφιγένεια λέει:

-Ένα παιχνίδι είναι μόνο.



-(Γιάννης) Τελικά, η ομάδα σας παίζει καλύτερα από όσο νόμιζα!

-(Μαρία) Είμαστε φοβερή ομάδα. Σήμερα συνεργαζόμαστε πολύ καλά.

-(Γιάννης) Η φωτογραφία αυτή είναι από τότε που παίξαμε βόλεϊ όλη η τάξη μαζί.

-(Μαρία) Α, ναι, τότε που είχαμε χωριστεί σε ομάδες αγοριών-κοριτσιών.

-(Ιφιγένεια) Θυμάστε τι είχε γίνει με τη διαφωνία που είχαμε οι δύο ομάδες;

-(Ελένη) Ακόμα θυμάμαι. Η μπάλα ήταν έξω από τη γραμμή.

-(Νίκος) Φαίνεται καθαρά, μέσα από τη γραμμή ήταν.

-(Αλέξανδρος) Μετά από τόσο καιρό, συνεχίζουν να μαλώνουν...

-(Γιάννης) Δε μαλώνουν, απλά διαφωνούν.

-(Ο Νίκος γεμάτος υπερηφάνεια) Ό,τι και να λέτε, εγώ ξέρω ότι και πάλι νίκησαν τα αγόρια.

-(Μαρία) Ήταν κάτι τυχαίο.

-(Νίκος) Καθόλου τυχαίο. Τα αγόρια είναι πιο δυναμικά και νικάνε πάντα τα κορίτσια.

-(Ελένη) Νίκο, τί είναι αυτά που λες; Μπορεί τα αγόρια να έχουν μεγαλύτερη σωματική δύναμη, αυτό όμως δε σημαίνει ότι εμείς τα κορίτσια είμαστε αδύναμα. Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια.

-(Μαρία) Η Ελένη ξέρει τι λέει, γιατί ο μπαμπάς της είναι γιατρός και της τα έχει μάθει όλα αυτά.

-(Αλέξανδρος) Κι εγώ συμφωνώ με την Ελένη. Μου τα έχει πει και ο μπαμπάς μου και μάλιστα διαβάσαμε σε ένα βιβλίο για τις διαφορές στο σώμα μεταξύ των δύο φύλων.

-(Ιφιγένεια) Ενδιαφέρον ακούγεται. Τί έλεγε αυτό το βιβλίο;

-(Αλέξανδρος) Έλεγε για το σώμα μας, πώς είναι δηλαδή το σώμα των αγοριών και πώς των κοριτσιών και συγκεκριμένα για τα γεννητικά όργανα των δύο φύλων.

-(Γιάννης) Για πες μας...

-(Αλέξανδρος) Περιμένετε να το φέρω, γιατί δεν τα θυμάμαι όλα...

Ο Αλέξανδρος πηγαίνει και παίρνει το βιβλίο από τη βιβλιοθήκη. Το ανοίγει και όλοι μαζί διαβάζουν...

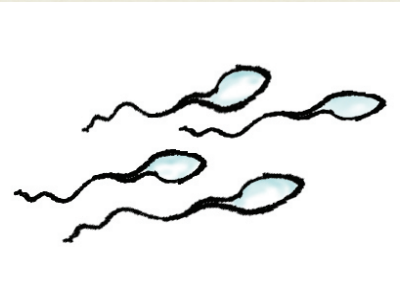


Γεννητικά όργανα αγοριού

Το πέος αποτελείται από το σώμα του και την κεφαλή του (βάλανος). Η **βάλανος** σκεπάζεται από ένα πετσάκι που λέγεται πόσθη. Έτσι όταν η πόσθη είναι κλειστή, η βάλανος δε φαίνεται. Το πέος κάποιες στιγμές μεγαλώνει και σκληραίνει. Αυτό λέγεται **στύση**.

Στην άκρη της κεφαλής του πέους και στο κέντρο αυτής, υπάρχει μια μικρή τρύπα, το στόμιο της ουρήθρας από την οποία βγαίνουν τα ούρα και το σπέρμα. Η **ουρήθρα** μοιάζει με σωλήνα που αρχίζει από την ουροδόχο κύστη και καταλήγει στο στόμιο της.

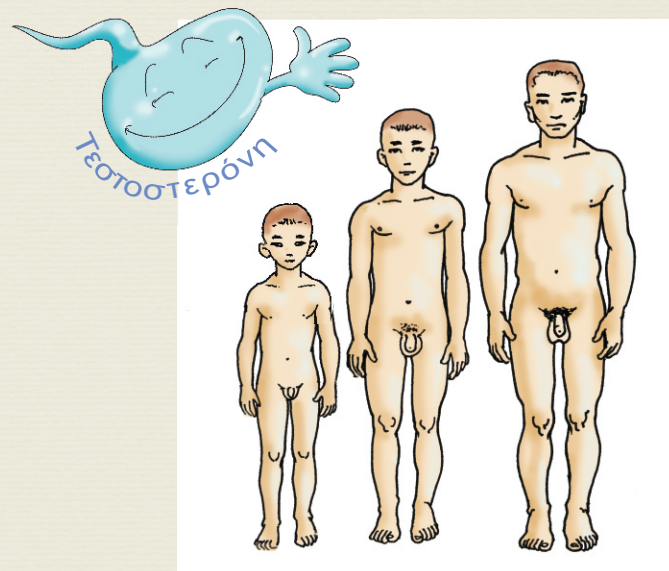
Σπέρμα ονομάζεται το υγρό που βγαίνει από το στόμιο της ουρήθρας, όταν το αγόρι έχει ωριμάσει και έχει γίνει άνδρας. Το σπέρμα περιέχει τα σπερματοζωάρια. Η έξοδος του σπέρματος από την ουρήθρα λέγεται **εκσπερμάτιση** και είναι μια πράξη ανεξάρτητη της ούρησης. Η εκσπερμάτιση είναι δυνατή όταν το αγόρι έχει ολοκληρώσει την εφηβεία του και γίνεται νεαρός άνδρας (από την έναρξη της εφηβείας). Δεν υπάρχει ακριβής ηλικία έναρξης της εκσπερμάτισης. Σε άλλα παιδιά μπορεί να εμφανιστεί από την αρχή της εφηβείας και σε άλλα προς το τέλος αυτής ή και μετά το τέλος αυτής. Συνήθως η πρώτη εκσπερμάτιση γίνεται, από μόνη της, κατά τη διάρκεια του ύπνου.



Οι όρχεις είναι δύο μικρά μπαλάκια που βρίσκονται μέσα στο σακούλι που κρέμεται κάτω από το πέος. Οι όρχεις είναι δύο και βρίσκονται ο ένας δίπλα στον άλλο. Οι όρχεις, όταν μεγαλώσει το αγόρι, κάνουν δύο δουλειές:

παράγουν την ανδρική ορμόνη, την τεστοστερόνη, η οποία αργότερα θα κάνει το αγόρι άνδρα,

παράγουν τα σπερματοζωάρια που θα βοηθήσουν τον αυριανό άνδρα να κάνει παιδιά.

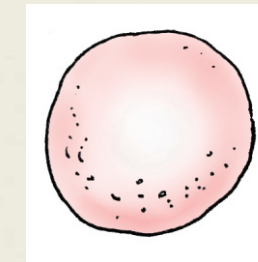


Γεννητικά όργανα κοριτσιού

Τα γεννητικά όργανα του κοριτσιού είναι το αιδοίο, ο κόλπος και η μήτρα. Τα εξωτερικά γεννητικά όργανα του κοριτσιού ονομάζονται **αιδοίο**. Ανάμεσα στο αιδοίο και τη μήτρα είναι ο **κόλπος** που μοιάζει με διάδρομο.

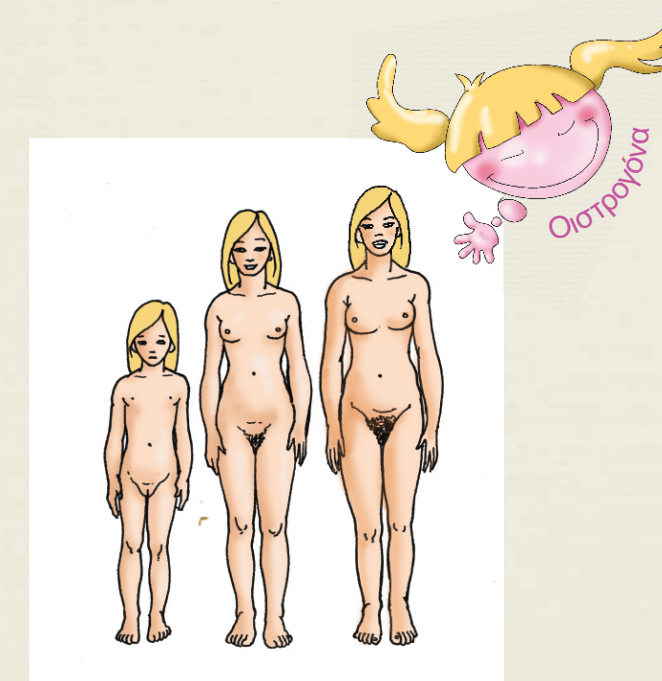
Οι γυναίκες έχουν εσωτερικά όργανα μέσα στην κοιλιά τους που δε φαίνονται. Όταν η γυναίκα μείνει έγκυος, μέσα στη μήτρα θα μεγαλώσει το μωρό, που ονομάζεται έμβρυο, για εννέα μήνες.

Στην άκρη του κόλπου υπάρχει η **μήτρα**. Είναι το μέρος όπου φωλιάζει το έμβρυο για εννέα μήνες. Εκεί το μωρό προφυλάσσεται από τον έξω κόσμο, τρέφεται, μεγαλώνει και ωριμάζει, ώστε σε κάποια στιγμή να είναι έτοιμο να βγει στη ζωή.



Άλλα εσωτερικά όργανα του κοριτσιού είναι οι **σάλπιγγες** και οι **ωοθήκες** όπου βρίσκονται τα ωάρια και παράγονται τα οιστρογόνα. Τα οιστρογόνα είναι η σπουδαιότερη γυναικεία ορμόνη που μεταμορφώνει το κορίτσι σε ώριμη γυναίκα.

Όλα τα γεννητικά όργανα της γυναίκας συνεργάζονται μεταξύ τους αρμονικά με έναν τελικό σκοπό: τη δημιουργία και τη φιλοξενία ενός νέου οργανισμού, ενός νέου ανθρώπου.



- (Ιφιγένεια) Γιατί άραγε διαφέρουν τα γεννητικά όργανα αγοριών και κοριτσιών;
- (Ελένη) Είναι διαφορετικά, γιατί οι άνθρωποι χρειάζονται τα γεννητικά όργανα για να κάνουν παιδιά, δηλαδή για την αναπαραγωγή.
- (Μαρία) Και πώς γεννιούνται τα παιδιά;
- (Αλέξανδρος) Ελάτε να διαβάσουμε παρακάτω και θα καταλάβουμε...

Αναπαραγωγική Λειτουργία

Ας φανταστούμε ότι μέσα στις ωοθήκες της γυναίκας βρίσκεται κρυμμένο ένα ρολόι. Θα το ονομάσουμε βιολογικό ρολόι. Το ρολόι αυτό αρχίζει να λειτουργεί από την εφηβεία και μετά, δηλαδή από την ηλικία των δώδεκα χρόνων.

Ένας κύκλος ενός κανονικού ρολογιού αντιστοιχεί σε δώδεκα ώρες. Ένας κύκλος, όμως, ενός βιολογικού ρολογιού της γυναίκας, αντιστοιχεί σε ένα μήνα, δηλαδή τριάντα ημέρες. Στην αρχή του κύκλου, ώρα μηδέν, η γυναίκα έχει περίοδο. Αυτό κρατάει για τρεις με τέσσερις ημέρες περίπου. Στη μέση του κύκλου, δηλαδή στην ώρα έξι ενός κανονικού ρολογιού ή στην δέκατη πέμπτη ημέρα ενός γυναικείου βιολογικού ρολογιού, η ωοθήκη απελευθερώνει ένα ωάριο και η σάλπιγγα ρουφάει το ωάριο μέσα στον αυλό της. Εκεί το ωάριο θα περιμένει τα σπερματοζωάρια του άνδρα για περίπου 24 ώρες. Αν το ζευγάρι αποφασίσει να κάνει παιδί, τότε ο άνδρας και η γυναίκα θα έρθουν σε κολπική επαφή. Δηλαδή, αγκαλιάζονται σφιχτά και το πέος του άνδρα γλιστράει μέσα στον κόλπο της γυναίκας.

Εκεί το πέος θα αφήσει το σπέρμα, που είναι πλούσιο σε σπερματοζωάρια. Τα σπερματοζωάρια κινούνται πολύ γρήγορα. Από τον κόλπο θα ανέβουν γρήγορα στη μήτρα και από εκεί θα περάσουν στις σάλπιγγες. Εκεί θα συναντήσουν το ωάριο που τα περιμένει. Το πιο γρήγορο και δυνατό σπερματοζωάριο θα καταφέρει να μπει μέσα στο ωάριο και να το γονιμοποιήσει. Το γονιμοποιημένο ωάριο, δηλαδή το ωάριο που έχει μέσα του ένα σπερματοζωάριο, είναι το πρώτο κύτταρο ενός νέου οργανισμού, ενός νέου ανθρώπου λέγεται ζυγωτό και παραμένει στη σάλπιγγα 3-4 μέρες. Στη συνέχεια προχωράει και έρχεται στη μήτρα όπου σχηματίζεται το έμβρυο.

Στους πρώτους τρεις μήνες δημιουργούνται όλα τα όργανα του εμβρύου και ακούμε για πρώτη φορά την καρδιά του να χτυπάει. Στο τρίμηνο αυτό, η έγκυος γυναίκα, μερικές φορές νιώθει αδιαθεσία, τάση για εμετό, ίλιγγο. Αυτό είναι φυσιολογικό και οφείλεται σε ορμόνες που εκκρίνει το μικρό έμβρυο. Στο δεύτερο τρίμηνο το έμβρυο έχει μεγαλώσει αρκετά και ζυγίζει περίπου μισό κιλό. Η έγκυος αρχίζει και νιώθει τις κινήσεις του μέσα στη μήτρα. Την τροφή του έχει αναλάβει πλέον ένα όργανο που λέγεται πλακούντας.

Στο τρίτο και τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης το έμβρυο μεγαλώνει

γρήγορα. Από μισό κιλό θα φτάσει στο τέλος τα 3 με 3,5 κιλά. Η έγκυος γυναίκα δεν μπορεί να κινηθεί εύκολα, δεν μπορεί να κοιμηθεί άνετα, όπως πριν, δεν μπορεί να σκύψει αρκετά και πολλές φορές χρειάζεται την βοήθεια του άνδρα της. Σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, δηλαδή στους εννέα μήνες, η γυναίκα πρέπει να πλένεται καθημερινά, να τρώει σωστές τροφές και πολλά φρούτα και λαχανικά, να περπατάει πολύ, να αποφεύγει τα αλκοολούχα ποτά, τα φάρμακα και το κάπνισμα. Έτσι, θα φροντίσει με τον καλύτερο τρόπο και το μωρό που μεγαλώνει μέσα της και τον εαυτό της.

Προς το τέλος των εννέα μηνών, το έμβρυο δε χωράει πλέον μέσα στην μήτρα, όλα τα όργανα του έχουν ωριμάσει και είναι έτοιμο να βγει στον έξω κόσμο. Όταν έρθει αυτή η ώρα, η έγκυος αισθάνεται τη μήτρα να γίνεται σκληρή και να σπρώχνει το μωρό προς τα έξω, δηλαδή προς τον κόλπο. Μαζί με τον άνδρα, θα πάνε στο μαιευτήριο, όπου με τη βοήθεια του γιατρού το μωρό θα περάσει από τον κόλπο και το αιδοίο, βγαίνοντας πλέον από το σώμα της μαμάς του. Το πρώτο του κλάμα είναι πολύ σημαντικό και υπόσχεται ότι το μωρό θα έχει καλή υγεία και δύναμη, ώστε να αντιμετωπίσει όλες τις δυσκολίες της ζωής.

- (Γιάννης) Τί λέει παρακάτω; Αντισύλληψη και Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα;
- (Μαρία) Δηλαδή;
- (Αλέξανδρος) Ελάτε να το διαβάσουμε.

Αντισύλληψη και Σεξουαλικά

Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ)

Οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν το πότε θα αποκτήσουν παιδιά. Αυτό λέγεται οικογενειακός προγραμματισμός. Ο οικογενειακός προγραμματισμός γίνεται μέσω της αντισύλληψης. Τα θηλαστικά ζώα δεν έχουν οικογενειακό προγραμματισμό. Από ένστικτο έρχονται σε κολπική επαφή και το αρσενικό αφήνει το σπέρμα μέσα στο κόλπο του θηλυκού. Ως αποτέλεσμα, μετά την κολπική επαφή των θηλαστικών, συνήθως το θηλυκό ζώο μένει έγκυος. Για να το αποφύγει αυτό ο άνθρωπος, δηλαδή για να κάνει παιδιά συνειδητά, όταν θέλει και όχι κάθε φορά που έχει κολπική επαφή, έπρεπε να σκεφτεί λύσεις. Οι λύσεις αυτές, που εμποδίζουν την εγκυμοσύνη, αν δεν είναι προγραμματισμένη, λέγονται αντισύλληψη.

Ένας τρόπος αντισύλληψης είναι το προφυλακτικό. Το προφυλακτικό είναι ένα λαστιχένιο κάλυμμα που μπορεί να σκεπάσει ολόκληρο το πέος. Μοιάζει πολύ με ένα μπαλόνι πριν το φουσκώσουμε. Ο άνδρας φοράει το κάλυμμα αυτό στο πέος του, πριν την κολπική επαφή, δηλαδή πριν το πέος γλιστρήσει μέσα στον κόλπο της γυναίκας. Κατά την κολπική επαφή, το σπέρμα με τα σπερματοζωάρια που θα βγει από το πέος του άνδρα, δε μαζεύεται μέσα στον

κόλπο, αλλά μαζεύεται μέσα στο προφυλακτικό. Έτσι, τα σπερματοζωάρια δεν μπορούν να συναντήσουν το ωάριο. Όταν τελειώσει η κολπική επαφή, τότε το πέος βγαίνει από τον κόλπο και ο άνδρας αφαιρεί από το πέος το προφυλακτικό. Ένα μεγάλο πλεονέκτημα του προφυλακτικού, όπως δηλώνει και το όνομα του, είναι ότι προφυλάσσει το ζευγάρι από ασθένειες που μπορεί να μεταφέρει ο ένας στον άλλον. Όλοι γνωρίζουμε ότι αν κάποιος έχει κρυολόγημα και πλησιάσει κάποιον άλλον άνθρωπο, μπορεί να τον κολλήσει. Αν όμως φορέσει μάσκα, τότε ελαττώνει τον κίνδυνο να μεταφέρει τη νόσο του. Με ανάλογο τρόπο, όταν ο άνδρας φοράει προφυλακτικό κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής, μικραίνει ο κίνδυνος να μεταδοθεί κάποια ασθένεια από αυτόν στη σύντροφό του και αντίστροφα.

Οι ασθένειες που μπορούν να μεταδοθούν κατά τη σεξουαλική επαφή λέγονται σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και είναι κυρίως ιώσεις. Μερικές από αυτές είναι ιδιαίτερα σοβαρές και μπορούν να απειλήσουν ακόμα και τη ζωή του ανθρώπου, είτε είναι άνδρας, είτε είναι γυναίκα. Τέτοιες ιώσεις προκαλούνται από τους ιούς του AIDS, τους ιούς της ηπατίτιδας ή τους ερπητοϊούς. Σα συμπέρασμα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το προφυλακτικό είναι το καλύτερο μέσο για να προφυλαχτούμε από μια εγκυμοσύνη, που δεν έχουμε προγραμματίσει, αλλά και από μια ασθένεια που θα μπορούσε να βάλει σε κίνδυνο τη ζωή μας.

«Σε ποιον θα ήθελα να μοιάσω;»

- (Ιφιγένεια) Κοιτάξτε αυτή τη φωτογραφία.... Την είχε τραβήξει η μαμά μου, όταν πήγαμε όλοι μαζί στο θέατρο πριν πολύ καιρό.
- (Αλέξανδρος) Το θυμάμαι. Είχαμε περάσει πολύ ωραία.
- (Ελένη) Τι καλή φωτογράφος που είναι η μαμά σου!
- (Νίκος) Αφού αυτή είναι η δουλειά της.



- (Μαρία) Πόσο χαίρομαι που είμαστε εδώ και θα δω από κοντά την αγαπημένη μου ηθοποιό! Τι όμορφη που είναι! Πόσο θα ήθελα να της μοιάσω όταν μεγαλώσω!
- (Νίκος) Εγώ θα ήθελα να μοιάσω στον αγαπημένο μου ποδοσφαιριστή, που είναι και ο καλύτερος από όλους!
- (Αλέξανδρος) Καλύτερος από όλους είναι ο δάσκαλός μας, Νίκο. Ξέρει πολλά και είναι πολύ καλός.
- (Ελένη) Εγώ θαυμάζω πολύ τον παππού μου. Είναι ο καλύτερος παππούς του κόσμου!
- (Γιάννης) Εγώ θα ήθελα να γίνω ένας πολύ καλός κιθαρίστας, αλλά δεν έχω κάποιον συγκεκριμένο, που θα ήθελα να του μοιάσω. Μου αρέσουν πολλοί και δεν μπορώ να ξεχωρίσω κάποιον.
- (Ιφιγένεια) Εγώ θέλω να είμαι σαν την Ορνέλα, την παλιά μας συμμαθήτριά. Τη θυμάστε;

«Νιώθω εγώ - Νιώθεις κι εσύ»

- (Ελένη) Βλέπω αυτή τη φωτογραφία και θυμάμαι τότε που είχαμε πάει διακοπές ο Γιάννης, η Μαρία, ο Αλέξανδρος κι εγώ, μαζί με τους γονείς μας.
- (Μαρία) Θυμάσαι τι όμορφα που περάσαμε;
- (Γιάννης) Ε, υπήρχαν και στιγμές που δεν ήταν και τόσο ευχάριστες. Θυμάστε...
- (Νίκος) Τί είχε συμβεί τότε;



Σε ποιον θα ήθελες να μοιάσεις;

Συνέχισε την ιστορία....

Η Ιφιγένεια, ακούγοντας τις συζητήσεις των παιδιών, φαίνεται σκεπτική.

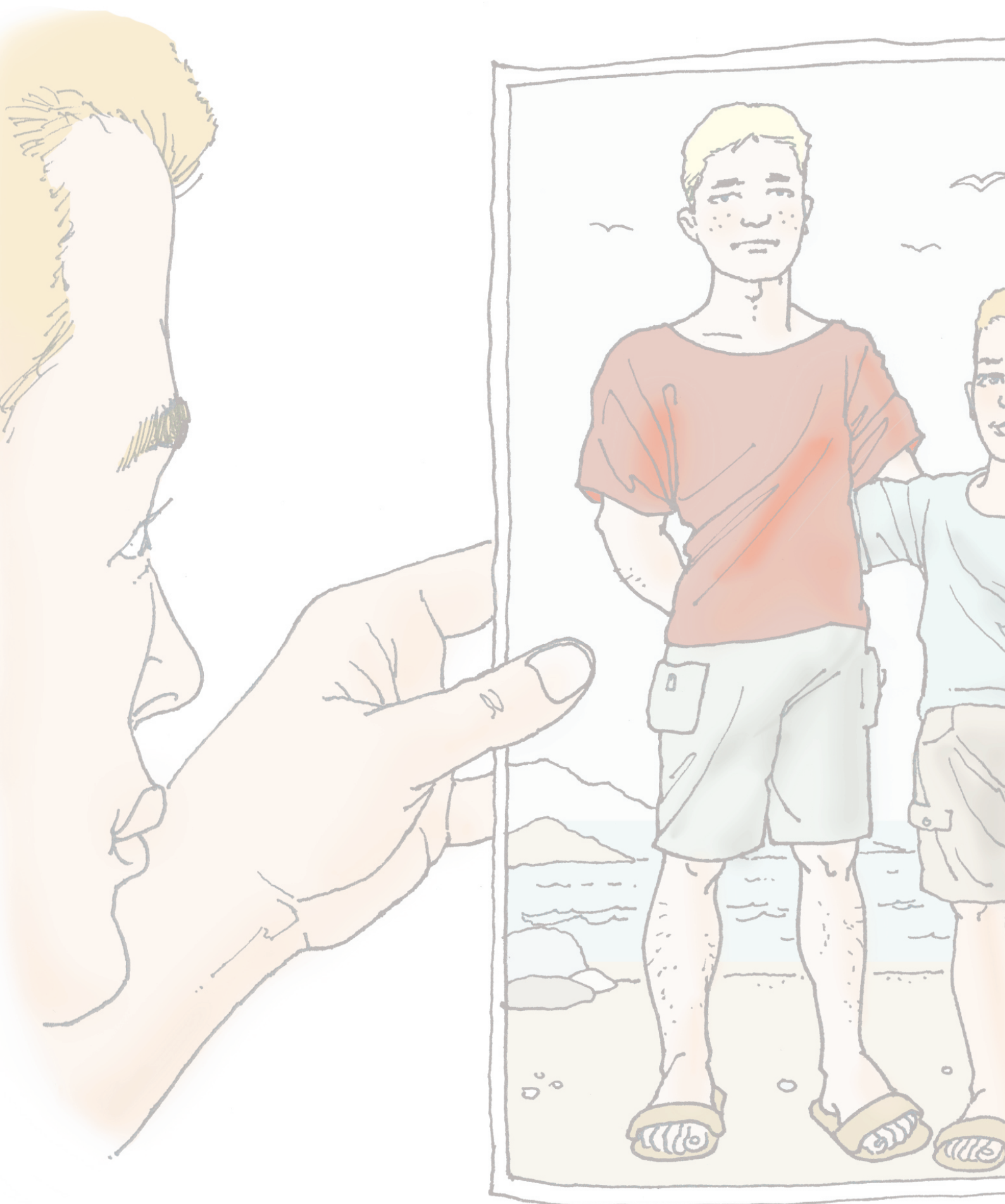


- (Μαμά Ιφιγένειας) Τί έχεις Ιφιγένεια;
- (Ιφιγένεια) Έχω θυμώσει με τη φίλη μου. Μου φώναζε χωρίς λόγο.
- (Μαμά Ιφιγένειας) Κι εσύ τί έκανες;
- (Ιφιγένεια) Κι εγώ της φώναξα.
- (Μαμά) Αυτά συμβαίνουν ανάμεσα στους φίλους. Αύριο που θα συναντηθείτε μπορείς να μιλήσεις μαζί της, να της πεις αυτό που αισθάνεσαι και να την ακούσεις.



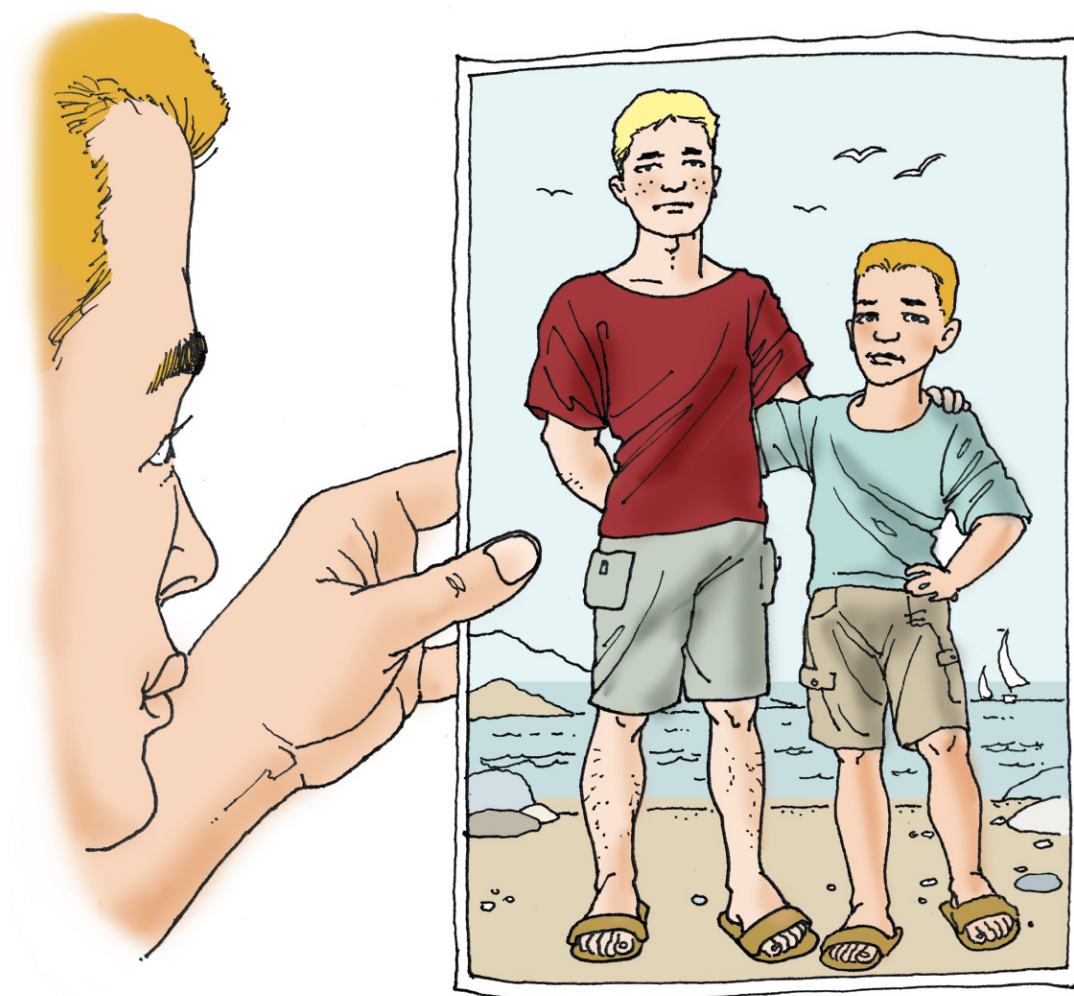
Γιατί είναι σημαντικό να μιλάμε για αυτό που νιώθουμε;





«Όταν γίνω έφηβος»

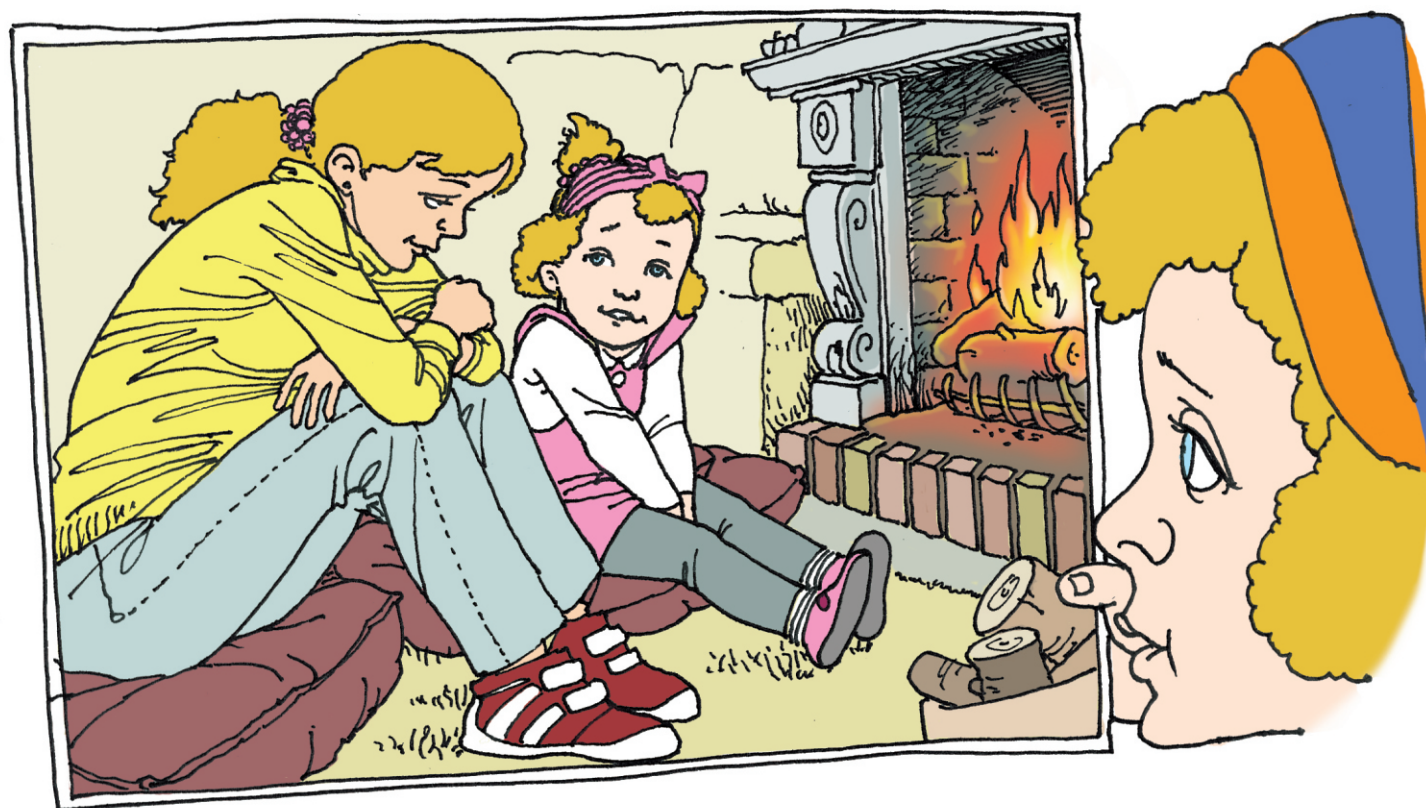
-(Νίκος) Παιδιά, εγώ έφερα μία φωτογραφία με τον αδελφό μου, τον Κώστα. Έχετε καιρό να τον δείτε. Είναι πια 17 χρονών, τελειώνει το Λύκειο.



-(Γιάννης) Πόσο άλλαξε ο αδελφός σου...

-(Αλέξανδρος) Για να δω κι εγώ τη φωτογραφία.

-(Ιφιγένεια) Να σας δείξω κι εγώ τη φωτογραφία που έφερα με την αδελφή μου, τη Χριστίνα;



- (Μαρία) Και η Χριστίνα άλλαξε. Είναι 16 χρονών ε;
- (Ιφιγένεια) Ναι, αλλά δεν τη βλέπω πια τόσο συχνά. Έχει πολλά μαθήματα και προτιμάει να βρίσκεται με τις φίλες της, όταν έχει ελεύθερο χρόνο.
- (Νίκος) Εμένα ο αδελφός μου θέλει συνέχεια να βγαίνει έξω με τους φίλους του, αλλά οι γονείς μου δεν τον αφήνουν πάντα. Κάθε μέρα το ίδιο πράγμα συζητάνε, αλλά δεν μπορούν να βγάλουν άκρη.
- (Γιάννης) Έχω έναν ξάδελφο στην ηλικία του Κώστα, του αδελφού σου. Άκουσα από τη μαμά του, που το συζητούσε με τη δική μου, ότι έχει γίνει πολύ ανυπόμονος και μάλιστα είναι ερωτευμένος με ένα κορίτσι.
- (Ελένη) Θυμάμαι, όταν η αδελφή μου ήταν σε αυτήν την ηλικία, ήταν πολύ ευαίσθητη και άκουγε συνέχεια μουσική, κλεινόταν με τις ώρες στο δωμάτιό της. Δεν ήθελε να έρχεται μαζί μας στις οικογενειακές γιορτές με όλο το σόι. Τώρα πια που είναι 23, έχει αλλάξει και είναι πιο κοντά μας, ειδικά με μένα. Είναι η μεγάλη μου αδελφή, που με προσέχει και με φροντίζει.
- (Μαρία) Κι εμείς τόσο πολύ θα αλλάξουμε, άραγε, όταν θα μπορούμε στην εφηβεία;
- (Αλέξανδρος) Διάβασα πρόσφατα ένα βιβλίο για την εφηβεία...Να εδώ το έχω. Ακούστε τι λέει. Στην εφηβεία, το σώμα μας αλλάζει.....

Εφηβεία

Εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου ανάμεσα στην παιδική και την ώριμη ηλικία, κατά την οποία συμβαίνουν σημαντικές σωματικές, συναισθηματικές, νοητικές και κοινωνικές μεταβολές.

Στα κορίτσια σε ηλικία 10 περίπου χρονών, δηλαδή στην Πέμπτη δημοτικού, οι ωοθήκες ξυπνούν και αρχίζουν να παράγουν τα οιστρογόνα. Έτσι, από την ηλικία αυτή, το σώμα του κοριτσιού αρχίζει να αλλάζει. Πρώτα απ' όλα, το σώμα μεγαλώνει γρήγορα. Έτσι, το κορίτσι ψηλώνει απότομα, τα ρούχα δεν του κάνουν, τα παπούτσια στενεύουν γρήγορα. Δεύτερη αλλαγή που θα παρατηρήσει το κορίτσι είναι ότι μεγαλώνουν οι μαστοί. Σιγά σιγά αρχίζουν να προεξέχουν από το υπόλοιπο σώμα και στο τέλος του δημοτικού πολλά κορίτσια θα ζητήσουν στηθόδεσμο για να πάνε στην παραλία. Τρίτη αλλαγή είναι η εμφάνιση τριχών στο σώμα. Τέταρτη και σπουδαιότατη αλλαγή που συμβαίνει στα κορίτσια των 12 περίπου χρόνων ή λίγο αργότερα, είναι η εμφάνιση περιόδου.

Περίοδος, λέγεται η μικρή ποσότητα αίματος που βγαίνει κάθε μήνα από τα γεννητικά όργανα της γυναίκας. Δηλαδή, μια φορά το μήνα, για λίγες ημέρες, οι γυναίκες παρατηρούν αίμα να βγαίνει από το αιδοίο. Μια λογική ερώτηση είναι από που προέρχεται το αίμα της περιόδου. Το αίμα προέρχεται κάθε μήνα από τη μήτρα. Αυτό είναι ένα φυσιολογικό φαινόμενο και δε θα πρέπει να τρομάζει ή να ανησυχεί το κορίτσι. Εάν η γυναίκα μείνει έγκυος, τότε το αίμα αυτό χρησιμεύει για να θρέψει το έμβρυο και δεν αποβάλλεται από τη μήτρα. Άρα, η έγκυος γυναίκα δεν έχει περίοδο. Εάν η γυναίκα δεν είναι έγκυος, τότε κάθε μήνα το αίμα της μήτρας αποβάλλεται με τη μορφή της περιόδου.

Όλες αυτές οι αλλαγές, δηλαδή αρχικά το ξύπνημα των ωοθηκών, οι αλλαγές στο σώμα και τελικά ο ερχομός της περιόδου, μεταμορφώνουν το κορίτσι-παιδί σε έφηβο-γυναίκα. Η περίοδος αυτή που ξεκινάει σε ηλικία 10 ετών και διαρκεί 2-3 χρόνια, ονομάζεται ήβη. Η ήβη αποτελεί το σκαλοπάτι ανάμεσα στο παιδί και την έφηβο. Οι αλλαγές αυτές, που συνεχίζουν στα χρόνια του γυμνασίου και του λυκείου, δηλαδή στην εφηβεία, προετοιμάζουν τη γυναίκα, ψυχικά και σωματικά, να γίνει μητέρα.

Στα αγόρια, κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, οι όρχεις κοιμούνται και δεν παράγουν ορμόνες. Από την ηλικία των 10-12 ετών και ανάλογα με το ρυθμό ανάπτυξης του κάθε αγοριού, οι όρχεις αρχίζουν να ξυπνούν και να παράγουν την ανδρική ορμόνη, την τεστοστερόνη. Έτσι, από την ηλικία αυτή και το σώμα του αγοριού αρχίζει να αλλάζει. Το σώμα του αγοριού αναπτύσσεται γοργά, αρχίζουν να εμφανίζονται οι πρώτες τρίχες στο σώμα, όπως επίσης η εμφάνιση ανδρικής χροιάς της φωνής και η ανάπτυξη της μυϊκής μάζας.



Οι σχέσεις μου με τους γονείς μου και την οικογένειά μου

-(Αλέξανδρος) Ποιοι έφεραν φωτογραφίες με τους γονείς τους, για να τις βάλουμε στο λεύκωμα;

-(Ιφιγένεια) Εγώ έφερα μια φωτογραφία που βγάλαμε με τη μαμά μου σε ένα θέατρο που είχαμε πάει το χειμώνα που μας πέρασε. Κοιτάξτε...

-(Μαρία) Τι ωραίο άσπρο παλτό είναι αυτό που φοράς στη φωτογραφία!

-(Ιφιγένεια) Είναι το καλό μου παλτό, μ' αρέσει κι εμένα πολύ!

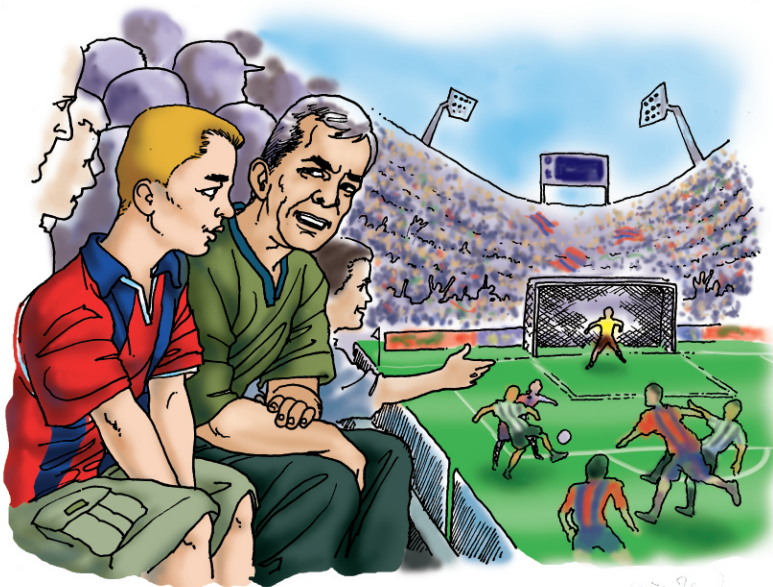
Η Ιφιγένεια θυμάται όταν πήγε με τη μητέρα της να αγοράσει το αγαπημένο της παλτό.



-(Μαμά Ιφιγένειας) Το άσπρο παλτό θα λερώνει εύκολα.

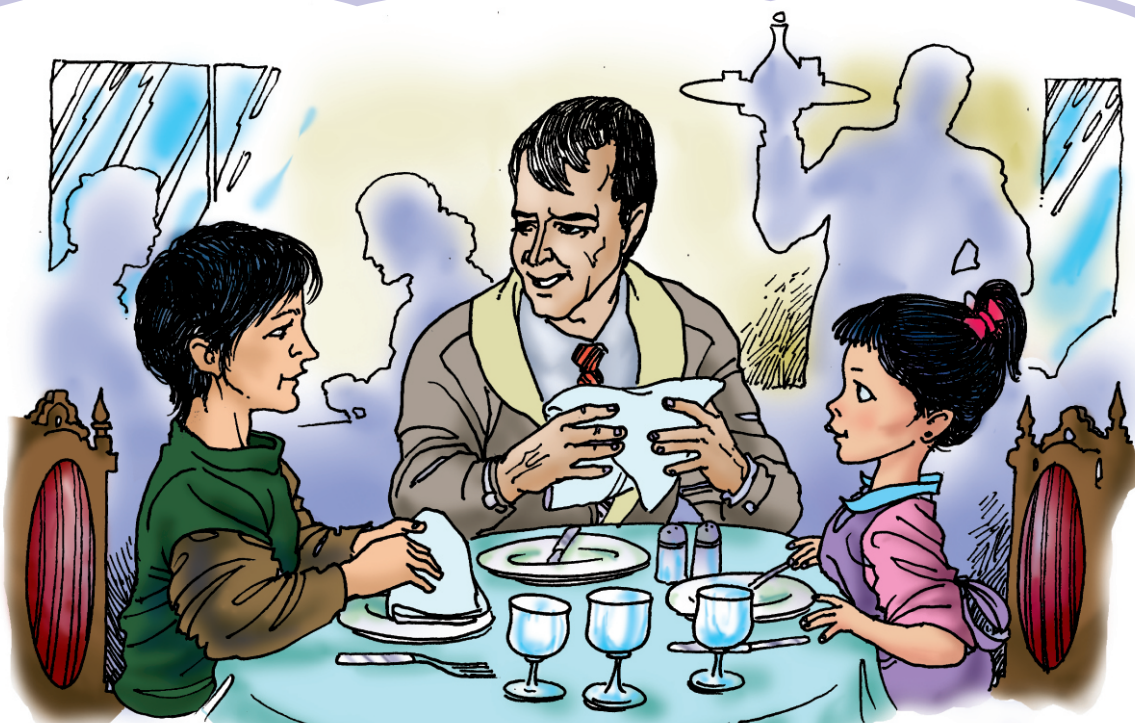
-(Ιφιγένεια) Μα το θέλω. Μου αρέσει πολύ.

-(Νίκος) Εγώ έφερα μια φωτογραφία από το γήπεδο που είχαμε πάει με τον μπαμπά μου να δούμε...
-(Γιάννης) ...Ξέρουμε, ποδοσφαιρικό αγώνα... Χα Χα!



-(Νίκος) Πόσο μ' αρέσει όταν κάνουμε πράγματα μαζί, μπαμπά!
-(Μπαμπάς Νίκου) Κι εμένα μου αρέσει, παιδί μου!

-(Ελένη) Εσύ, Γιάννη, ποια φωτογραφία έφερες
-(Γιάννης) Έφερα μια αγαπημένη μου. Δείτε...



-(Μαρία) Ελένη δείξε μας και τη δική σου φωτογραφία.
- (Ελένη) Να τη! Είναι από τις χριστουγεννιάτικες διακοπές μας.



Τί παρατηρείς στις παραπάνω τέσσερις φωτογραφίες;



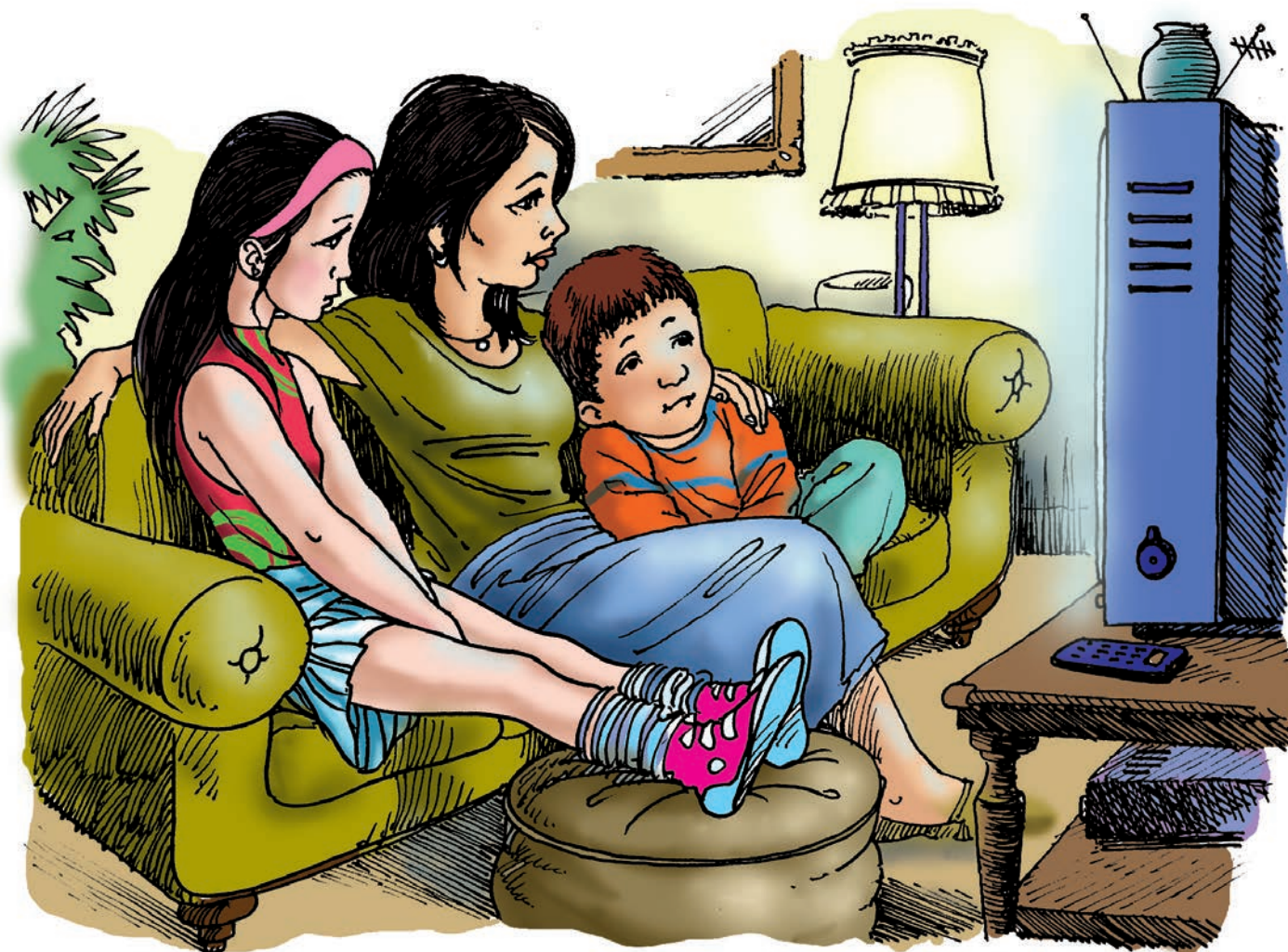
Τί θα μπορούσαν να λένε ο Γιάννης με την αδελφή του και τον μπαμπά τους;

Πώς νιώθει η Ελένη στη φωτογραφία με τους γονείς της; Τί μπορεί να σκέφτεται;



Η τηλεόραση και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης

-(Μαρία) Εγώ έφερα μια φωτογραφία με τη μαμά μου και τον αδελφό μου.



Ήταν Σάββατο πρωί και βλέπαμε ένα ντοκιμαντέρ για τα ζώα που υπάρχουν στην Αφρική. Πριν δύο εβδομάδες το έδειξε η τηλεόραση, το είδε κανείς άλλος; Ήταν πολύ ωραίο.

-(Αλέξανδρος) Το είδα κι εγώ με τον μπαμπά μου αυτό το ντοκιμαντέρ. Ήταν απίθανο.

-(Ιφιγένεια) Εμένα μ' αρέσει να βλέπω μόνο κινούμενα σχέδια.

- (Νίκος) Εγώ πάλι προτιμώ τους αγώνες ποδοσφαίρου.... Χα χα!
- (Γιάννης) Εμένα δε μ' αρέσει πολύ να βλέπω τηλεόραση. Προτιμώ να ακούω μουσική και να παίζω με την κιθάρα μου.
- (Μαρία) Εγώ δε βλέπω συνήθως αυτό που θέλω...
- (Νίκος) Σας έχουμε δει, κάνετε σαν το σκύλο με τη γάτα όταν βλέπετε με τον αδελφό σου τηλεόραση.
- (Αλέξανδρος) Εγώ προτιμώ να διαβάζω βιβλία.
- (Ελένη) Το ξέρουμε, Αλέξανδρε!!

Φτιάξτε μικρές ομάδες και συζητήστε τα παρακάτω:

Βλέπετε τηλεόραση, ακούτε ραδιόφωνο, διαβάζετε παιδικά περιοδικά.

Τί σας αρέσει περισσότερο από όλα;

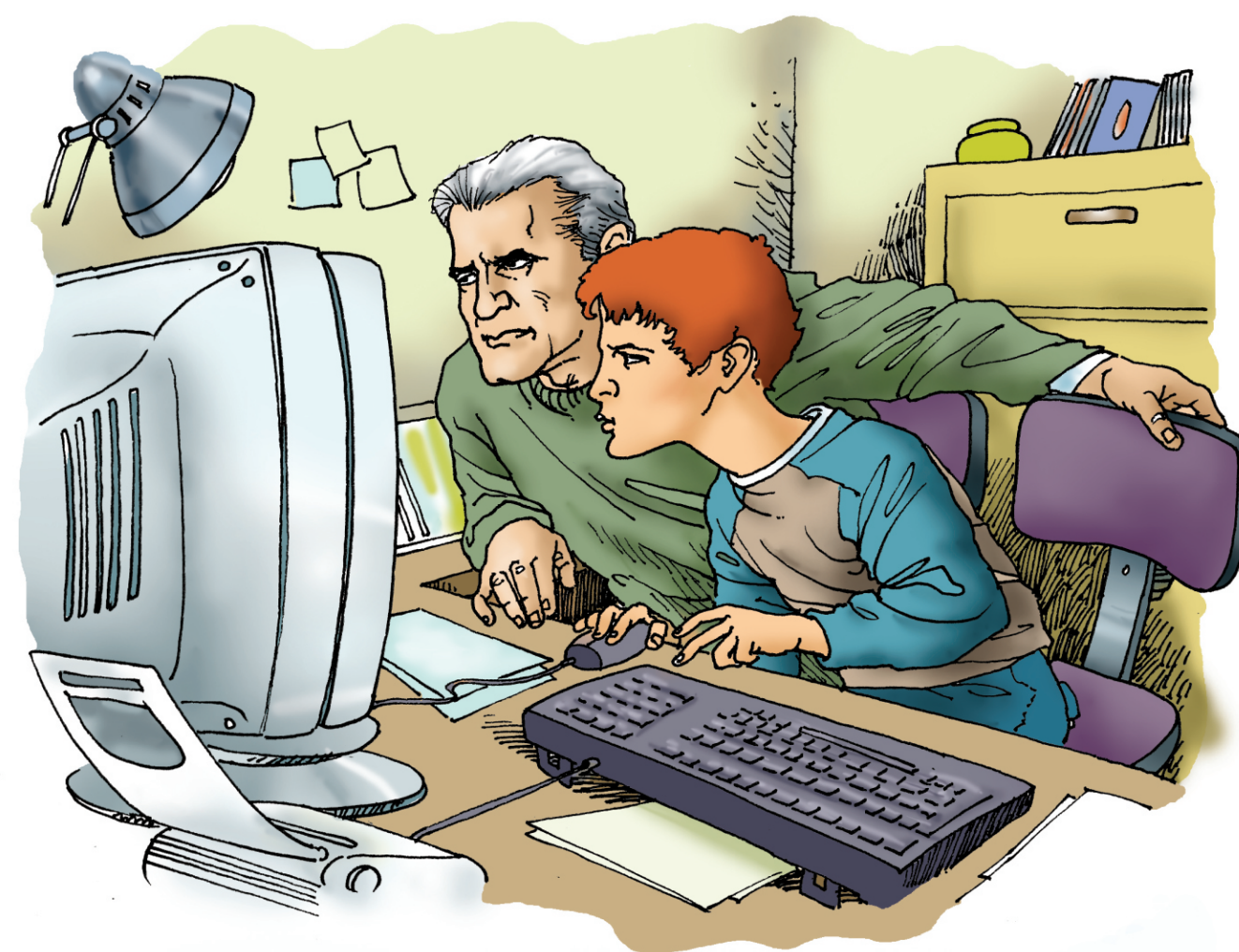
Ποιες άλλες δραστηριότητες μπορείτε να κάνετε αντί να δείτε τηλεόραση;

Συζητήσε με τους γονείς σου ή το δάσκαλό σου, ποια τηλεοπτικά ή ραδιοφωνικά προγράμματα και ποια περιοδικά απευθύνονται σε παιδιά της ηλικίας σου.



Διαδίκτυο

-(Αλέξανδρος) Θέλετε να δείτε τη φωτογραφία που έφερα κι εγώ με τον μπαμπά μου;



- (Μαρία) Τί κάνετε εδώ με τον μπαμπά σου, Αλέξανδρε;
- (Αλέξανδρος) Με βοηθάει να κάνω μια εργασία για το σχολείο, που είχαμε φέτος. Με βοήθησε να τη γράψω στον υπολογιστή και να βρω πληροφορίες από το διαδίκτυο.
- (Ιφιγένεια) Τί είναι το διαδίκτυο;
- (Γιάννης) Το ίντερνετ.
- (Ιφιγένεια) Αχ, ναι, το ήξερα...
- (Νίκος) Και πώς μπορείς να βρεις πληροφορίες για την εργασία σου από το διαδίκτυο;
- (Αλέξανδρος) Πάντα με τη βοήθεια του μπαμπά μου, γιατί εκείνος ξέρει. Ψάχνουμε για

ένα θέμα συγκεκριμένο και ο υπολογιστής μάς δίνει πληροφορίες γι' αυτό από όλο τον κόσμο.

-(Νίκος) Ουάου! Τέλειο. Θα πω κι εγώ στον μπαμπά μου να με βοηθήσει σε επόμενη εργασία μου.

Αυτοπροστασία - Αυτοσεβασμός

-(Ιφιγένεια) Προχθές έγινε κάτι που με στενοχώρησε πάρα πολύ. Είδα κάποιον να κυνηγάει ένα όμορφο άσπρο γατάκι, κρατώντας ένα ξύλο. Το γατάκι φοβισμένο ήρθε και κρύφτηκε στην είσοδο της πολυκατοικίας μας και νιαούριζε συνέχεια. Φώναξα τη μαμά μου να με βοηθήσει. Στην αρχή φοβόταν να μας πλησιάσει, ήταν αγριεμένο, αλλά σιγά σιγά ήρθε κοντά μας και το φροντίσαμε.



-(Γιάννης) Θυμώνω όταν βλέπω να κυνηγούν ζώακια. Έχει τύχει κι εγώ να δω κάποιες φορές να γίνεται αυτό.

-(Ιφιγένεια) Με τη μαμά μου μιλήσαμε αρκετά μετά από αυτό το γεγονός. Αυτό που μου έμεινε από όλη τη συζήτηση είναι ότι το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τους ανθρώπους.

-(Νίκος) Δηλαδή, τί εννοείς;

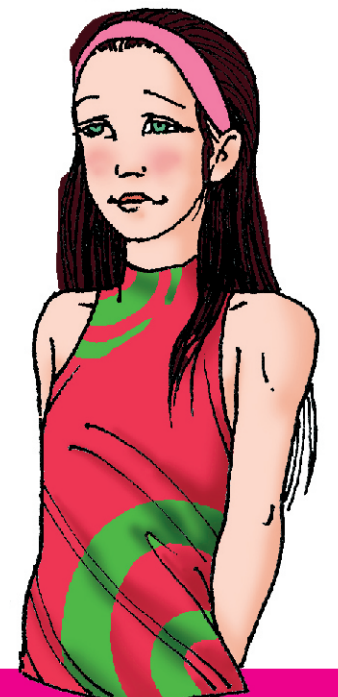
-(Ιφιγένεια) Μου είπε ότι υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που μπορεί να βλάψουν άλλους ανθρώπους και να τους προκαλέσουν πόνο.

-(Ελένη) Έχω μιλήσει κι εγώ με τους γονείς μου για αυτό. Είναι πολύ σοβαρό θέμα, γι' αυτό χρειάζεται να φροντίζουμε και να προστατεύουμε τον εαυτό μας.

-(Μαρία) Και πώς μπορούμε να προστατεύουμε τον εαυτό μας;

-(Ιφιγένεια) Με το να λέμε «όχι» σε συμπεριφορές που δε μας αρέσουν.

-(Αλέξανδρος) Κανείς δεν έχει δικαίωμα να βλάπτει τον άλλον.



- (Νίκος) Καλή η συζήτηση. Δεν πάμε όμως να παίξουμε;
- (Μαρία) Την εργασία την τελειώσαμε, ε;
- (Αλέξανδρος) Ναι!
- (Νίκος) Ώρα για παιχνίδι!

ΤΕΛΟΣ

