



Ε΄ ΤΑΞΗ

Εφηβεία

# Βιβλίο μαθήτριας/ μαθητή Φ.Ο.



Κωδικός  
F.IS.1.

Σταθμός εκπ/κού

Γίνομαι ζευγάρι με έναν/μία συμμαθητή/συμμαθήτρια μου και κινούμαι στον χώρο έχοντας ενωμένο το σημείο του σώματος, που λέει κάθε φορά ο/η εκπαιδευτικός. Αν για παράδειγμα λέει παλάμη με παλάμη θα πρέπει να ενώσουμε τις παλάμες και να περπατάμε έχοντας τες ενωμένες. Όταν αλλάξει μέρος του σώματος π.χ. ο/η εκπαιδευτικός λέει αγκώνας με αγκώνα, αλλάζω ζευγάρι και κινούμαστε έχοντας ενωμένους τους αγκώνες μας.

Κωδικός  
F.IS.5.

Σταθμός  
εκπ/κού

### Βλέπω τις εικόνες.

- Τι παρουσιάζουν;
- Σε ποια εικόνα τα άτομα έχουν παρόμοια ηλικία με μένα;
- Πώς λέμε τα άτομα αυτής της ηλικίας;





Pictures designed by Freepik.

## 1. Διαβάζω το κείμενο.

### Σε ποια φάση βρίσκεσαι;

Μην ανησυχείς αν δεν έχεις παρατηρήσει ακόμα το σώμα σου να αλλάζει.  
Θα αλλάξει όταν θα είναι η κατάλληλη στιγμή για σένα.  
Μην ξεχνάς ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός.

Όλα ξεκινούν όταν μια μικρή περιοχή στον εγκέφαλο, που λέγεται υποθάλαμος, στέλνει το μήνυμα σε έναν μικρό αδένα, την υπόφυση, για να ξεκινήσει να παράγει εφηβικές ορμόνες. Οι ορμόνες αυτές δίνουν σήμα στο σώμα σου να αρχίσει μια σειρά αλλαγών που οδηγούν στην ωριμότητα. Τα αγόρια και τα κορίτσια που μέχρι τώρα έμοιαζαν εξωτερικά, αρχίζουν να έχουν διαφορετική εμφάνιση.

Οι αλλαγές αυτές θα συμβούν σταδιακά και θα έχεις αρκετό καιρό στη διάθεσή σου για να τις συνηθίσεις.  
Καλό, όμως, είναι να είσαι προετοιμασμένος/η.



Κωδικός  
F.IS.9.

Σταθμός  
συνεργασίας

2. **Υπογραμμίζω** τη διαδικασία που συμβαίνει στον εγκέφαλο και το σώμα ενός παιδιού που μπαίνει στην εφηβεία.

3. Μαζί με **3 φίλους/φίλες** μου:

- Χωριζόμαστε στους εξής ρόλους: **Υποθάλαμος, υπόφυση, ορμόνες, παιδί.**
- Φτιάχνουμε ένα σύντομο θεατρικό δείχνοντας τη διαδικασία που πραγματοποιείται στον εγκέφαλο του/της εφήβου.



Κωδικός  
F.IS.13.

Σταθμός  
συνεργασίας

**Συνεργάζομαι με τα μέλη της ομάδας μου** βρίσκοντας όσες περισσότερες αλλαγές συμβαίνουν στην εφηβεία και τις **γράφω στα χαρτάκια Post-it** που μας έδωσε ο/η εκπαιδευτικός.

Μας βοηθάνε οι παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι αλλάζει όταν ένα παιδί γίνεται έφηβος/η;;
- Τι αλλάζει στην εμφάνιση και τη συμπεριφορά του/της;

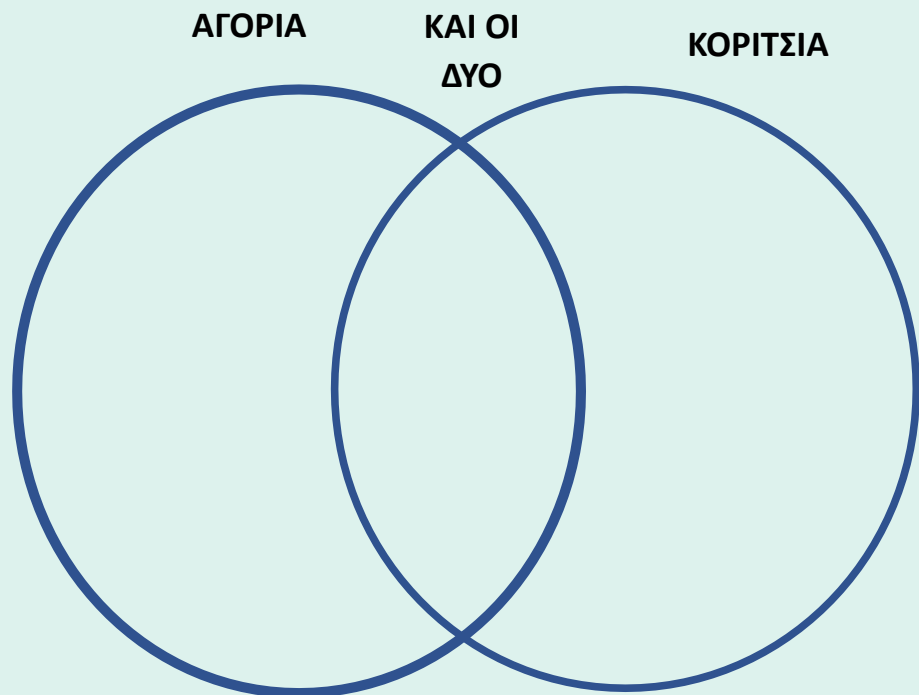
Παίρνω **ένα χαρτάκι Post-it** με μια αλλαγή που συμβαίνει στην εφηβεία που γράψαμε στην προηγούμενη δραστηριότητα με την ομάδα μου. Το τοποθετώ στο βένναιο διάγραμμα στη θέση που του ταιριάζει.

Αν για παράδειγμα το χαρτάκι γράφει **«απότομο ύψος»** το βάζω στη μέση του διαγράμματος, ότι δηλαδή ισχύει για τα αγόρια και τα κορίτσια. Αν ίσχυε μόνο για αγόρια θα το έβαζα στο μέρος που είναι μόνο για αγόρια και αν ίσχυε μόνο για κορίτσια θα το έβαζα στη θέση των κοριτσιών.

Αφού τοποθετηθούν όλα τα χαρτάκια συζητώ με τον/την εκπαιδευτικό τι διαφορές και ομοιότητες υπάρχουν μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών.

Κωδικός  
F.IS.17.

Σταθμός  
συνεργασίας



Παρακάτω είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία.

Τοποθετώ κάθε μία από αυτές στη **σωστή κατηγορία**.

Βαθαίνει η φωνή, Ακμή/σπυράκια, Φαρδαινούν οι ώμοι, Λιπαρό δέρμα και μαλλιά, Μεγαλώνει το στήθος, Μεγαλώνουν οι γοφοί, Περισσότερος ιδρώτας, Εμμηνόρροια/περίοδος, Έντονη μυρωδιά του ιδρώτα, Αναπτύσσονται τρίχες σε διάφορα μέρη του σώματος, Ονειρώξη/υγρά όνειρα, απότομη αύξηση του ύψους, Αλλαγές στη διάθεση, Άγχος, Επιθυμία για ανεξαρτησία, Ενδιαφέρον για εμφάνιση, Ενδιαφέρον για το αντίθετο φύλο, Οι φίλοι είναι πολύ σημαντικοί, Επιθυμία να είμαι μόνος/η, Εύκολος εκνευρισμός

Κοινωνικές αλλαγές (σχέσεις με τους άλλους)	Συναισθηματικές αλλαγές (αλλαγές στα συναισθήματα)	Σωματικές αλλαγές (αλλαγές στο σώμα)

Κωδικός  
F.IS.21.

Σταθμός  
Ανεξάρτητης  
Μελέτης



Κωδικός  
F.IS.25.

Σταθμός  
Συνεργασίας

Στην αίθουσα υπάρχουν κρυμμένες καρτέλες με λέξεις και εικόνες. Οι λέξεις γράφουν τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία και οι εικόνες τους τρόπους αντιμετώπισής τους.

Αφού βρω μια κάρτα θα πρέπει να γίνω ομάδα με α) την καρτέλα που γράφει την αλλαγή και β) με τις υπόλοιπες που δείχνουν τρόπους αντιμετώπισης της ίδιας αλλαγής.

**Παράδειγμα:** Βρίσκω την εικόνα ενός σαμπουάν θα πρέπει να βρω το παιδί που κρατά την καρτέλα που γράφει για τα μαλλιά και τις υπόλοιπες εικόνες που δείχνουν τρόπους φροντίδας των μαλλιών.

Κωδικός  
F.IS.29.

Σταθμός  
Συνεργασίας

1. Διαβάζω την ιστορία.
2. Τη συζητούμε με την ομάδα μου και την δραματοποιούμε βοηθώντας τον ήρωα/την ηρωίδα να ξεπεράσει/αντιμετωπίσει το πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

*Θέλω να μένω μόνος/η μου όποτε θέλω και να μη με ενοχλεί κανένας. Οι γονείς μου και τα αδέρφια μου όμως δεν το καταλαβαίνουν. Ανοίγουν την πόρτα του δωματίου μου όποτε θέλουν βρίσκοντας χίλιες δύο δικαιολογίες. Τότε εγώ θυμώνω και τσακωνόμαστε. Αυτό έχει καταντήσει να γίνεται σχεδόν καθημερινά.*

3. Σκεφτόμαστε **ποιον ήρωα/ποια ηρωίδα** θα αναλάβει ποιο παιδί:
  - Ρόλος 1: Βασικός ήρωας
  - Ρόλος 2: Μπαμπάς
  - Ρόλος 2: Μαμά
  - Ρόλος 3: Αδελφή
4. Σκεφτόμαστε τον **χώρο** που θα βρίσκονται οι ήρωες.
5. Σκεφτόμαστε τη σχέση των ηρώων.
6. Σκεφτόμαστε το **πρόβλημα** αλλά και τη λύση του προβλήματος του ήρωα/της ηρωίδας.

- Μέσα στους δύο αυτούς κύκλους γράφω όσες πληροφορίες έμαθα για την εφηβεία που θεωρώ ότι είναι σημαντικές για έναν/μία έφηβο να γνωρίζει.
- Στον εσωτερικό κύκλο γράφω τις πιο σημαντικές και στον εξωτερικό τις λιγότερο σημαντικές.
- Όταν τελειώσω δίνω την κόλλα αυτή στον/στη διπλανό/ή μου και διαβάζω τις δικές του/της απαντήσεις. Συζητάμε **διαφορές** και **ομοιότητες** που έχουν αυτά που γράψαμε.

Κωδικός  
F.IS.33.

Σταθμός  
Ανεξάρτητης  
μελέτης

