



Ε΄ ΤΑΞΗ

Εφηβεία

Βιβλίο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ



**Ε'
τάξη**

Εφηβεία

Ενδεικτικός χρόνος/ Προτεινόμενη πορεία	Σταθμός ανεξάρτητης μελέτης	Σταθμός εκπαιδευτικού	Σταθμός συνεργασίας	Σταθμός τεχνολογίας
15' 1 ^η δραστ.		Φ.Ο., A1, A2, B1		
5' 2 ^η δραστ.		Φ.Ο., A1, A2, B1		
15' 3 ^η δραστ.	A2	B1	Φ.Ο.	A1
10' 4 ^η δραστ.			Φ.Ο., A1, A2, B1	
20' 5 ^η δραστ.			Φ.Ο., A1, A2, B1	
15' 6 ^η δραστ.	Φ.Ο., A1			A2, B1
20' 7 ^η δραστ.			Φ.Ο., A1, A2, B1	
25' 8 ^η δραστ.			Φ.Ο, A2	A1, B1
20' 9 ^η δραστ.		Φ.Ο., A1, A2, B1		



1^η δραστηριότητα, 15'

Περιγραφή



Παιχνίδι ενεργοποίησης: Σώμα με σώμα

Τα παιδιά είναι όρθια στον χώρο και σχηματίζουν ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι θα πρέπει να μετακινείται στον χώρο ενώ παίζει μουσική έχοντας ενωμένο το μέρος του σώματος τους που λέει ο/η εκπαιδευτικός, π.χ. παλάμη με παλάμη. Θα πρέπει τα δύο παιδιά να έχουν ενωμένα τις δύο τους παλάμες και να περπατάνε. Μετά ο/η εκπαιδευτικός λέει άλλο μέρος του σώματος και τα παιδιά αλλάζουν τρόπο μετακίνηση, π.χ. ώμος με ώμο, πλάτη με πλάτη, αγκώνας με αγκώνα, αντίχειρας με αντίχειρα κ.λπ. Παραλλαγή: Κάθε φορά που αλλάζει η οδηγία αλλάζουν άτομο με το οποίο γίνονται ζευγάρι και μετακινούνται μαζί ώστε να παίξουν με όσο δυνατό περισσότερα παιδιά.

Γλωσσική δεξιότητα

Κατανόηση προφορικού λόγου

Δεξιότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Συνεργασία

Είδος δραστηριότητας

Πρόσληψη

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Κατανόηση

Στόχος (σύνδεση με Α.Π.Σ. και Πλαίσια)

Να υποστηρίζουν και να ενθαρρύνουν την υγιή συνύπαρξη/συμβίωση όλων των ατόμων και ομάδων στο σχολείο και στην κοινότητα.



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.2.

Σταθμός εκπ/κού



Περπατώ με ένα άλλο παιδί.

I walk with another child.

Ενώνω μαζί με το άλλο παιδί το μέρος του σώματος μου, που λέει ο/η δάσκαλος/δασκάλα και περπατάμε μαζί (παλάμη με παλάμη



, αγκώνα με αγκώνα , κ.ο.κ.).



I connect the body part that the teacher says with the other child, and we walk together, i.e. palm with palm or elbow with elbow.

Pictures designed by Freepik.



Ο ώμος

Ο αγκώνας

Ο αντίχειρας

Η παλάμη

Image by brgfx on Freepik



Κωδικός
F.IS.3.

Σταθμός εκπ/κού



Περπατώ με ένα άλλο παιδί.

I walk with another child.

Ενώνω μαζί με το άλλο παιδί το μέρος του σώματος μου, που λέει ο/η δάσκαλος/δασκάλα και περπατάμε μαζί (παλάμη με παλάμη



, αγκώνα με αγκώνα , κ.ο.κ.).



I connect the body part that the teacher says with the other child, and we walk together, i.e. palm with palm or elbow with elbow.

Pictures designed by Freepik.



Κωδικός
F.IS.4.

Σταθμός
εκπ/κού

Περπατώ με ένα άλλο παιδί.



Ενώνω μαζί με το άλλο παιδί το μέρος του σώματος μου που λέει ο/η δάσκαλος/δασκάλα και περπατάμε μαζί (παλάμη με παλάμη ,



αγκώνα με αγκώνα , κ.ο.κ.).



Pictures designed by Freepik.



2^η δραστηριότητα, 5'

Περιγραφή



Αφόρμηση: Εσύ πού βρίσκεσαι;

Παρουσιάζονται στα παιδιά **3 εικόνες**: μια εικόνα παιδιών, μια εφήβων και μία ενηλίκων.

Η/Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τα παιδιά:

- Τι βλέπετε;
- Ποια εικόνα παρουσιάζει παιδιά πιο κοντά στην ηλικία σας;
- Πώς ονομάζεται αυτή η ηλικιακή ομάδα;

Ο/Η εκπαιδευτικός καταγράφει τις απαντήσεις χωρίς να δίνει απάντηση. Θα επανέλθουν στην επαλήθευση με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.

Γλωσσική δεξιότητα

Συνδιαλλαγή

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Παρατήρηση

Τύπος δραστηριότητας

Πρόσληψη

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Παρατήρηση

Στόχος (Σύνδεση με Α.Π.Σ. και Πλαίσια)

Να συνδέουν σωματικές, νοητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε στάδιο ανάπτυξης.

Βλέπω τις εικόνες.

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

Κωδικός
F.IS.5.

Σταθμός
εκπ/κού





Pictures designed by Freepik.



Βλέπω τις εικόνες. *I look at the pictures.*

- Τι δείχνουν; *What do they show?*
 - Παιδιά
 - Σπίτια
 - Αθλήματα

- Με ποιους/ποιες έχω παρόμοια ηλικία; *In which picture do they have similar in age to me?*
 - Με αυτούς/ες της εικόνας 1.
 - Με αυτούς/ες της εικόνας 2.
 - Με αυτούς/ες της εικόνας 3.

- Πώς λέμε τα άτομα αυτής της ηλικίας; *What do we call them?*
 - Παιδιά
 - Ενήλικες
 - Έφηβοι

Κωδικός
F.IS.6.

Σταθμός
εκπ/κού





www.remacproject.eu





	Το παιδί
	Ο/Η ενήλικας
	Ο/Η έφηβος/η

Pictures designed by Freepik.

Βλέπω τις εικόνες. I look at the pictures.

- Τι δείχνουν; *What do they show?*
 - o Δείχνουν _____
- Με ποιους/ποιες έχω παρόμοια ηλικία; *In which picture do they have similar in age to me?*
 - o Με αυτούς/ες της εικόνας _____
- Πώς λέμε τα άτομα αυτής της ηλικίας; *What do we call them?*
 - o Τα λέμε βρέφη/ενήλικες/έφηβοι

Κωδικός
F.IS.7.

Σταθμός
εκπ/κού





	Το παιδί
	Ο/Η ενήλικας
	Ο/Η έφηβος/η

Pictures designed by Freepik.

Κωδικός
F.IS.8.

Σταθμός
εκπ/κού

Βλέπω τις εικόνες.

- Τι δείχνουν;
 - o Δείχνουν _____
- Με ποιους/ποιες έχω παρόμοια ηλικία;
 - o Με αυτούς/ες της εικόνας _____
- Πώς λέμε τα άτομα αυτής της ηλικίας;
 - o Τα λέμε βρέφη/ενήλικες/έφηβοι





www.remacproject.eu



Pictures designed by Freepik.



3^η δραστηριότητα, 15'

Περιγραφή Τα παιδιά μελετάνε κείμενα σχετικά με την εφηβεία καθώς και τη βιολογική διαδικασία που λαμβάνει χώρα την περίοδο της εφηβείας.



Γλωσσική δεξιότητα Κατανόηση γραπτού λόγου

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού N/A

Είδος δραστηριότητας Πρόσληψη

Μαθησιακό αποτέλεσμα Κατανόηση

Στόχος (σύνδεση με Α.Π.Σ. και Πλαίσια) Να αναγνωρίζουν τις διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.

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.



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.9.

Σταθμός
συνεργασίας



www.remacproject.eu

Κωδικός
F.IS.10.

Σταθμός
Τεχνολογίας

Παίζω το παιχνίδι: <https://elearning.remacproject.eu/?p=2001>.

1. Διαβάζω το κείμενο.

I read the text.

2. Τι είναι η εφηβεία; Κυκλώνω την απάντηση.

What is adolescence? I circle the answer.

- η περίοδος από την παιδική ηλικία στην ωριμότητα
- η περίοδος από την ωριμότητα στην παιδική ηλικία



- Συναρπαστική: Έχει ενδιαφέρον
- Ωριμότητα: Όταν κάποιος/α είναι υπεύθυνος/η, σοβαρός/η
- Περίοδος: Μια στιγμή του χρόνου
- Οδηγεί: Σε παίρνει κάπου αλλού

Αν δεν ξέρω κάποιες λέξεις, τις ψάχνω στο λεξικό μου.

Κωδικός
F.IS.11.

Σταθμός
Ανεξάρτητης
Μελέτης

1. Διαβάζω τις 3 τελευταίες γραμμές του κειμένου και απαντώ τις ερωτήσεις προφορικά:

- Πότε ξεκινά η εφηβεία;
- Τι είναι η προεφηβεία;
- Εσύ σε τι στάδιο βρίσκεσαι τώρα κατά τη γνώμη σου;



Έχεις αρχίσει σιγά-σιγά να αφήνεις πίσω σου την παιδική ηλικία και να μπαίνεις για τα καλά στον δρόμο για την ενηλικίωση. Ίσως έχεις καταλάβει από μόνος σου και από μόνη σου πως δεν είσαι πια μικρό παιδί.

Μπορεί να πρόσεξες ήδη διάφορες αλλαγές είτε σε σένα είτε σε άλλα παιδιά, τόσο στο σώμα όσο και στον τρόπο που σκέφτεσαι και «βλέπεις» τον κόσμο.

Αλλά η αλήθεια είναι ότι μπορεί να ξαφνιάζεσαι με την αλλαγή του σώματός σου και ίσως σε απασχολούν οι αλλαγές που παρατηρείς στη συμπεριφορά σου.

Χαλάρωσε!

Όλα αυτά που σου συμβαίνουν είναι απολύτως φυσιολογικά.

Όλες αυτές οι αλλαγές είναι μέρος της ωρίμανσής σου.

Η περίοδος αυτή πριν την ενηλικίωση ονομάζεται **εφηβεία**.

Για τα περισσότερα παιδιά η εφηβεία ξεκινά μεταξύ των **9 και 13 χρονών**.

Το στάδιο μεταξύ της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας όπου ξεκινάνε δειλά-δειλά και οι πρώτες αλλαγές λέγεται **προεφηβεία**.



4^η δραστηριότητα, 10'

Περιγραφή



Ο/Η εκπαιδευτικός μοιράζει χαρτάκια Post-it στα παιδιά και τους ζητά να γράψουν σε κάθε χαρτάκι μια αλλαγή που έχουν παρατηρήσει στον εαυτό τους ή σε άλλα παιδιά που μπαίνουν στην εφηβεία. Οι αλλαγές αυτές μπορεί να αφορούν εμφάνιση ή συμπεριφορά. Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και συνεργάζονται για να γράψουν όσες περισσότερες αλλαγές μπορούν στα χαρτάκια. **Οι ομάδες μπορεί να είναι μικτές κι όχι με βάση το Ε.Ε.**

Γλωσσική δεξιότητα

Συνδιαλλαγή

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Παρατήρηση

Είδος δραστηριότητας

Συζήτηση

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Εντοπισμός

Στόχος (Σύνδεση με Α.Π.Σ. και Πλαίσια)

Να αναγνωρίζουν τις διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.



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;

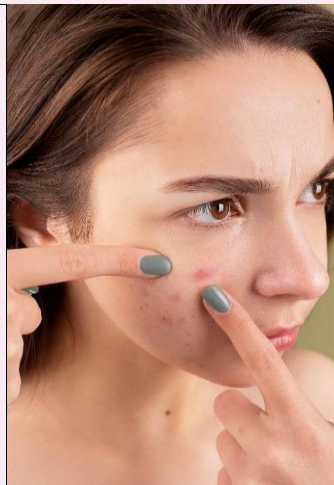
- Τι αλλάζει σ' ένα παιδί όταν γίνεται έφηβος/η;
What changes when a kid becomes adolescent?



- Μιλώ με την ομάδα μου. 
I speak with my team.

- Γράφω τις αλλαγές σε χαρτάκια Post-it. 
I write the changes on the Post-it.

Ακμή/ σπυράκια



<https://www.pexels.com/photo/woman-squeezing-her-pimples-with-her-fingers-6476081/>

Οι ώμοι γίνονται πιο πλατιοί



<https://www.pexels.com/photo/man-doing-pull-ups-1865131/>

Κωδικός
F.IS.14.

Σταθμός
συνεργασίας



Λιπαρό δέρμα



<https://www.pexels.com/photo/crop-ethnic-model-with-imperfect-skin-on-black-background-7479955/>

Μεγαλώνει το στήθος



<https://www.pexels.com/photo/woman-holding-a-pink-ribbon-6303784/>

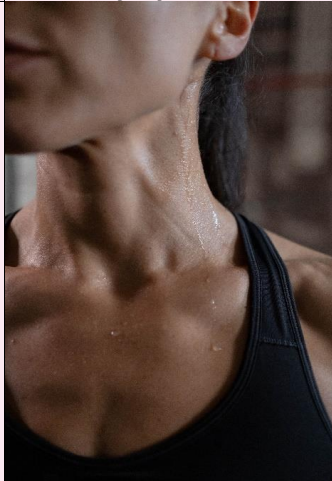


**Μεγαλώνει η
λεκάνη**



<https://www.pexels.com/photo/overweight-black-woman-smiling-in-bright-studio-6923418/>

**Περισσότερος
ιδρώτας**



<https://www.pexels.com/photo/close-up-view-of-a-woman-sweating-7675401/>



Περίοδος



<https://www.pexels.com/photo/close-up-of-a-blood-stained-sanitary-napkin-7692247/>

**Τρίχες στο
σώμα**



<https://www.pexels.com/photo/a-person-practicing-asana-meditation-6799562/>



Τρίχες στις μασχάλες



<https://www.pexels.com/photo/a-woman-with-armspit-hair-6591406/>

Απότομο ύψος



0boy&position=0&from_view=search&track=ais">Image by
brgfx/a> on Freepik

Ένταση/θυμός



<https://www.pexels.com/photo/stressed-black-girl-covering-ears-7114756/>

Ενδιαφέρον για εμφάνιση



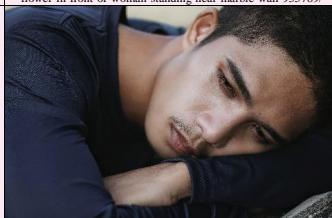
<https://www.pexels.com/photo/person-woman-relaxation-sitting-6417915/>

Ενδιαφέρον για το αντίθετο φύλο



<https://www.pexels.com/photo/man-holding-baby-s-breath-flower-in-front-of-woman-standing-near-marble-wall-935789/>

Αλλαγές στη διάθεση



<https://www.pexels.com/photo/an-emotional-man-leaning-on-his-arms-8973200/>



**Θέλω να είμαι
με τους φίλους
μου**





<https://www.pexels.com/photo/three-boys-with-skateboards-4734781/>




Κωδικός
F.IS.15.

Σταθμός
συνεργασίας

- Μιλώ με την ομάδα μου. 
I speak with my team.

- Γράφω τις αλλαγές σε χαρτάκια Post-it. 
I write the changes on the Post-it

- Τι αλλάζει σ' ένα παιδί όταν γίνεται έφηβος/η; 
What changes when a kid becomes adolescent?

Formatted: English (United States)

**Ακμή/
σπυράκια**



<https://www.pexels.com/photo/woman-squeezing-her-pimples-with-her-fingers-6476081/>

**Οι ώμοι
γίνονται πιο
πλατιοί**



<https://www.pexels.com/photo/man-doing-pull-ups-1865131/>



Λιπαρό δέρμα



<https://www.pexels.com/photo/crop-ethnic-model-with-imperfect-skin-on-black-background-7479955/>

Μεγαλώνει το στήθος



<https://www.pexels.com/photo/woman-holding-a-pink-ribbon-6303784/>



**Μεγαλώνει η
λεκάνη**



<https://www.pexels.com/photo/overweight-black-woman-smiling-in-bright-studio-6923418/>

**Περισσότερος
ιδρώτας**



<https://www.pexels.com/photo/close-up-view-of-a-woman-sweating-7675401/>



Περίοδος



<https://www.pexels.com/photo/close-up-of-a-blood-stained-sanitary-napkin-7692247/>

Τρίχες στο σώμα



<https://www.pexels.com/photo/a-person-practicing-asana-meditation-6799562/>

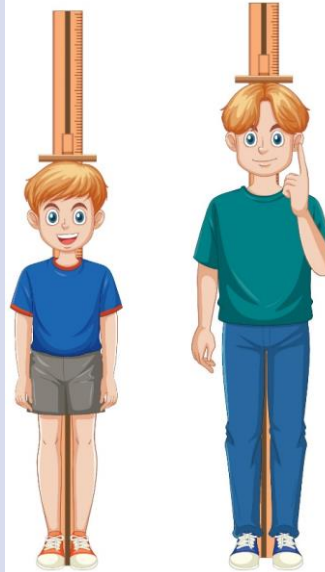


Τρίχες στις μασχάλες



<https://www.pexels.com/photo/a-woman-with-axillary-hair-6591406/>

Απότομο ύψος



Oboy&position=0&from_view=search&track=ais">Image by brgfx/a> on Freepik

Ένταση/θυμός



<https://www.pexels.com/photo/stressed-black-girl-covering-ears-7114756/>

Ενδιαφέρον για εμφάνιση



<https://www.pexels.com/photo/person-woman-relaxation-sitting-6417915/>

Ενδιαφέρον για το αντίθετο φύλο



<https://www.pexels.com/photo/man-holding-baby-s-breath-flower-in-front-of-woman-standing-near-marble-wall-935789/>

Αλλαγές στη διάθεση



<https://www.pexels.com/photo/an-emotional-man-leaning-on-his-arms-8973200/>



**Θέλω να είμαι
με τους φίλους
μου**






<https://www.pexels.com/photo/three-boys-with-skateboards-4734781/>



Κωδικός
F.IS.16.

Σταθμός συνεργασίας

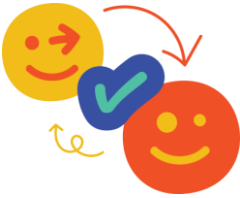
- Μιλώ με την ομάδα μου. 
- Γράφω τις αλλαγές σε χαρτάκια Post-it. 
- Τι αλλάζει σ' ένα παιδί όταν γίνεται έφηβος/η; 





5^η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή



Ο/Η εκπαιδευτικός σχεδιάζει στον πίνακα ένα βέννιο διάγραμμα.

Σηκώνεται μία-μία ομάδα και τοποθετεί τα χαρτάκια της κάθε φορά στο σωστό σημείο του διαγράμματος.

Αφού τοποθετηθούν όλες οι κόλλες, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από ένα παιδί κάθε ομάδας να σηκωθεί και να διαβάσει κάποιες από τις κόλλες στο διάγραμμα. **Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί κάποιες λέξεις όπου κι αν χρειάζεται στα παιδιά με Ε.Ε. Α1, Α2 και Β1.**

Η συζήτηση καθοδηγείται από τον/την εκπαιδευτικό έτσι ώστε να προκύψει το συμπέρασμα ότι όλοι κι όλες (είτε αγόρια είτε κορίτσια) περνούν από διάφορες αλλαγές κατά την εφηβεία.

Γλωσσική δεξιότητα

Συνδιαλλαγή

Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού

Ανοιχτότητα

Είδος δραστηριότητας

Διερεύνηση

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Ανάλυση

Στόχος (Σύνδεση με Α.Π.Σ. και Πλαίσια)

Να αναγνωρίζουν τις διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.



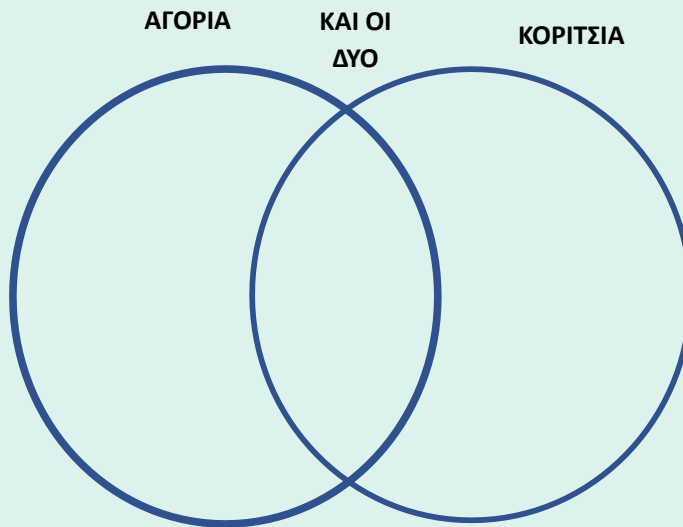
Παίρνω **ένα χαρτάκι Post-it** με μια αλλαγή που συμβαίνει στην εφηβεία που γράψαμε στην προηγούμενη δραστηριότητα με την ομάδα μου. Το τοποθετώ στο βέννειο διάγραμμα στη θέση που του ταιριάζει.

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

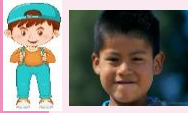


Κωδικός
F.IS.18.

Σταθμός
συνεργασίας

Βάζω το χαρτάκι Post-it στη θέση που ταιριάζει.

I place a Post-it paper in the appropriate place.



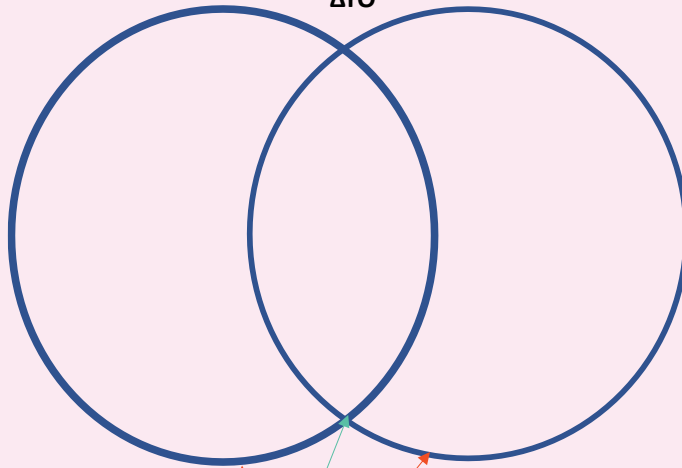
ΑΓΟΡΙΑ



ΚΑΙ ΟΙ
ΔΥΟ



ΚΟΡΙΤΣΙΑ



Picture designed by Freepik

- Δείχνω 1 **διαφορά** μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.
I show one difference between boys and girls.
- Δείχνω 1 **ομοιότητα** μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.
I show one similarity between boys and girls.

Formatted: English (United States)

Formatted: Left, Space Before: Auto

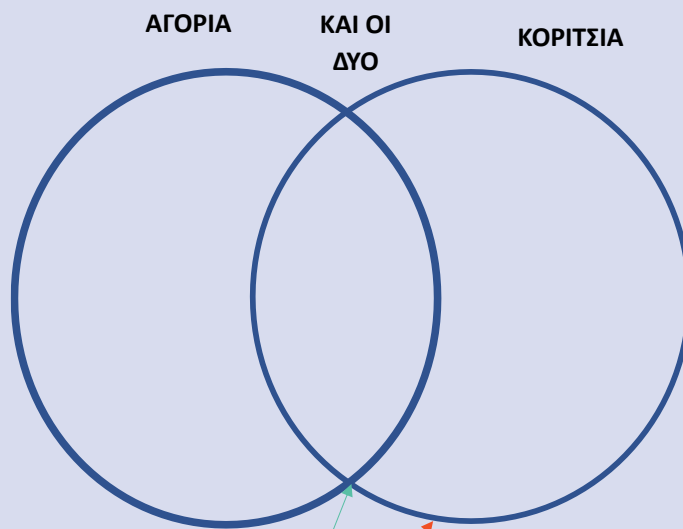


Κωδικός
F.IS.19.

Σταθμός
συνεργασίας

Βάζω το χαρτάκι Post-it στη θέση που ταιριάζει.

I place a Post-it paper in the appropriate place.



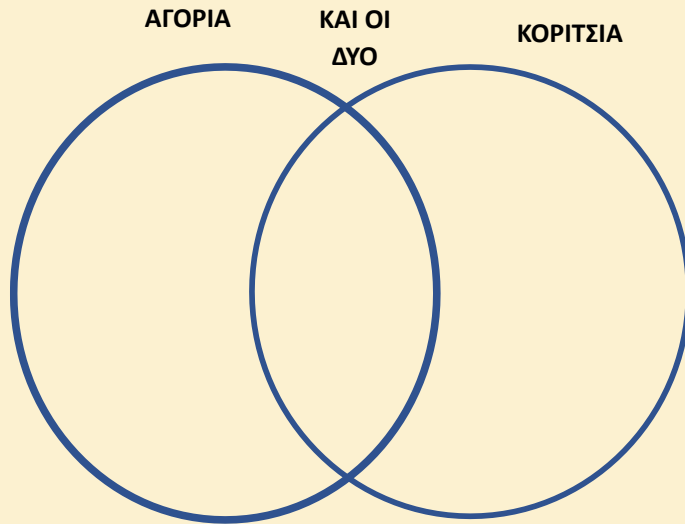
- Δείχνω 1 **διαφορά** μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.
I show one difference between boys and girls.
- Δείχνω 1 **ομοιότητα** μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.
I show one similarity between boys and girls.



Κωδικός
F.IS.20.

Βάζω το χαρτάκι Post-it στη θέση που ταιριάζει.


Σταθμός συνεργασίας



- Λέω 1 διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.
- Λέω 1 ομοιότητα μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.



6^η δραστηριότητα, 15'

Περιγραφή	Τα παιδιά καλούνται να κάνουν ασκήσεις εξάσκησης. 
Γλωσσική Δεξιότητα	Λεξιλόγιο
Ικανότητα δημοκρατικού πολιτισμού	N/A
Είδος δραστηριότητας	Εξάσκηση
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Εξάσκηση
Στόχος (Σύνδεση Α.Π.Σ. και Πλαίσια)	Να αναγνωρίζουν τις διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.



Παρακάτω είναι οι αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία.

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

Βαθαίνει η φωνή, Ακμή/σπυράκια, Φαρδαίνουν 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

Κωδικός
F.IS.21.

Σταθμός
Ανεξάρτητης
Μελέτης

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



Βρίσκω τις λέξεις: αγόρι, άντρας, κορίτσι, γυναίκα, πρόσωπο, μαλλιά.

Find the words.

Η	Ξ	Κ	Λ	Ο	Υ	Τ	Α	Π	Α
Ε	Μ	Α	Λ	Λ	Ι	Α	Ψ	Ρ	Α
Υ	Τ	Α	Ω	Φ	Α	Φ	Υ	Ο	Γ
Κ	Ο	Ρ	Ι	Τ	Σ	Ι	Τ	Σ	Ο
Η	Γ	Σ	Β	Ψ	Φ	Ε	Ε	Ω	Ρ
Ι	Η	Σ	Ν	Γ	Γ	Σ	Σ	Π	Ι
Γ	Υ	Ν	Α	Ι	Κ	Α	Δ	Ο	Κ
Κ	Ι	Γ	Ι	Η	Υ	Φ	Γ	Α	Λ
Α	Ν	Τ	Ρ	Α	Σ	Φ	Η	Δ	Γ
Π	Κ	Η	Ο	Λ	Ξ	Η	Ι	Φ	Δ
Ι	Ο	Τ	Π	Κ	Ν	Ξ	Ο	Τ	Φ

Γράφω τις λέξεις στην πρώτη μου γλώσσα.

I write the words in my first language.

Το αγόρι	
Ο άντρας	
Το κορίτσι	
Η γυναίκα	
Το πρόσωπο	
Τα μαλλιά	

Κωδικός
F.IS.22.

Σταθμός
Ανεξάρτητης
Μελέτης



Κωδικός
F.IS.23.

Σταθμός
Τεχνολογίας

1. Παίζω το παιχνίδι:

<https://elearning.remacproject.eu/?p=1999>

2. Εάν δεν ξέρω κάποιες λέξεις τις ψάχνω στο λεξικό μου και τις γράφω εδώ.

If I do not know the words, I search for them in the dictionary.



Κωδικός
F.IS.24.

Σταθμός Τεχνολογίας

1. Παιζω το παιχνίδι: <https://elearning.remacproject.eu/?p=2008>.
2. Εάν δεν ξέρω κάποιες λέξεις τις ψάχνω στο λεξικό μου και τις γράφω εδώ.

7^η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή



Τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού. Υπάρχουν κρυμμένες καρτέλες στην αίθουσα. Κάποιες καρτέλες είναι λέξεις ή φράσεις σχετικά με αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία και κάποιες εικόνες με τους τρόπους αντιμετώπισης αυτών των αλλαγών. Τα παιδιά θα πρέπει να βρουν όλες τις καρτέλες. Κάθε παιδί θα πρέπει να έχει μια κάρτα. Αν κάποιο παιδί βρει περισσότερες από μια και κάποιο άλλο παιδί καμία, τότε το παιδί με τις επιπλέον κάρτες, τις δίνει στα παιδιά που δεν βρήκαν.

Ακολούθως τα παιδιά θα πρέπει να σχηματίζουν ζευγάρια ή ομάδες: Κάθε ζευγάρι ή ομάδα πρέπει να περιλαμβάνει μία καρτέλα που να αναφέρει την αλλαγή της εφηβείας και μία ή περισσότερες καρτέλες με τις εικόνες που δείχνουν τρόπους αντιμετώπισης της αλλαγής αυτής.

Ο/Η εκπαιδευτικός γυρίζει μεταξύ των ομάδων και κάνει ερωτήσεις όπως:

- **Φ.Ο:** Ποιες αλλαγές της εφηβείας βρήκατε; Ποιες άλλες αλλαγές θυμάστε που δεν υπάρχουν στις καρτέλες. Μπορείτε να μου πείτε τουλάχιστον 2-3 τρόπους αντιμετώπισης κάθε αλλαγής;
- **A1:** Τι δείχνει η καρτέλα που κρατάς; Πρόβλημα ή λύση;
- **A2:** Τι προβλήματα βρήκατε; Ποιες είναι οι λύσεις για κάθε πρόβλημα; Υπάρχουν κι άλλες λύσεις για αυτά τα προβλήματα;
- **B1:** Ποιες αλλαγές της εφηβείας βρήκατε; Τι λύσεις υπάρχουν για κάθε αλλαγή; Πείτε μου ακόμη ένα τρόπο για να αντιμετωπίσουμε κάθε αλλαγή που δεν υπάρχει στις καρτέλες.

Γλωσσική δεξιότητα	Συνδιαλλαγή
Ικανότητα για δημοκρατικό πολιτισμό	Δεξιότητες συνεργασίας
Είδος δραστηριότητας	Διερεύνηση
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Εφαρμογή



www.remacproject.eu

Στόχος (Σύνδεση με Α.Π.Σ. και Πλαίσια) Να κατανοούν την ανάγκη για προσωπική υγιεινή κατά την εφηβεία.



<https://www.pexels.com/photo/man-shooting-basketball-into-the-basketball-hoop-1152853/>



www.remacproject.eu



<https://www.pexels.com/photo/group-of-people-doing-high-five-7551751/>



www.remacproject.eu



<https://www.pexels.com/photo/woman-with-white-facial-soap-on-face-3762466/>



Co-funded by the
European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107



www.remacproject.eu



<https://www.pexels.com/photo/basket-full-of-colorful-fruits-and-vegetables-11631746/>



www.remacproject.eu



<https://www.pexels.com/photo/photo-of-perfume-3059609/>



<https://www.pexels.com/photo/woman-standing-near-body-of-water-1198178/>



www.remacproject.eu





www.remacproject.eu





www.remacproject.eu



<https://www.pexels.com/photo/woman-getting-her-hair-shampoo-3993461/>



www.remacproject.eu



<https://www.pexels.com/photo/woman-in-bathub-with-water-415548/>



Co-funded by the
European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2022-1-CY01-KA220-HED-000088107



www.remacproject.eu





www.remacproject.eu





www.remacproject.eu





Άσχημη μυρωδιά ιδρώτα/ σώματος	Λιπαρά μαλλιά
Λιπαρό δέρμα/ Σπυράκια	Τρίχες στο σώμα
Περίοδος	Άγχος




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.

1. Ψάχνω καρτέλες στην τάξη . *I search for cards in the class.*

2. Κάνω ομάδα  με τα παιδιά που έχουν τις καρτέλες με τις **αλλαγές** και τις **λύσεις** σε σχέση με αυτό που κρατώ.

I then create teams with children who have the cards with the solutions and the solutions that are linked with what I hold.

Αλλαγές → **Άσχημη μυρωδιά** →  **Λύσεις** → 

Κωδικός
F.IS.26.

Σταθμός
Συνεργασίας

**Άσχημη μυρωδιά
ιδρώτα/
σώματος**



<https://www.pexels.com/photo/close-up-view-of-a-woman-sweating-7675401/>

Λιπαρά μαλλιά



Image by [Freepik](https://www.freepik.com/free-photo/woman-worried-about-tangled-hair_8284645.htm#query=oily%20hair&position=2&from_view=search&track=ais)

Λιπαρό δέρμα/ Σπυράκια



<https://www.pexels.com/photo/woman-squeezing-her-pimples-with-her-fingers-6476081/>

Τρίχες στο σώμα



<https://www.pexels.com/photo/a-woman-with-axillary-hair-6591406/>

Περίοδος



Άγχος/Θυμός



<https://www.pexels.com/photo/close-up-of-a-blood-stained-sanitary-napkin-7692247/>

<https://www.pexels.com/photo/stressed-black-girl-covering-ears-7114756/>



1. Ψάχνω καρτέλες στην τάξη. *I search for cards in the class.*



2. Κάνω ομάδα με τα παιδιά που έχουν τις καρτέλες με τις αλλαγές και τις λύσεις και σχετίζονται με αυτό που κρατώ.

I then create teams with children who have the cards with the solutions and the solutions that are linked with what I hold.



Αλλαγές → Άσχημη μυρωδιά →

Λύσεις →

Κωδικός
F.IS.27.





Σταθμός
Συνεργασίας

**Άσχημη μυρωδιά
ιδρώτα/σώματος**



Λιπαρά μαλλιά



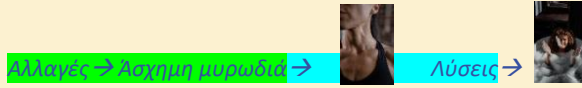
<p>https://www.pexels.com/photo/close-up-view-of-a-woman-sweating-7675401/</p>	<p>Image by Freepik</p>
<p>Λιπαρό δέρμα/ Σπυράκια</p>	<p>Τρίχες στο σώμα</p>
	
<p>https://www.pexels.com/photo/woman-squeezing-her-pimples-with-her-fingers-6476081/</p>	<p>https://www.pexels.com/photo/a-woman-with-axillary-hair-6591406/</p>
<p>Περίοδος</p>	<p>Άγχος/Θυμός</p>
	
<p>https://www.pexels.com/photo/close-up-of-a-blood-stained-sanitary-napkin-7692247/</p>	<p>https://www.pexels.com/photo/stressed-black-girl-covering-ears-7114756/</p>



Κωδικός
F.IS.28.

Σταθμός Συνεργασίας

1. Ψάχνω καρτέλες στην τάξη.
2. Κάνω ομάδα με τα παιδιά που έχουν τις καρτέλες με τις **αλλαγές** και τις **λύσεις** και σχετίζονται με αυτό που κρατώ.





8^η δραστηριότητα, 25'

Περιγραφή



Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με το Ε.Ε. Στη συνέχεια οι ομάδες παίρνουν ένα σενάριο το οποίο καλούνται να συζητήσουν και να δραματοποιήσουν στην ολομέλεια.

Στόχος είναι να βοηθήσουν τον ήρωα της ιστορίας να λύσει το πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δραματοποίησή της. Μετά από κάθε δραματοποίηση ο/η εκπαιδευτικός κάνει ερωτήσεις στους/στις ήρωες της ιστορίας και στους/στις θεατές.

Ερωτήσεις:

- **A1:** Νομίζεις ότι είναι φυσιολογικό κάποιες φορές να νιώθεις λυπημένος/η χωρίς λόγο; (ναι ή όχι) Τι διάλεξες να κάνεις τότε; (να μιλήσεις στη μαμά; /Να μην μιλήσεις σε κανένα;).
- **A2:** Νομίζεις ότι είναι φυσιολογικό να θυμώνεις εύκολα με τους άλλους; Νομίζεις ότι και άλλα παιδιά στην ηλικία σου νιώθουν το ίδιο; Τι είναι αυτό που σε θυμώνει; Τι θα ήθελες να κάνει ο αδερφός σου; Αδερφέ εσύ ήθελες να θυμώσεις τον αδερφό σου; Τι ήταν αυτό που ήθελες από αυτόν; Τι θα ήθελες να κάνει ο αδερφός σου όταν θυμώνει μαζί σου;
- **B1:** Τι θέλεις να κάνεις μόνος/η σου; Από πότε θέλεις να τα κάνεις μόνος/η σου; Πριν με ποιους το έκανες; Γιατί νομίζεις ότι θέλουν οι γονείς σου να σε ελέγχουν; Εσείς γονείς τι σκέφτεστε και τι νιώθετε όταν σας λέει ότι θέλει να βγει μόνος/η του;
- **Φ.Ο:** Πόσο καιρό έχει που θέλεις να είσαι μόνος/η σου κάποιες φορές; Νομίζεις ότι το νιώθουν κι άλλα παιδιά της ηλικίας σου; Γιατί νομίζεις ότι οι γονείς και τα αδέρφια σου μπαίνουν συνέχεια στο δωμάτιο σου; Τι κάνεις όταν το κάνουν αυτό; Τι γίνεται όταν το κάνεις; Πώς νιώθεις μετά; Γονείς εσείς πώς νιώθετε με την αντίδραση του παιδιού σας; Τι θα θέλατε να κάνει όταν θυμώνει;

Γλωσσική δεξιότητα	Παραγωγή προφορικού λόγου
Ικανότητα για δημοκρατική κοινωνία	Ενσυναίσθηση, δεξιότητες συνεργασίας, δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων
Τύπος δραστηριότητας	Διερεύνηση, συνεργασία
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Παραγωγή



www.remacproject.eu

Στόχος (Σύνδεση με Α.Π.Σ. και Πλαίσια)	Να αναγνωρίζουν τις διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.
---	---



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.



www.remacproject.eu

Κωδικός
F.IS.30.

Σταθμός
Τεχνολογίας

Παίζω το παιχνίδι: <https://elearning.remacproject.eu/?p=2011>
I play the game.

1. Διαβάζω την ιστορία.

I read the story.

Ο μικρός μου αδερφός μου σπάζει τα νεύρα. Ό,τι κάνει είναι τόσο ενοχλητικό.



<https://www.pexels.com/el-gr/photo/7296256/>

Κωδικός
F.IS.31.

Σταθμός
Συνεργασίας

Συζητούμε με την ομάδα μου την ιστορία και κάνουμε θεατρικό. Πρέπει να βοηθήσουμε την ηρωίδα.

We discuss it with my team and act it out. We have to help the hero.

2. Χωρίζω ρόλους.

- Ρόλος 1: Μεγάλη αδελφή
- Ρόλος 2: Μπαμπάς
- Ρόλος 2: Μαμά
- Ρόλος 3: Μικρός αδελφός

3. Λέω τα παρακάτω με τους φίλους και τις φίλες μου.

Μεγάλη αδελφή: Θέλω να φύγεις από το δωμάτιό μου!

Μικρός αδελφός: Ήρθα να παίξουμε!

Μεγάλη αδελφή: Δεν θέλω να παίξουμε!
Μικρός αδελφός: Γιατί είσαι θυμωμένη;
Μεγάλη αδελφή: Δεν θέλω να μπαίνεις στο δωμάτιό μου!
Μικρός αδελφός: Οκ, θες να χτυπήω την πόρτα πριν μπω;
Μεγάλη αδελφή: Ναι σε παρακαλώ!

Διαβάζω την ιστορία. Τη συζητούμε με την ομάδα μου και την κάνουμε θεατρικό. Πρέπει να βοηθήσουμε τον ήρωα. Ζητάμε βοήθεια από τον Ρομποτούλη (https://elearning.remacproject.eu/?page_id=559).

Θέλω να κάνω κάποια πράγματα μόνος/η μου όπως να βγαίνω με τους φίλους/ες μου μόνοι μας αλλά οι γονείς μου, μου φέρονται σαν μικρό παιδί. Θέλουν όλα τα ελέγχουν και να μου λένε τι να κάνω. Δεν αντέχω άλλο!

Κωδικός
F.IS.32.

Σταθμός Τεχνολογίας





https://www.freepik.com/free-photo/mother-scolding-her-daughter-living-room_1008965.htm#query=siblings%20fighting&position=34&from_view=search&track=ais Image by peoplecreations on Freepik

9^η δραστηριότητα, 20'

Περιγραφή

Τα παιδιά προχωράνε σε αξιολογικές δραστηριότητες. Έπειτα παρουσιάζονται οι σημειώσεις, τα κολλάζ και οι σελιδοδείκτες που ετοίμασαν σε συμμαθητές/τριες τους και προχωράνε σε ετεροαξιολόγηση και συζήτηση. Στα παιδιά με **επίπεδο A1** παρέχονται παλιά περιοδικά και εφημερίδες για το κολλάζ.



Γλωσσική δεξιότητα

N/A

Ικανότητα για δημοκρατικό πολιτισμό

N/A

Τύπος δραστηριότητας

Εξάσκηση

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Αξιολόγηση

Στόχος (σύνδεση με Α.Π.Σ. και Πλαίσια)

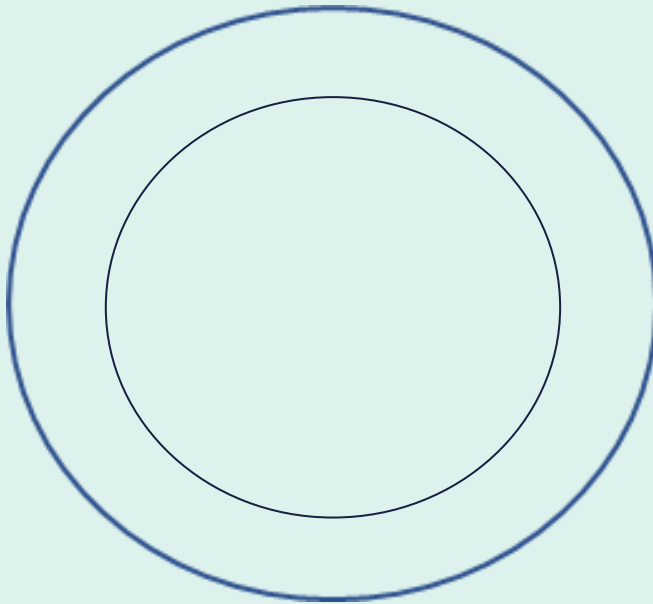
Να αναγνωρίζουν τις διάφορες αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία.



- 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





Κωδικός
F.IS.34.

Σταθμός
Εκπ/κού



1. Κάνω κολλάζ με χρήσιμα αντικείμενα στην εφηβεία (π.χ. οδοντόβουρτσα, οδοντόκρεμα, σαπούνι, αποσμητικό, μπάνιο, σαμπουάν κλπ.).

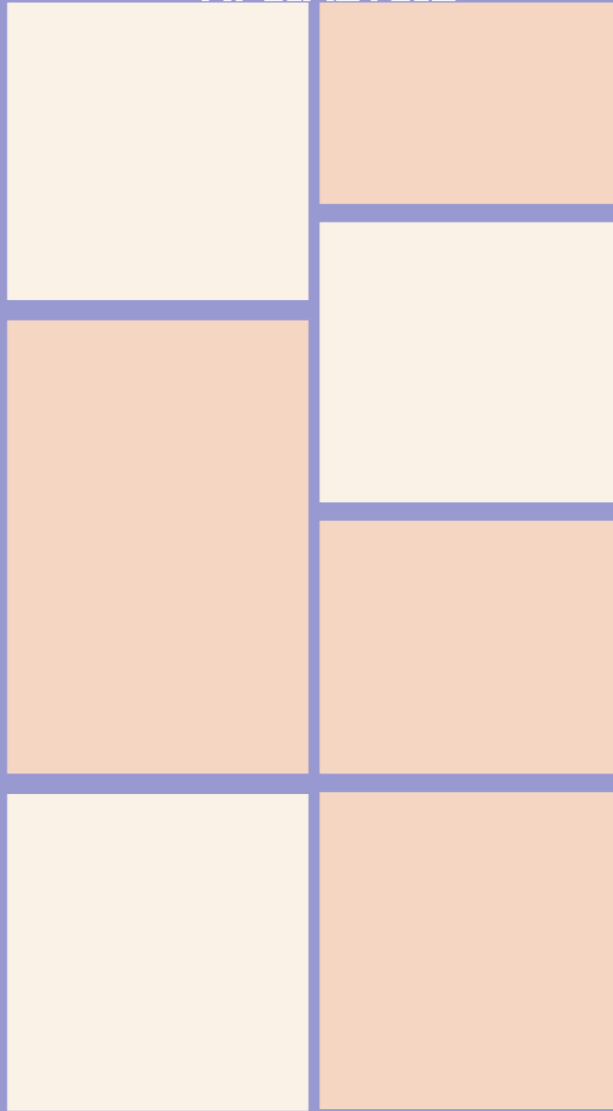
Make a collage by gluing or drawing useful objects in adolescence (toothbrush, toothpaste, soap, deodorant, bath, shampoo, etc.).

2. Δείχνω το κολλάζ σε έναν φίλο ή μία φίλη.

I show my work to a friend.



ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΣ





1. Ο παιδίατρος σας ζήτησε να του φτιάξετε ένα σελιδοδείκτη με μια **συμβουλή**. Θα δώσει τον σελιδοδείκτη σε κάποιο άλλο έφηβο παιδί που θα τον επισκεφτεί.

Your paediatrician has asked you to make him a bookmark with a helpful tip to give to another teen who visits him.

Τώρα που
γίνεσαι
έφηβος/
η.....
.....
.....
.....

2. Δείχνω το σελιδοδείκτη σε έναν φίλο ή μία φίλη.

I show my work to a friend.

Κωδικός
F.IS.35.

Σταθμός
Ανεξάρτητης
Μελέτης

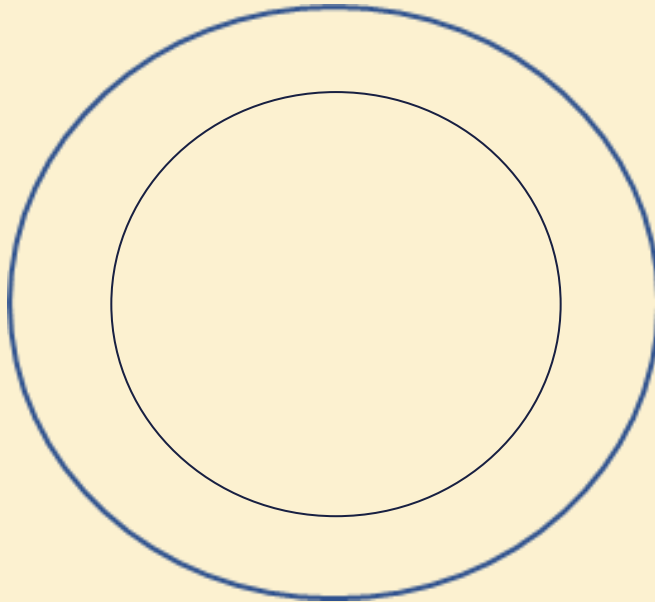


1. Ένας/Μία ξάδερφος/η σου θα μπει σύντομα στην εφηβεία. Βάζω μέσα στον **μικρό κύκλο τα σημαντικότερα** που θα έπρεπε να ξέρει και στον μεγάλο **κύκλο τα λιγότερο σημαντικά**.

(απότομο ύψος, μεγαλώνουν οι τρίχες στο σώμα, εμφανίζονται τρίχες σε κάποια μέρη του σώματος, μεγαλώνουν τα γεννητικά όργανα/στήθος, ο ιδρώτας μυρίζει έντονα, σπυράκια, θυμώνει εύκολα, θέλει να είναι μόνος/η, θέλει να είναι ανεξάρτητος/η, αλλάζει απότομα η διάθεση).

Κωδικός
F.IS.36.

Σταθμός
Ανεξάρτητης Μελέτης



2. Μοιράζομαι με τον διπλανό/με τη διπλανή μου αυτά που έγραψα. Συζητάμε ομοιότητες και διαφορές.

Contributors:

Katerina Michael, Theodora Patsalidou, Rapahela Neofytou, Nansia Kyriakou