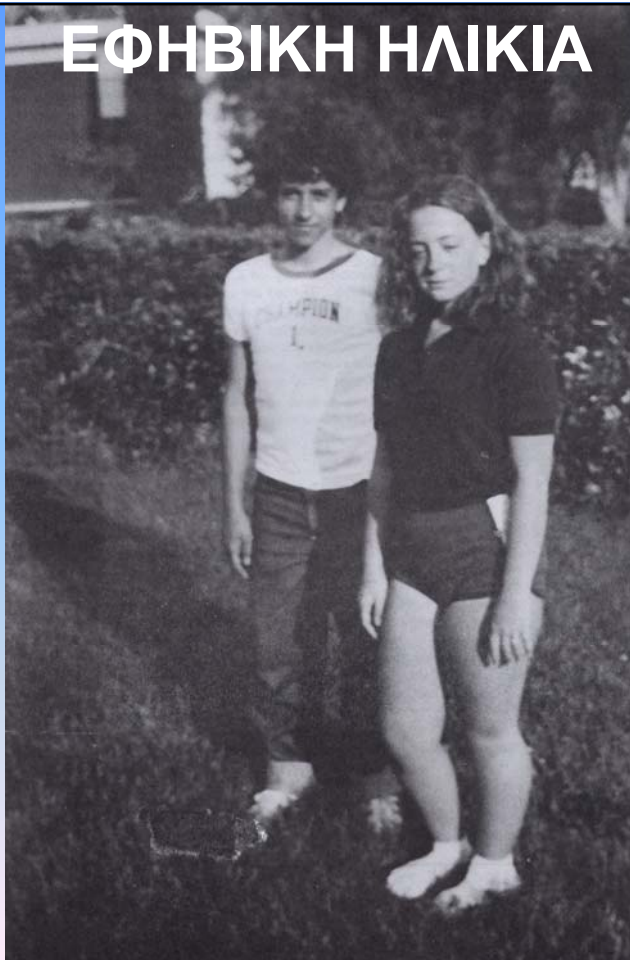


ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ



ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Εφηβεία είναι η περίοδος της αύξησης και της ανάπτυξης του ατόμου κατά την οποία συμβαίνουν σημαντικές μεταβολές στο σώμα, στη συμπεριφορά και στον ψυχισμό. Αυτές μεταμορφώνουν το ανώριμο παιδί σε άτομο ώριμο και ικανό για αναπαραγωγή.

Έβη είναι η περίοδος
του αυξητικού τινάγμα-
τος και της σεξουαλικής
ωρίμανσης

ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

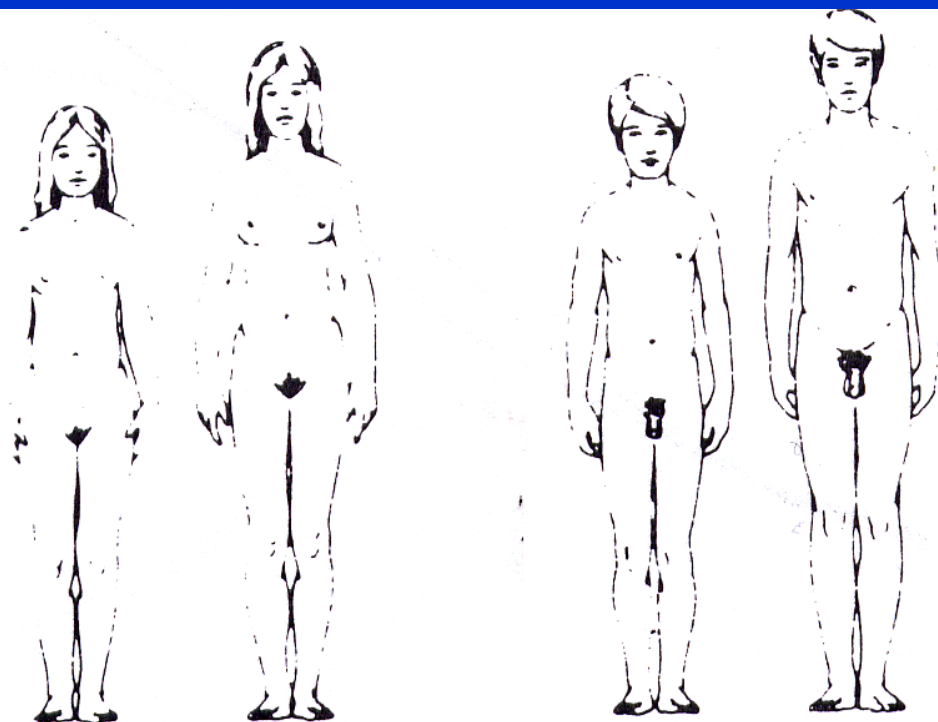
- 1. Πρώιμη εφηβεία (11-13 ετών)**
- 2. Μέση εφηβεία (14-16 ετών)**
- 3. Όψιμη εφηβεία (17-20 ετών)**

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

- 1. Σωματική**
- 2. Σεξουαλική**
- 3. Γνωστική**
- 4. Συναισθηματική**
- 5. Κοινωνική**

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



Ηλικία 12 ετών

Ηλικία 14 ετών

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

1. Αυξητικό τίναγμα

2. Σεξουαλική ωρίμανση

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

1. Αυξητικό τίναγμα

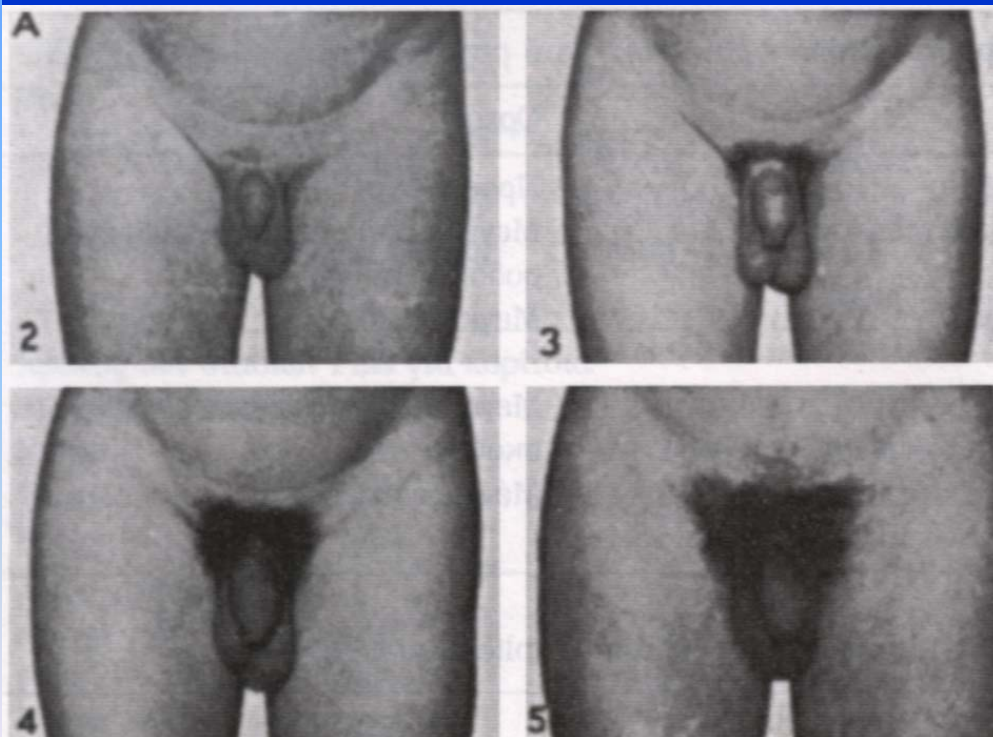
2. Σεξουαλική ωρίμανση

6

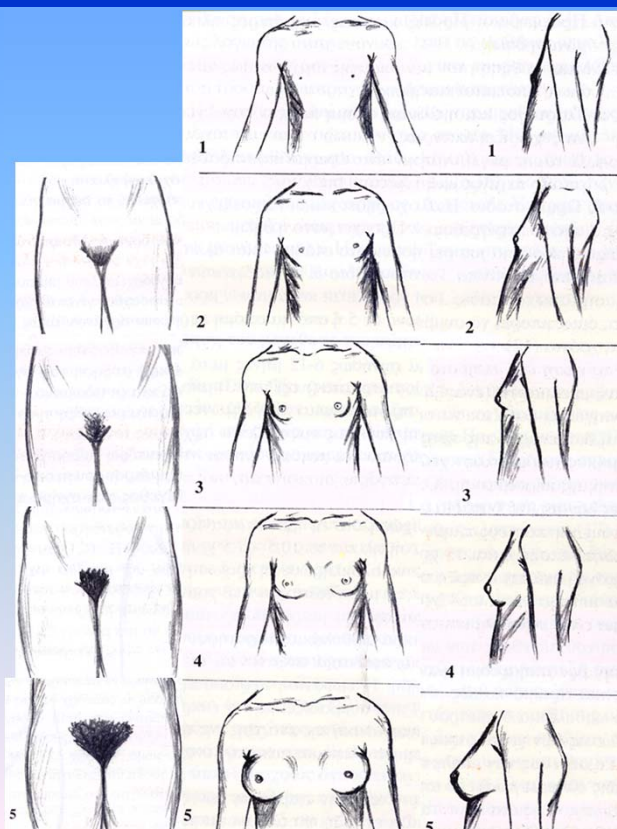
ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ



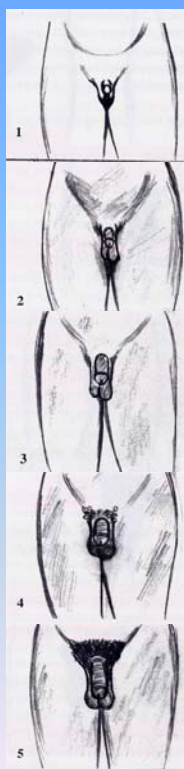
ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΑ ΑΓΟΡΙΑ



ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ



ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΑ ΑΓΟΡΙΑ



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

1. Αυξητικό τίναγμα

2. Σεξουαλική ωρίμανση

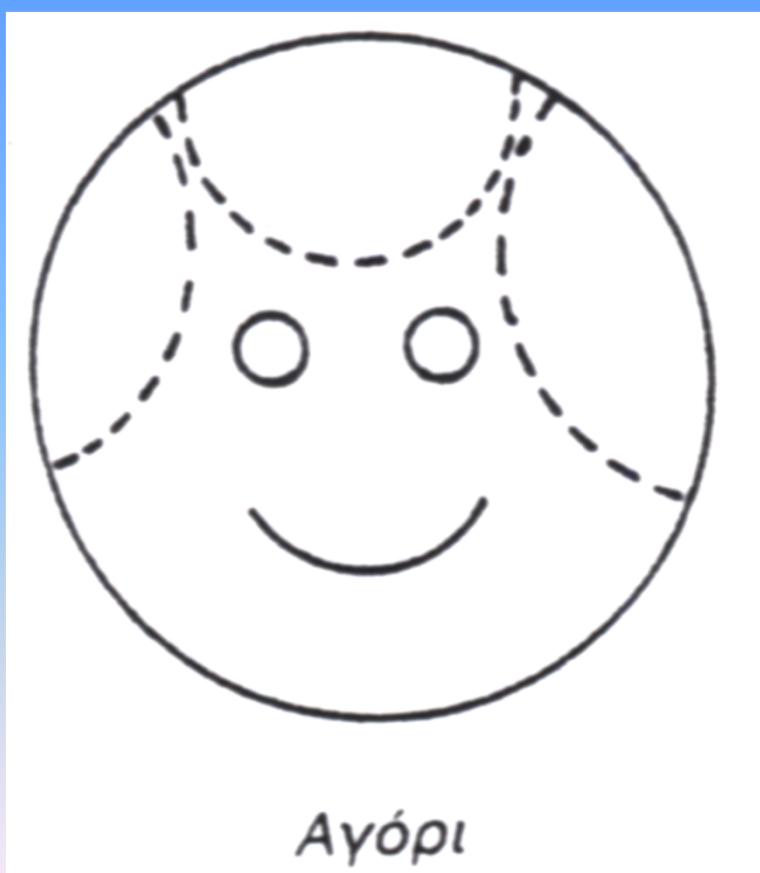
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΕΦΗΒΩΝ

Στάδιο 2 για:

- Περίοδο

Στάδιο 3 ή 4 για:

- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Εφηβική εγκυμοσύνη
- Επιβλαβείς συμπεριφορές (κάπνισμα, οίνοπνευματώδη, ναρκωτικά)





Κορίτσι

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΑΓΟΡΙΑ



Η ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ



ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΦΟΒΟΙ ΕΦΗΒΩΝ ΓΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- 1. Εμφάνιση**
- 2. Σεξουαλική ικανότητα και
καταλληλότητα**

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

1. Σχέση με ενήλικους

2. Σχέση με συνομήλικους

«Όταν ήμουν δεκατεσσάρων χρονών, ο πατέρας μου ήταν τόσο ανόητος που δεν μπορούσα ούτε να τον ανεχτώ πλάι μου. Στα εικοσιένα μου έμεινα κατάπληκτος από το πόσο πολλά είχε μάθει μέσα στα επτά τελευταία χρόνια.»

Mark Twain

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

1. Σχέση με ενήλικους

2. Σχέση με συνομήλικους

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

1. **Αποδοχή σωματικού εαυτού**
2. **Δημιουργία ώριμης ετερόφυλης σχέσης**
3. **Συναισθηματική ανεξαρτησία**
4. **Καλές σχέσεις με συνομηλίκους**
5. **Προοπτική οικονομικής ανεξαρτησίας**
6. **Συμμετοχή στις κοινωνικές εξελίξεις**
7. **Διαμόρφωση φιλοσοφίας ζωής**
8. **Απόκτηση προσωπικής ταυτότητας**

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

1. Οικογένεια

2. Συνομήλικοι

3. Σχολείο

4. Κοινότητα

5. Κοινωνία

ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΖΥΓΙΟ



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

- 1. Οικογένεια**
- 2. Συνομήλικοι**
- 3. Σχολείο**
- 4. Κοινότητα**
- 5. Κοινωνία**

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

1.Οικογένεια

2.Συνομήλικοι

3.Σχολείο

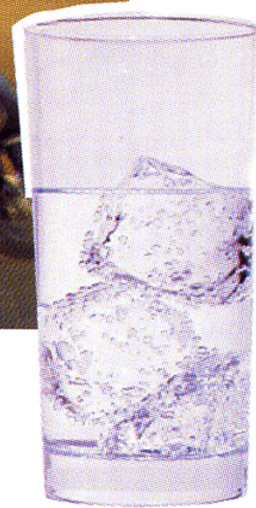
4.Κοινότητα

5. Κοινωνία

А К М Н



Η ΠΡΩΤΗ ΑΙΤΙΑ ΘΑΝΑΤΟΥ



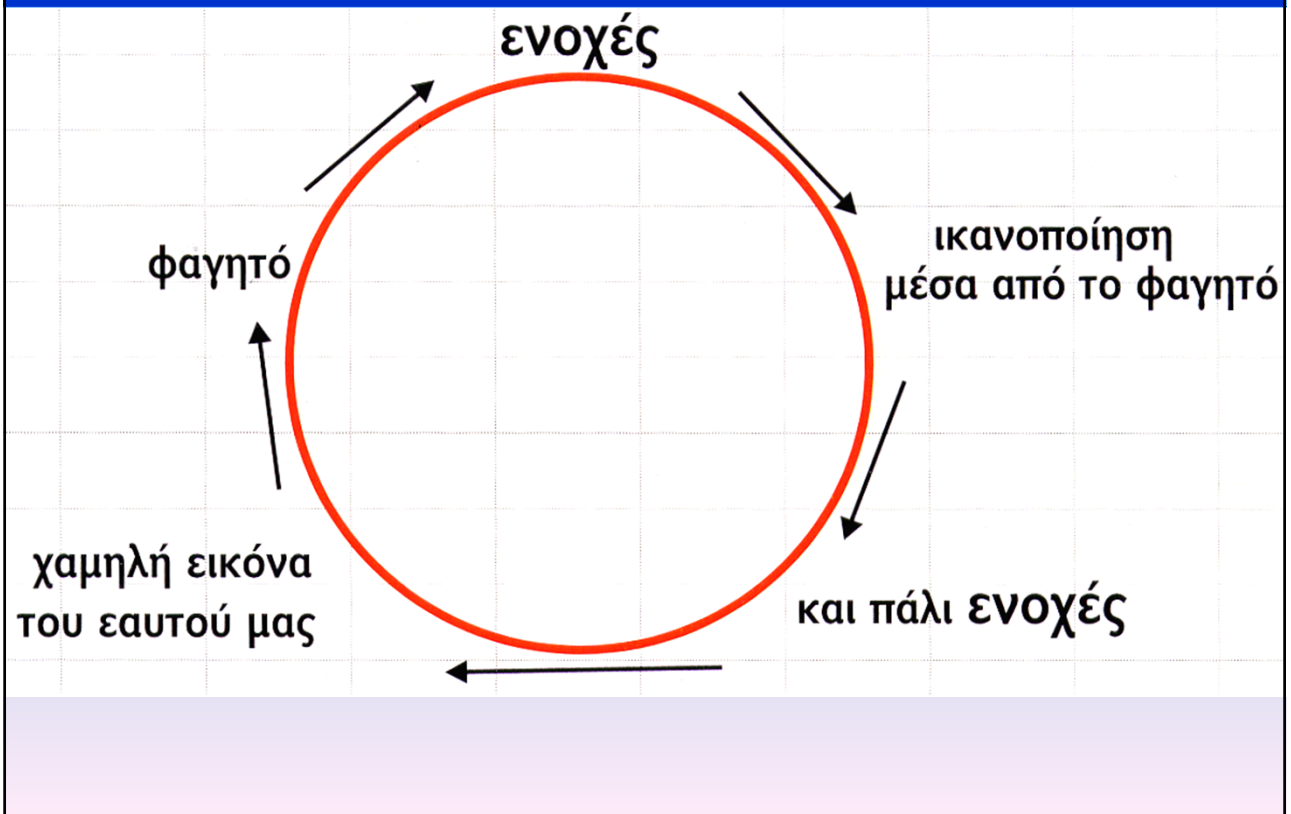
ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

1. **Σχετιζόμενα με τη διατροφή:** παχυσαρκία, νευρογενής ανορεξία, βουλιμία
2. **Σχετιζόμενα με το σεξ:** σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, εφηβική εγκυμοσύνη
3. **Σχετιζόμενα με εξαρτησιογόνες ουσίες:** οινόπνευματώδη, τσιγάρο, ναρκωτικά
4. **Σχετιζόμενα με ψυχική υγεία:** άγχος, κατάθλιψη, αυτοκτονία
5. **Σχετιζόμενα με:** μάθηση, συμπεριφορά, κ.ά

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ





ΝΕΥΡΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ



ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- 1. Μικροβιακής Αιτιολογίας:** σύφιλη, βλεννόρροια, λοιμώξεις από χλαμύδια, κ.ά
- 2. Ιογενούς Αιτιολογίας:** Aids, κονδυλώματα, έρπης γεννητικών οργάνων, ηπατίτιδα Β, κ.ά
- 3. Άλλης Αιτιολογίας:** τριχομονάδες, μυκητίαση, ψείρα εφηβαίου, κ.ά

ΧΡΗΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΓΟΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

-Αλκοόλ

-Τσιγάρο

-Ναρκωτικά

Ένα ποτήρι κρασί = 1 ποτήρι μπίρα – μια μικρή δόση δυνατό αλκοόλ



Παράγοντες κινδύνου για τη χρήση ναρκωτικών

Δημογραφικοί

Ηλικία

Φύλο

Κοινωνική τάξη

Τόπος διαμονής

Εθνότητα, εθνικές μειονότητες

Κοινωνικοί

ιδεολογικοί παράγοντες

(Ψυχολογία « αντιπολιτισμού»)

Ομάδα, παρέα

Οικογένεια

Ατομικοί- προσωπικότητα του ατόμου

ΣΤΑΔΙΑ ΧΡΗΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

1. Πειραματισμού
2. Αναζήτησης
3. Απορρόφησης

ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

- ☞ Περνούν πολλή ώρα μόνοι τους
- ☞ Η επικοινωνία με την οικογένεια γίνεται δύσκολη και οι τσακωμοί συχνοί
- ☞ Αλλάζει ο τρόπος που ντύνονται και φροντίζουν τον εαυτό τους
- ☞ Οι βαθμοί στο σχολείο πέφτουν και η προσπάθεια τους μειώνεται
- ☞ Αλλάζουν φίλους

ΣΗΜΑΔΙΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

- ☞ Παρουσιάζουν συχνά ανεξήγητα ατυχήματα και καβγάδες
- ☞ Ο ύπνος συνοδεύεται από εφιάλτες και μειώνεται η ενεργητικότητά τους
- ☞ Τα ωράρια στο φαγητό είναι ακανόνιστα
- ☞ Παρουσιάζουν ανορεξία και υπερβολική τάση για γλυκά
- ☞ Παρουσιάζουν κόκκινα μάτια και συχνά κρυολογήματα

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

- ➡ Αίσθημα κόπωσης
- ➡ Νευρική και μείωση ικανότητας αυτοσυγκέντρωσης
- ➡ Ανορεξία, απώλεια βάρους
- ➡ Υπνηλία ή αϋπνία
- ➡ Απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης
- ➡ Σκέψεις για το θάνατο ή απόπειρα αυτοκτονίας κ.ά.



**« Η αυτοκτονία είναι μια μόνιμη λύση σ'
ένα προσωρινό πρόβλημα»**

**«Καλύτερα να προλαμβάνεις παρά να
θεραπεύεις»**

Ιπποκράτης

ΠΡΟΛΗΨΗ

- 1. Σωστή διατροφή**
- 2. Καλή ανατροφή**
- 3. Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση**

ΑΡΙΘΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- 1. Πρωινό**
- 2. Μεσημεριανό**
- 3. Βραδινό**
- 4. Δύο πρόχειρα (μεταξύ των κυρίων)**

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Γαλακτοκομικά



Λαχανικά



Φρούτα



Δημητριακά
και όσπρια



ψάρι, κρέας,
πουλερικά,
αυγά



λίπη

ΜΕΙΩΣΗ



FAST FOOD



+



ΑΥΞΗΣΗ



N E P O



ΠΟΤΑ ΤΥΠΟΥ COLA

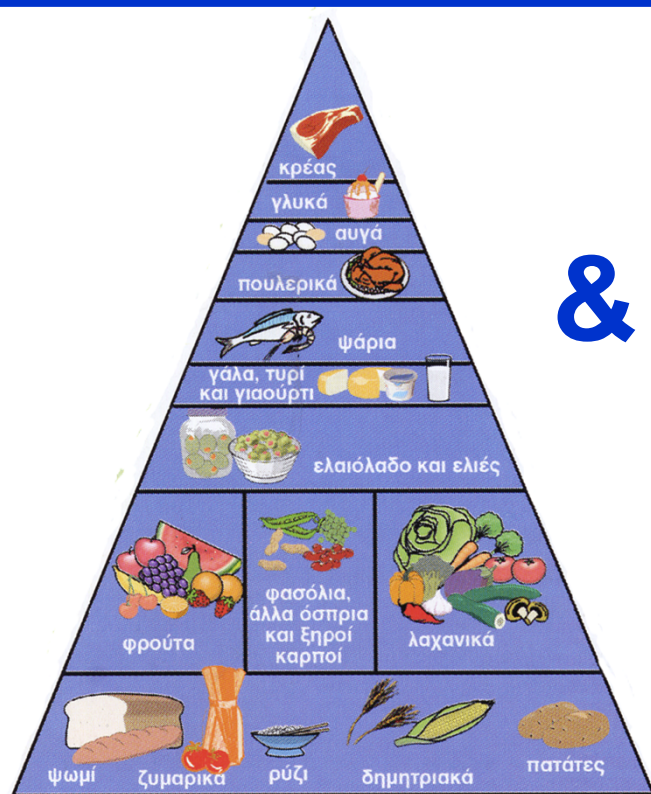
1 ΠΟΤΗΡΙ = 8 ΚΥΒΑΚΙΑ ΖΑΧΑΡΗ



ΣΟΚΟΛΑΤΟΜΑΝΙΑ



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



&

ΑΣΚΗΣΗ

ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΛΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ

☞ Καλή επικοινωνία

☞ Έπαινος

☞ Καλό παράδειγμα

☞ Πειθαρχία





ΟΧΙ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΤΙΜΩΡΙΑ



Όταν εσύ πιστεύεις ότι ο εαυτός σου είναι έτοιμος, ανεξάρτητα από την ηλικία που είσαι, για να δώσεις και να πάρεις τον ερωτισμό και την ικανοποίηση από αυτόν που εσύ διάλεξες και επέλεξες για να ολοκληρώσεις, τότε μπορείς να προχωρήσεις.

ΘΑΝΟΣ ΑΣΚΗΤΗΣ

Να θυμάσαι όμως:

1. Μη βιαστείς να κάνεις έρωτα για να αποδείξεις στους φίλους σου κάτι ή για να αντιδράσεις στους δικούς σου για κάτι που σίγουρα δεν το θέλεις.
2. Μην ακούσεις και μην αντιγράψεις τον τρόπο που έκανε έρωτα ο φίλος σου ή που άκουσες ή διάβασες ότι έτσι «πρέπει να γίνει».

ΘΑΝΟΣ ΑΣΚΗΤΗΣ

**«Η βελτίωση των πολιτών μιας χώρας
είναι βασική προϋπόθεση για την
ευημερία και την ευτυχία των
απογόνων»**

