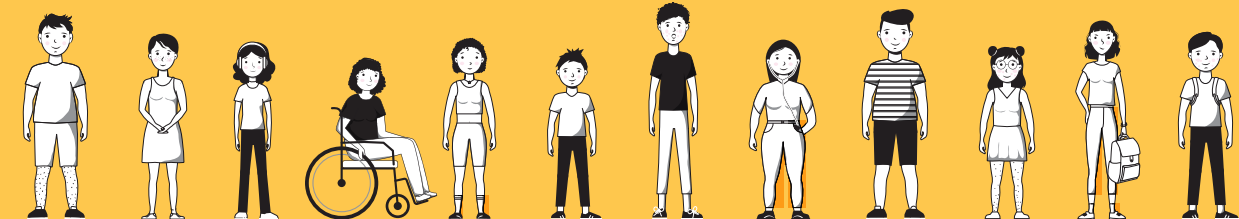
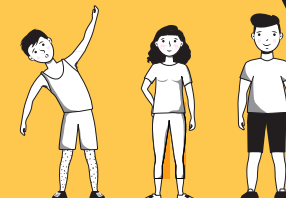
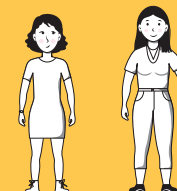
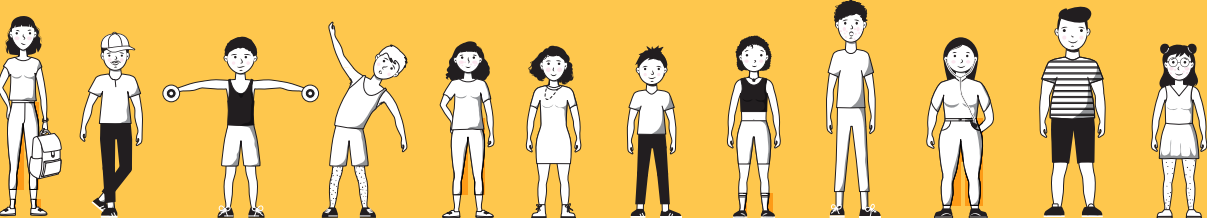
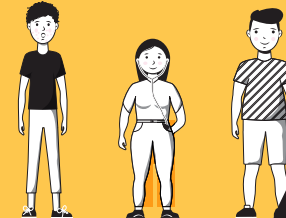
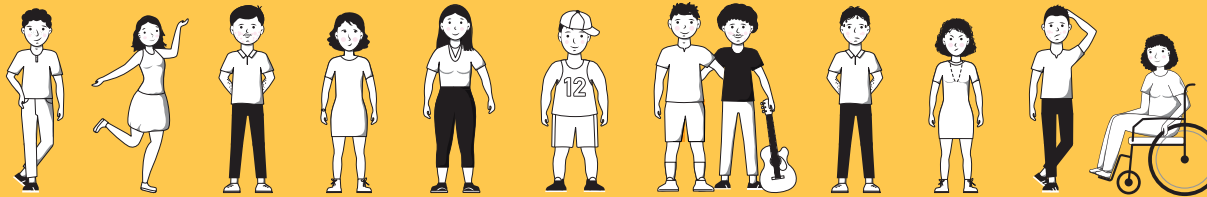
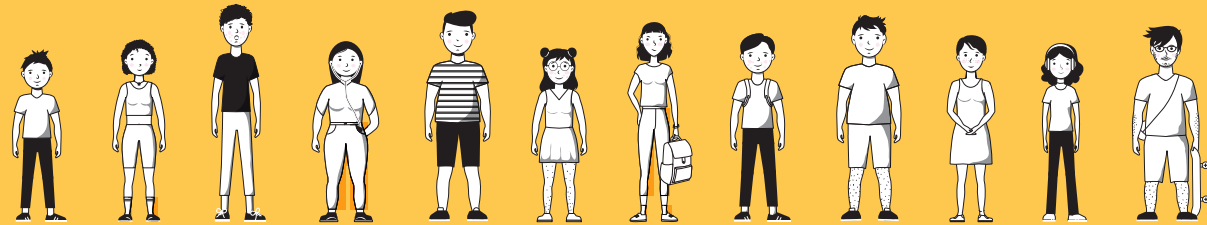




ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΦΗΒΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΜΟΥ ΠΑΕΙ!

Οδηγός για παιδιά
που μπαίνουν
στην εφηβεία



ΕΦΗΒΕΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΙ ΜΟΥ ΠΑΕΙ!

Οδηγός για παιδιά
που μπαίνουν στην εφηβεία

Περιεχόμενα



Η εφηβεία από το Α ως το Ω... 6

Σε ρυθμούς εφηβικούς... 13

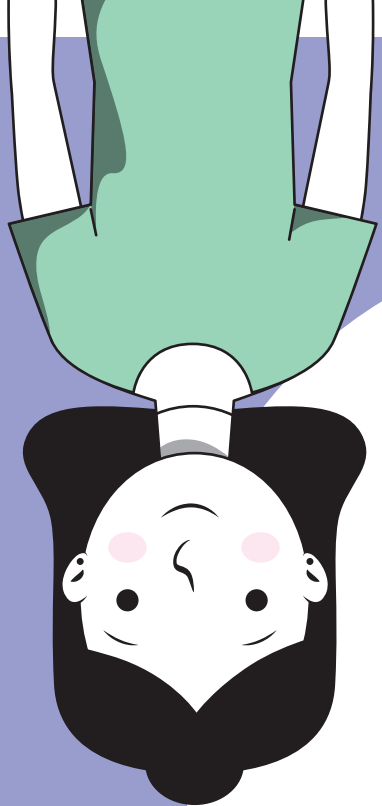
Είναι ωραίο να μεγαλώνεις! Κορίτσια 19

Μεγαλώνω και μ' αρέσει! Αγόρια 33

Μα τι μου συμβαίνει; 43

Λέμε «ναι» σ' έναν υγιεινό τρόπο ζωής 51

Νέες εμπειρίες: Οι πρώτες μου επιλογές, οι πρώτες μου ευθύνες 57



Η εφηβεία
από το Α
ως το Ω...



Καθώς μεγαλώνεις
το σώμα σου αλλάζει.

Η διαδικασία αυτή είναι απαραίτητη για να μεγαλώσεις και αποτελεί τη γέφυρα που σε οδηγεί από την παιδική ηλικία προς την ενηλικίωση. Πολύ πιθανόν οι αλλαγές αυτές να σε προβληματίζουν και να έχεις ένα σωρό ερωτήσεις.

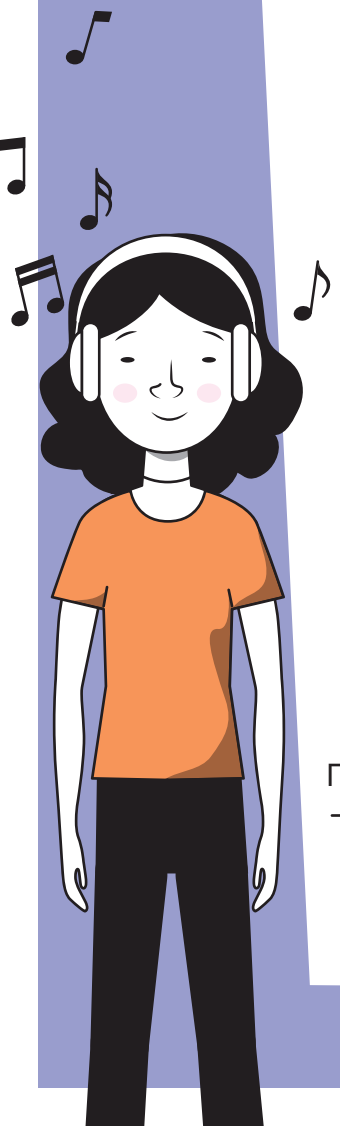
Γιατί η φωνή σου αλλάζει
και πότε-πότε βγαίνει σε παράξενους τόνους;

Πώς εξηγείται η τριχοφυΐα
που εμφανίζεται σιγά-σιγά στο σώμα σου;

Γιατί ιδρώνεις στις μασχάλες σου
και τα μαλλιά σου γίνονται λιπαρά;

Τέρμα η αγωνία!

Σε αυτό τον οδηγό θα βρεις απαντήσεις καθώς και εξηγήσεις για τους λόγους όλων αυτών των αλλαγών.



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**.



Η εφηβεία
είναι μια συναρπαστική
περίοδος της ζωής σου
που σε οδηγεί από την παιδική
ηλικία στην ωριμότητα.



Όσο βρίσκεσαι στη φάση αυτή,
η διάθεσή σου θα έχει скаμπανεβάσματα
και θα γεννιούνται μέσα σου συνέχεια νέες απορίες.

Αυτός ο οδηγός έχει ως στόχο να σε βοηθήσει να τα βγάλεις πέρα
με τις φουρτούνες της εφηβείας και να απαντήσει στις βασικότερες απορίες σου
ώστε να ξέρεις τι σε περιμένει.

Ακόμη θα σε βοηθήσει να προετοιμαστείς
και να νιώσεις μεγαλύτερη ασφάλεια και σιγουριά.

**Στην πορεία θα δεις, άλλωστε, πως η εφηβεία
είναι μια περίοδος γεμάτη εκπλήξεις και προβληματισμούς
αλλά και μια εποχή γνωριμίας με τον νέο σου εαυτό.**

Με τον καιρό θα συνηθίσεις και το καινούριο σου σώμα.

Ίσως η σεξουαλική επιθυμία να ξυπνάει μέσα σου όλο και συχνότερα,
ενώ ίσως να αλλάξουν και οι σχέσεις σου με τα άλλα παιδιά, αγόρια και κορίτσια.

Για να ενηλικιωθείς πρέπει να συμβούν αυτά και άλλα πολλά, και μάλιστα όλα μαζί.

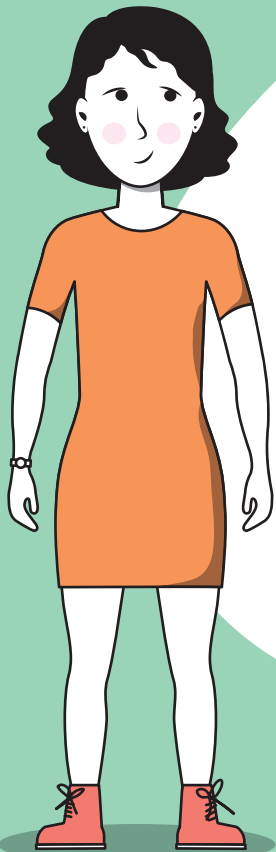
Σίγουρα έχεις την ικανότητα να ζήσεις και να βιώσεις αυτές τις αλλαγές
χωρίς το παραμικρό πρόβλημα.

Πάμε να δούμε αυτές τις αλλαγές!

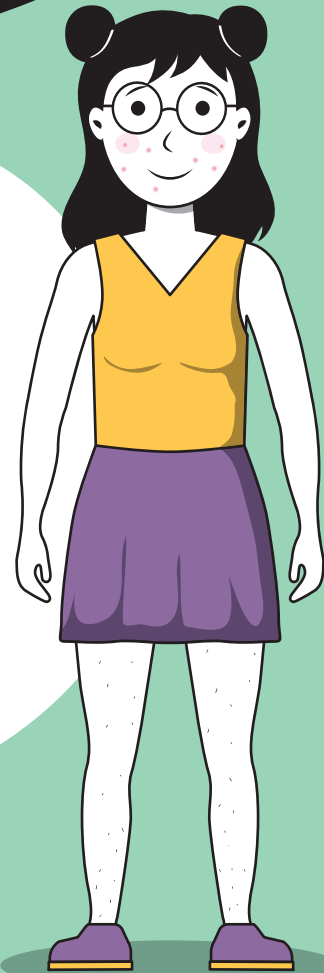


Σε ρυθμούς εφηβικούς...

Αλλαγές που συμβαίνουν στα αγόρια και στα κορίτσια



Κάθε παιδί μεγαλώνει
με τον δικό του ρυθμό.
Είναι φυσιολογικό, λοιπόν,
να μεγαλώνεις
με διαφορετικό ρυθμό
από ό,τι οι φίλοι
και φίλες σου.
Η εφηβεία θα εμφανιστεί
όταν το σώμα σου θα είναι
έτοιμο να την δεχθεί.



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.



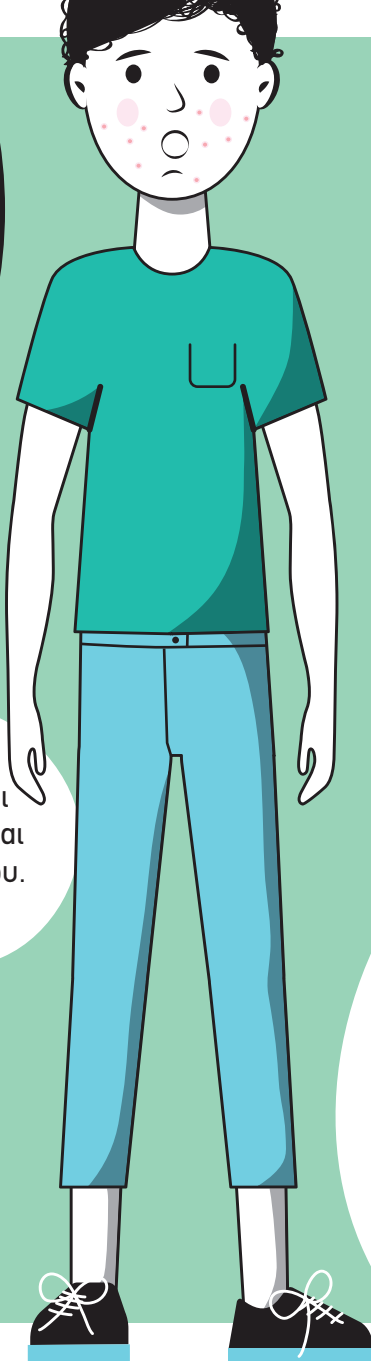
Τι να περιμένεις

Για να ξέρεις τι να περιμένεις δες τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία. Δεν έχει σημασία αν για σένα η σειρά είναι διαφορετική. Πολλά από αυτά μπορεί να συμβαίνουν και παράλληλα.

Αυξάνεται το βάρος και το ύψος σου.

Ίσως βιώνεις ξαφνικές και απότομες αλλαγές στη διάθεσή σου.

16



Ίσως αισθάνεσαι έλξη προς άλλα άτομα.

Αναπτύσσονται τα γεννητικά ή αναπαραγωγικά όργανα.

Οι αδένες του δέρματος (σμηγματογόνοι αδένες) λειτουργούν με πιο έντονο ρυθμό και κάνουν τα μαλλιά και το δέρμα πιο λιπαρά. Εμφανίζεται το φαινόμενο της ακμής.

Αναπτύσσονται οι ιδρωτοποιοί αδένες. Ιδρώνεις περισσότερο και ο ιδρώτας μυρίζει πιο έντονα από πριν.



17

Τα γεννητικά σου όργανα αλλάζουν και μεγαλώνουν για να προετοιμάσουν το σώμα σου, ώστε στο μέλλον να είναι σε θέση να κάνει παιδιά, αν εσύ το θελήσεις. Είναι φυσιολογικό να μεγαλώσουν και αυτά όπως κι εσύ. Το ενδιαφέρον και η ενασχόλησή σου με θέματα σεξουαλικής φύσεως συνδέονται με την αύξηση και ωρίμανση των γεννητικών σου οργάνων. Ο ερωτισμός και η σεξουαλικότητα αποτελούν βασικές ανάγκες της ψυχικής και σωματικής ωρίμανσής σου, στον δρόμο προς την ενηλικίωση.

Τριχοφυΐα εμφανίζεται κάτω από τις μασχάλες και στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.



Είναι ωραίο
να μεγαλώνεις!

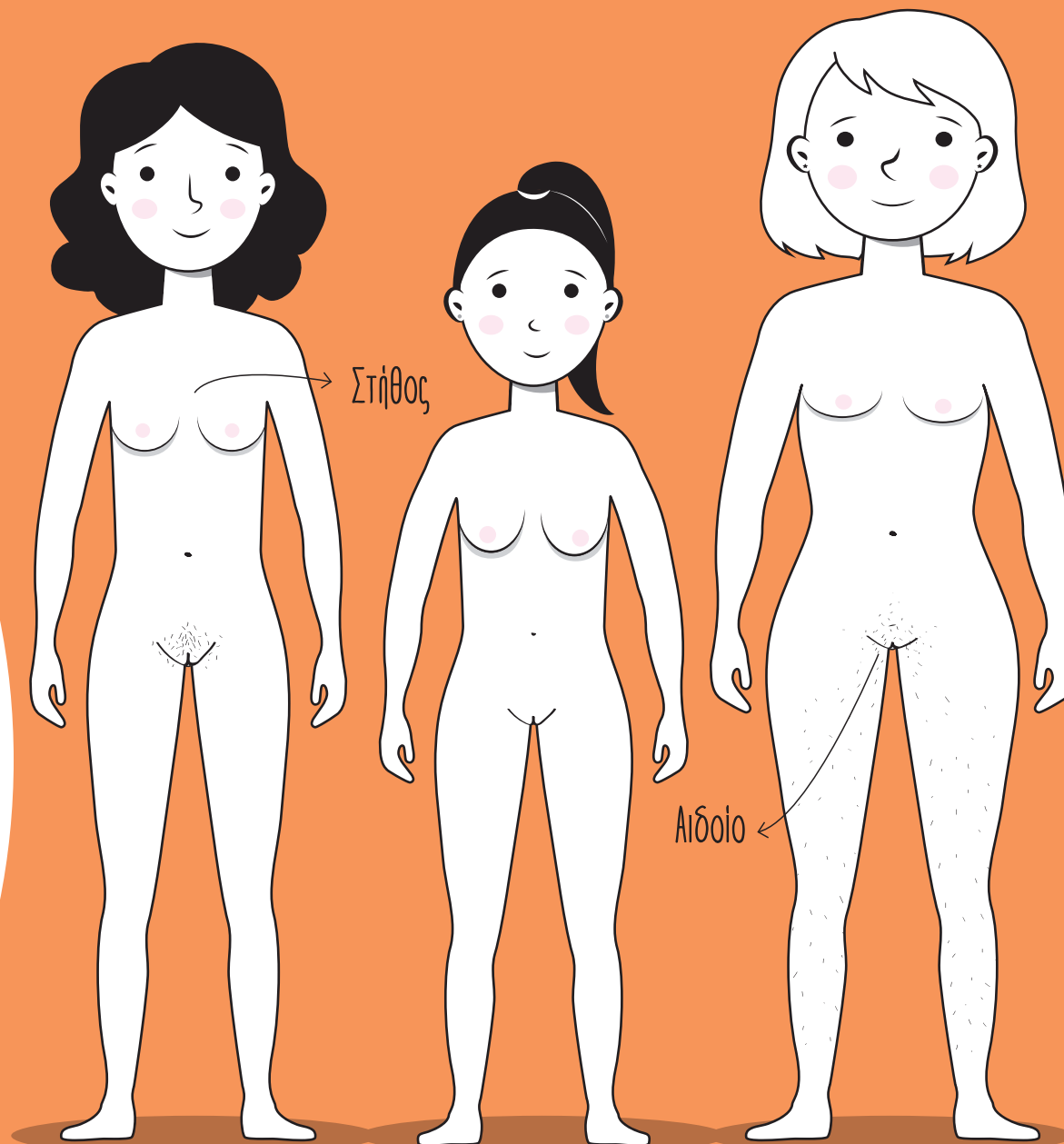
Κορίτσια

Κορίτσια

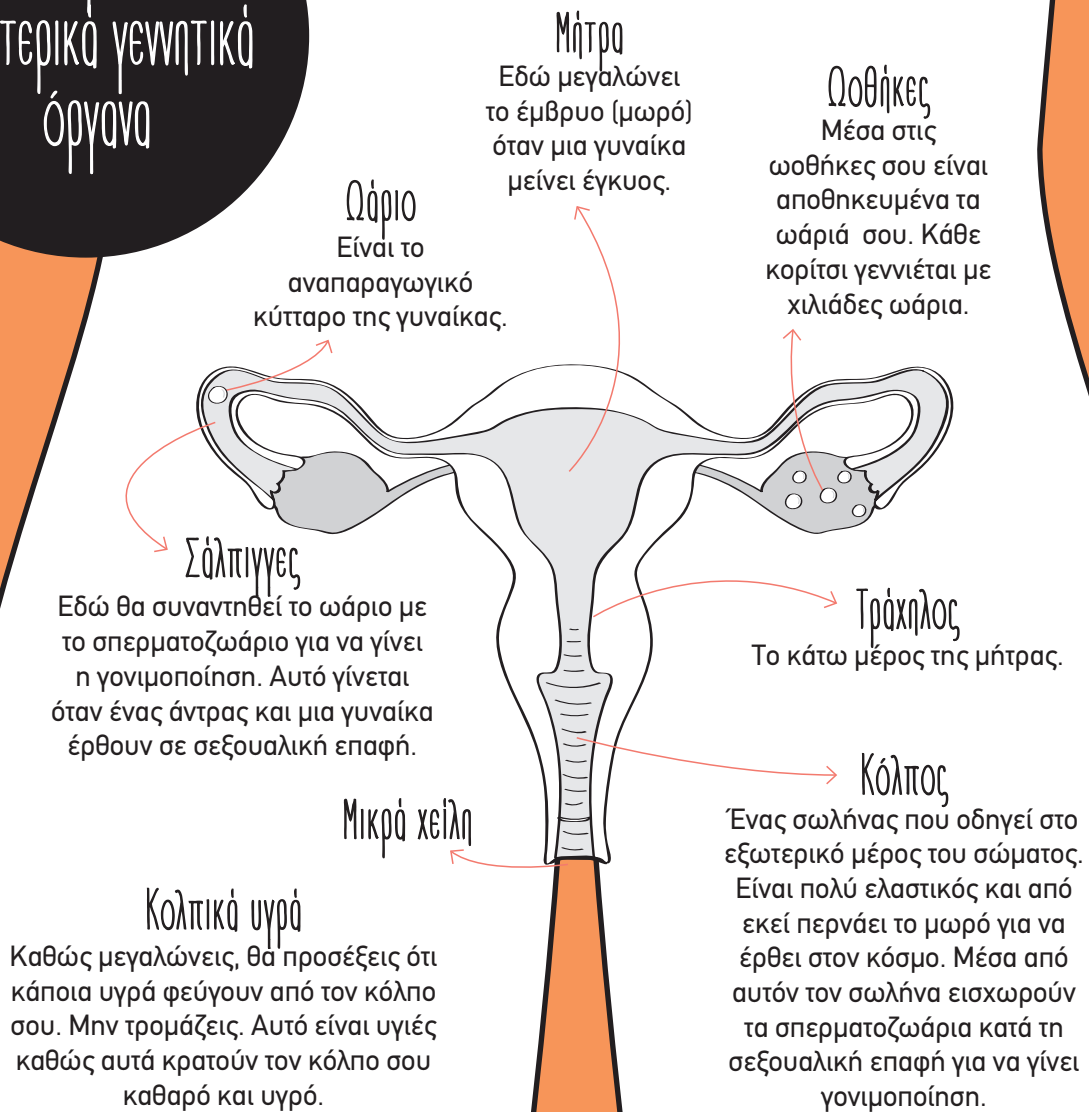
Συνήθως οι αλλαγές στα κορίτσια ξεκινούν νωρίτερα απ' ό,τι στα αγόρια. Σε μερικά κορίτσια μπορεί να ξεκινήσουν νωρίτερα και σε κάποια αργότερα. Μην ξεχνάς ότι κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Η πιο συνηθισμένη ηλικία για τις πρώτες αλλαγές είναι μεταξύ **8-13 χρονών**.

Τι να περιμένεις

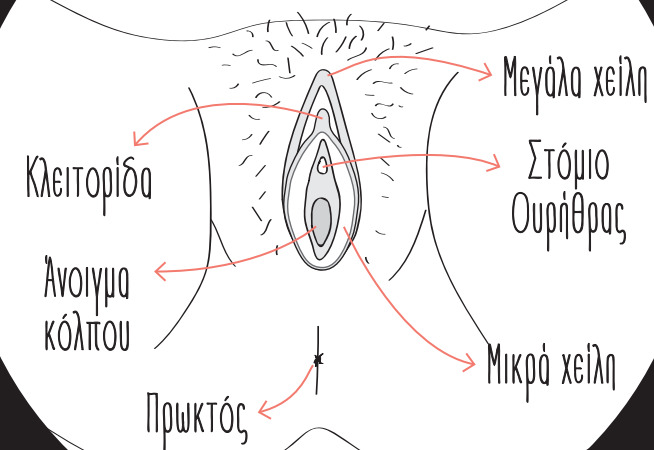
- Αρχίζουν να φυτρώνουν τρίχες στις μασχάλες. Τρίχες φυτρώνουν και ανάμεσα στα πόδια. Αυτό αποκαλείται **τρίχωμα της ήβης**.
- Η περιοχή γύρω από τη θηλή του στήθους αλλάζει χρώμα, γίνεται πιο ροζ ή πιο καφέ και οι θηλές σταδιακά μεγαλώνουν.
- Σιγά-σιγά αρχίζει να αναπτύσσεται και το **στήθος** σου. Αυτό ίσως σου προκαλέσει ελαφρύ πόνο. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Συχνά το ένα στήθος αναπτύσσεται πριν από το άλλο, στο τέλος, όμως, θα γίνουν ίσα, αν και καμία γυναίκα δεν έχει απόλυτα συμμετρικά στήθη.
- Αποκτάς **καμπύλες** και οι γοφοί σου φαρδαίνουν.
- Τα γεννητικά σου όργανα αναπτύσσονται και αρχίζουν να ωριμάζουν τα ωάρια στις ωοθήκες.
- Αρχίζει η εμμηνορρυσία, δηλαδή η **περίοδος**.



Εσωτερικά και εξωτερικά γεννητικά όργανα



Εξοικειώσου με το σώμα σου



Το εξωτερικό γεννητικό όργανο των κοριτσιών ονομάζεται αιδείο.

Ωορρηξία

Όταν ένα κορίτσι φτάσει στην εφηβεία, τότε ένα από τα ωάρια στις ωοθήκες του ωριμάζει και απελευθερώνεται από την ωοθήκη.

Η διαδικασία αυτή ονομάζεται **ωορρηξία** και επαναλαμβάνεται κάθε μήνα.

Το ωάριο, αφού εγκαταλείψει την ωοθήκη, ταξιδεύει μέσα στη σάλπιγγα με σκοπό να γονιμοποιηθεί από ένα ανδρικό σπερματοζώαριο.

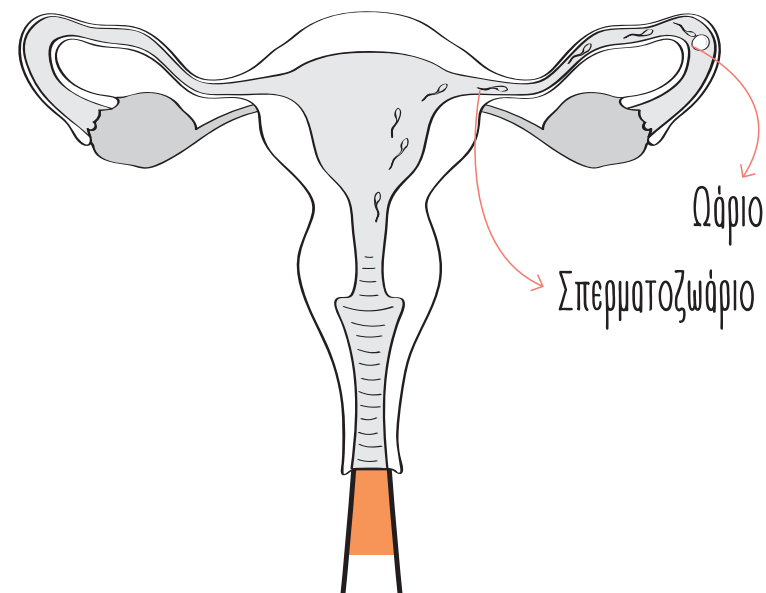
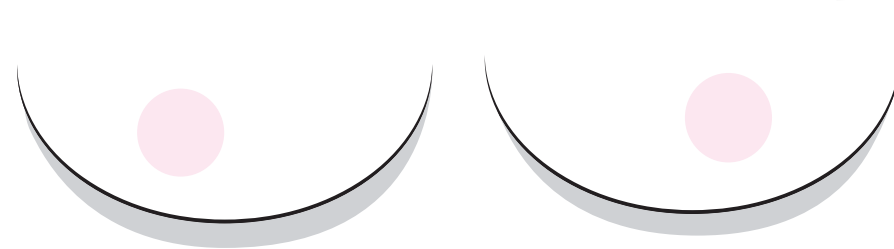
Αυτό επιτυγχάνεται με τη σεξουαλική επαφή.

Η ένωση του ωαρίου με το σπερματοζώαριο ονομάζεται γονιμοποίηση. Το γονιμοποιημένο ωάριο θα καταλήξει στη μήτρα, η οποία θα το φιλοξενήσει για να μεγαλώσει μέσα το έμβρυο για εννέα μήνες.

Κάθε φορά που έχεις ωορρηξία, το εσωτερικό της μήτρας προετοιμάζεται για να δεχθεί και να μεγαλώσει μέσα της ένα έμβρυο.

Στην προετοιμασία αυτή το τοίχωμα της μήτρας γεμίζει με αίμα.

γονιμοποίηση



Εμμηνος, ρύση ή περίοδος

Εάν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί, κάτι που συμβαίνει τις περισσότερες φορές, τότε το ωάριο μαζί με το αίμα που συγκεντρώθηκε στη μήτρα θα πρέπει να φύγει από το σώμα μέσω του κόλπου. **Αυτό λέγεται περίοδος.** Η πρώτη περίοδος εμφανίζεται συνήθως στην ηλικία των **10-14 χρονών**.

Μια περίοδος διαρκεί από 3-7 μέρες.

Πρέπει να γνωρίζεις ότι η ποσότητα του αίματος που αποβάλλεται δεν είναι μεγάλη και εξαρτάται από τη λειτουργία των ωοθηκών της κάθε γυναίκας.

Είναι μια υπόθεση καθαρά προσωπική.

Η περίοδος συμβαίνει περίπου **κάθε 28 μέρες.**

Ωστόσο, αυτό μπορεί να ποικίλλει, και ένα κορίτσι να έχει περίοδο από κάθε 21 έως κάθε 40 μέρες, κάτι που είναι φυσιολογικό.

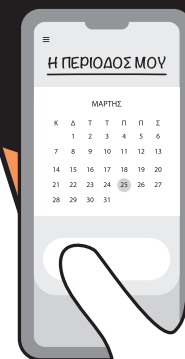
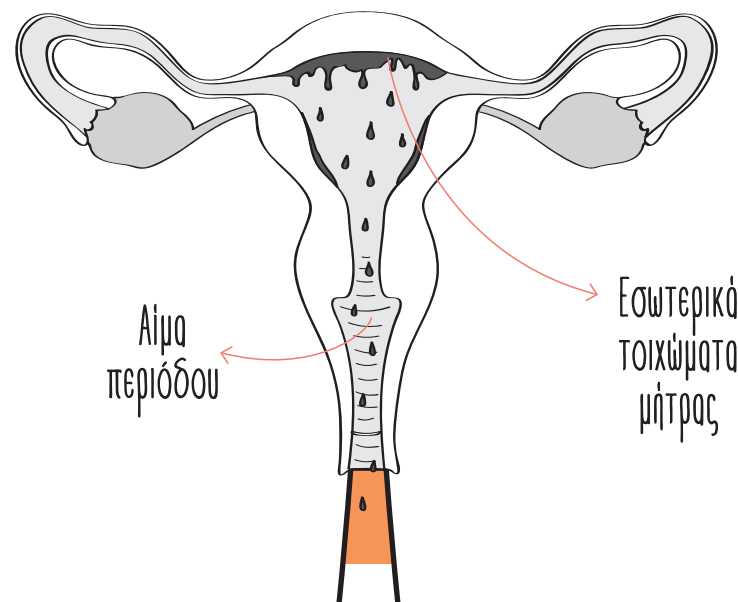
Η περίοδος σταματά όταν η γυναίκα είναι έγκυος.

Ξαναρχίζει λίγους μήνες μετά τη γέννηση του μωρού.

Σταματά οριστικά όταν η γυναίκα φθάσει κοντά στα 50 της χρόνια (εμμηνόπαυση).

Αν ένα κορίτσι δεν έχει περίοδο μέχρι τα 14 πρέπει να επισκεφθεί τον/την γιατρό της.

Μια καλή ιδέα για να παρακολουθείς τη συχνότητα και τη διάρκεια της περιόδου σου είναι το ημερολόγιο περιόδου! Υπάρχουν διάφορες εφαρμογές (applications) που μπορείς να κατεβάσεις στο κινητό σου ώστε να ξέρεις πότε να περιμένεις την επόμενη σου περίοδο.



Η πρώτη σου περίοδος

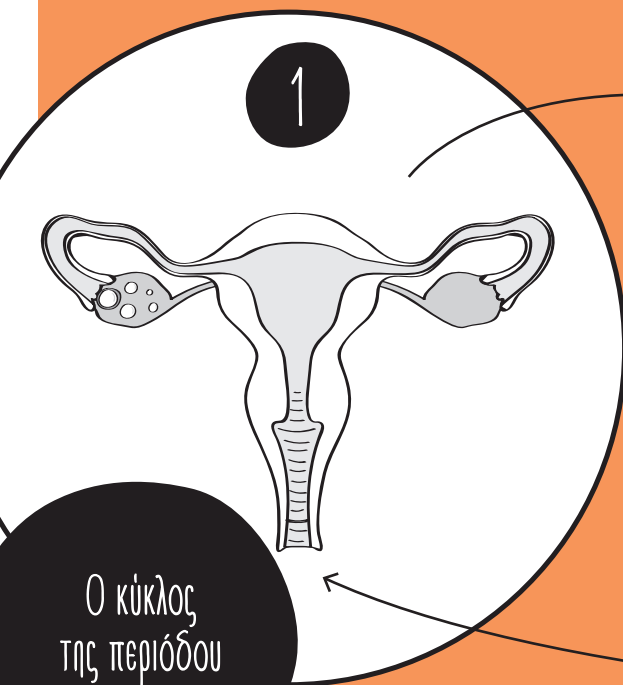
Ίσως νιώσεις λίγο άβολα χαμηλά στην κοιλιά, ίσως νιώσεις το στήθος σου πιο ευαίσθητο και ίσως παρατηρήσεις λίγο άσπρο υγρό στο εσώρουχό σου. Αυτό συμβαίνει και είναι απόλυτα φυσιολογικό. Επειδή δεν μπορείς να ξέρεις πότε ακριβώς θα έχεις την πρώτη σου περίοδο, καλό είναι να έχεις πάντα στην τσάντα σου μια σερβιέτα σε περίπτωση που χρειαστεί.

Τι να κάνεις αν σου έρθει απροσδόκητα περίοδος

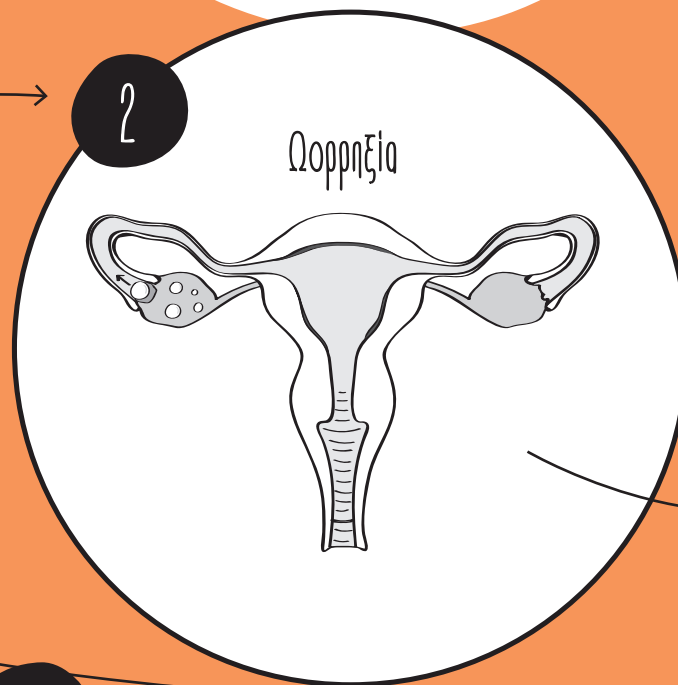
Εάν σου έρθει περίοδος ξαφνικά και δεν έχεις μαζί σου σερβιέτα υγείας, ζήτησε από μια φίλη, τη δασκάλα ή την Επισκέπτρια Υγείας του σχολείου σου. Μην ξεχνάς ότι όλες οι γυναίκες έχουν περίοδο και δεν υπάρχει λόγος να ντρέεσαι γι' αυτό.



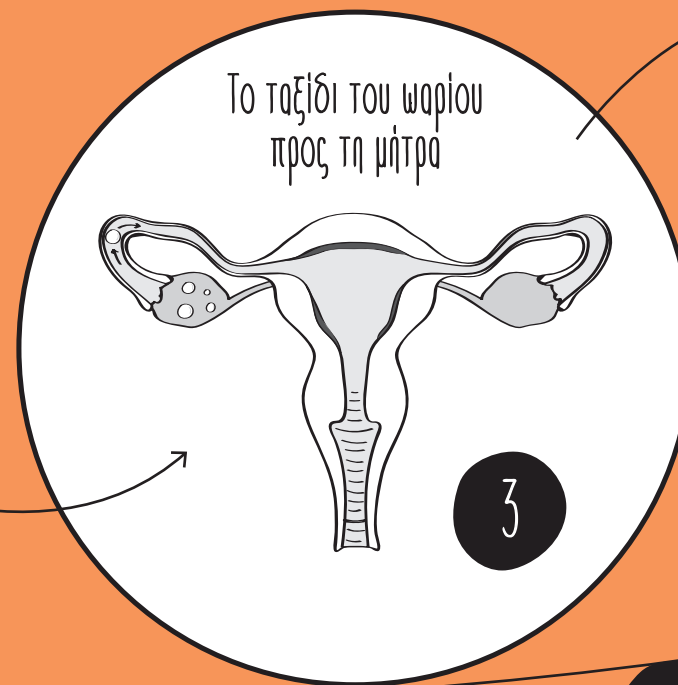
Μπορείς να κάνεις όλες τις καθημερινές σου δραστηριότητες όταν έχεις περίοδο. Να θυμάσαι ότι δεν είσαι άρρωστη.



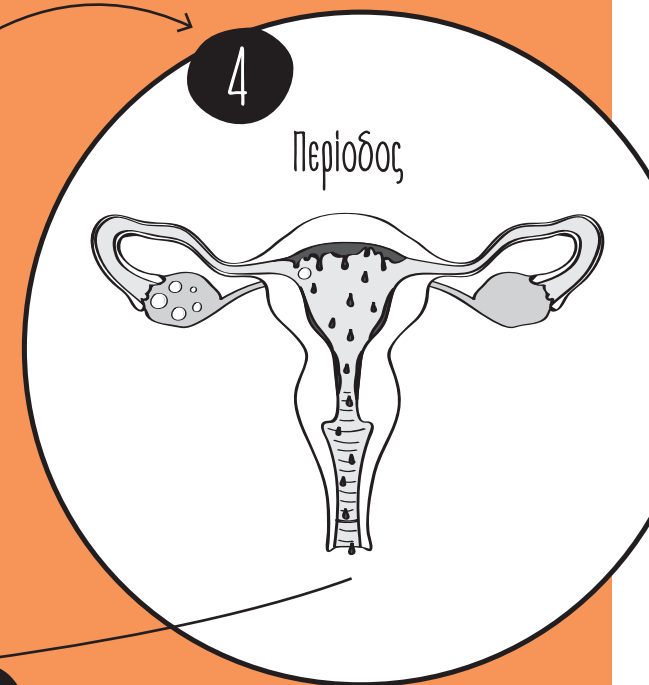
Ο κύκλος της περιόδου



Οορρηξία



Το ταξίδι του ωαρίου προς τη μήτρα



Περίοδος

Υγιεινή της περιόδου

Όλες οι γυναίκες χρησιμοποιούν προϊόντα προσωπικής υγιεινής (σερβιέτες ή ταμπόν) κατά τη διάρκεια της περιόδου. Μεγαλώνοντας θα αποφασίσεις τι σου ταιριάζει.

Ό,τι και αν επιλέξεις να χρησιμοποιείς, να θυμάσαι ότι πρέπει να αλλάζεις συχνά τόσο τις σερβιέτες όσο και τα ταμπόν. Αν είσαι στο σχολείο απλά πήγαινε στην τουαλέτα το διάλειμμα για αλλαγή ή έλεγχο.

Οι σερβιέτες έχουν αυτοκόλλητο στο πίσω μέρος και πλαϊνά φτερά για να κολλάνε στο εσώρουχο. Αφού αφαιρέσεις το προστατευτικό κάλυμμα, τις πιέζεις στο εσώρουχό σου και κολλάνε για να μένουν στη θέση τους. Έτσι θα νιώθεις πιο ασφαλής. Υπάρχει κάλαθος σκουπιδιών σε όλες τις τουαλέτες. Τύλιξε τη χρησιμοποιημένη σερβιέτα σε χαρτί και πέταξέ την στο καλάθι. Φρόντισε η τουαλέτα που θα αφήσεις να είναι καθαρή.

Μεγαλώνοντας, και όταν θα αισθάνεσαι έτοιμη, μπορείς αν θέλεις να αρχίσεις να χρησιμοποιείς και ταμπόν. Τα ταμπόν τοποθετούνται μέσα στο σώμα, και αυτό σου επιτρέπει να ασχολείσαι με δραστηριότητες όπως είναι η κολύμβηση ακόμα και όταν έχεις περίοδο. Πρέπει να γνωρίζεις ότι υπάρχουν γυναίκες που δεν μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν, γι' αυτό **διάβασε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης που βρίσκονται μέσα στο κουτί πριν τα χρησιμοποιήσεις**. Μπορείς αν θες να μιλήσεις και με τον/την Επισκέπτη/τρια Υγείας του σχολείου σου ή τον/την γιατρό σου.

Να θυμάσαι ότι η σχολαστική καθημερινή υγιεινή είναι πολύ σημαντική! Πρέπει να κάνεις μπάνιο ή ντους καθημερινά, αλλά και να φροντίζεις ιδιαίτερα την περιοχή των γεννητικών οργάνων με τα κατάλληλα προϊόντα, και να φοράς καθαρά εσώρουχα.

Πόνος της περιόδου

Μερικά κορίτσια έχουν ελαφρύ πόνο χαμηλά στην κοιλιά όταν ξεκινά η περίοδος. Ελαφρύ πόνο και κράμπες μπορεί να έχεις και κατά την ωορρηξία. Να θυμάσαι ότι η άσκηση και η χαλάρωση βοηθούν. Αν ο πόνος επιμένει, μπορείς να κάνεις ένα ζεστό ντους, να ξαπλώσεις, να τοποθετήσεις ζεστά επιθέματα και να κάνεις μασάζ στην περιοχή της κοιλιάς σου. Υγρά, νερό και φρέσκοι χυμοί φρούτων επίσης βοηθούν. Αν τίποτα από αυτά δεν βοηθήσει, μίλησε με τον γιατρό σου.

Το πρώτο σου σουτιέν

Η αγορά του πρώτου σουτιέν (στηθόδεσμου) αποτελεί ορόσημο για κάθε κορίτσι. Μερικά κορίτσια ανυπομονούν να φορέσουν σουτιέν, ειδικά εάν οι φίλες τους το έχουν ήδη κάνει, ενώ άλλα προσπαθούν να το καθυστερήσουν για όσο περισσότερο μπορούν. Δεν υπάρχει συγκεκριμένη ηλικία που πρέπει ένα κορίτσι να φορέσει σουτιέν, αυτό εξαρτάται από εσένα και από το σώμα σου και μόνο.

Αυτό που πρέπει να προσέξεις κατά την αγορά του πρώτου σου σουτιέν είναι η άνεση. Τα στήθη σου καθώς μεγαλώνουν μπορεί να γίνουν πιο ευαίσθητα γι' αυτό καλό είναι το σουτιέν που θα επιλέξεις να είναι άνετο και να μην σε σφίγγει.

Μεγαλώνω
και μ' αρέσει!

Αγόρια

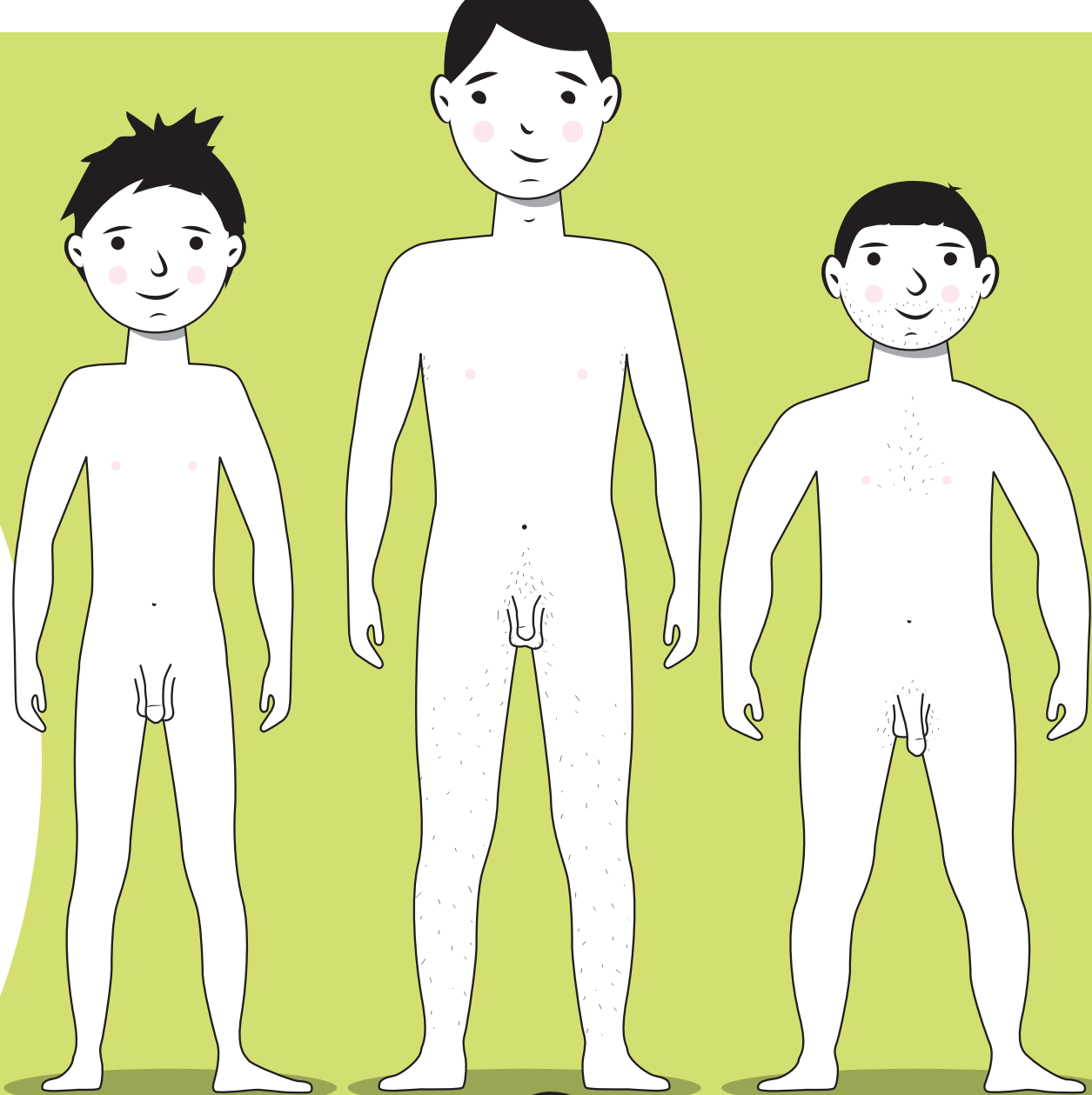
Αγόρια

Ένα-δύο χρόνια μετά τα κορίτσια αρχίζουν να αλλάζουν και τα αγόρια.

Τα περισσότερα αγόρια προσέχουν τις πρώτες αλλαγές στο σώμα τους μεταξύ **9 και 14 ετών**. Οι περισσότερες αλλαγές ολοκληρώνονται στα 18. Σε μερικές περιπτώσεις, όμως, μπορεί να διαρκέσουν και περισσότερο.

Τι να περιμένεις

- Η **φωνή** σου αρχίζει να γίνεται πιο βαθιά, σαν τη φωνή ενός ενήλικα. Κάποτε μπορεί να ακούγεται και αστεία, μέχρι να κατασταλάξει.
- Οι **ώμοι** αρχίζουν να φαρδαίνουν και να αναπτύσσονται οι μυς σου.
 - Αρχίζουν να φυτρώνουν τρίχες στο πρόσωπο, στις μασχάλες, στα πόδια και ίσως στο στήθος και την πλάτη.
 - Εμφανίζεται το **τρίχωμα της ήβης**, στη βάση του πέους.
- Το πέος μεγαλώνει και αρχίζει να χοντραίνει. Οι όρχεις μεγαλώνουν και το δέρμα που τους περιβάλλει γίνεται πιο σκούρο, πιο τριχωτό και ζαρώνει πιο πολύ.
- Οι όρχεις κατεβαίνουν στο όσχεο και αρχίζουν να παράγουν σπερματοζωάρια. Είναι ο τρόπος της φύσης για να σε προετοιμάσει να κάνεις παιδιά όταν θα μεγαλώσεις.
 - Είναι πιθανόν να έχεις **στύση** ξαφνικά και απροσδόκητα.
 - Ίσως έχεις την πρώτη σου **εκσπερμάτωση**, που σημαίνει ότι ένα άσπρο υγρό που ονομάζεται σπέρμα, βγαίνει από το πέος. Ίσως αυτό να σου συμβεί και κατά τη διάρκεια του ύπνου και ονομάζεται ονείρωξη.



Εξωτερικά γεννητικά όργανα

Θα προσέξεις ότι
οι μεγαλύτερες αλλαγές συμβαίνουν
στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.
Στο τέλος της εφηβείας θα έχει αναπτυχθεί
το τρίχωμα της ήβης, το μέγεθος του πέους
σου θα διπλασιαστεί και οι όρχεις σου θα
αρχίσουν να παράγουν σπερματοζώαρια.
Η μοβ άκρη του πέους ονομάζεται βάλανος.
Είναι πολύ ευαίσθητη και
καλύπτεται με δέρμα.

πέος
πόσθη
βάλανος
όσχεο
εδώ μέσα
βρίσκονται
οι όρχεις σου



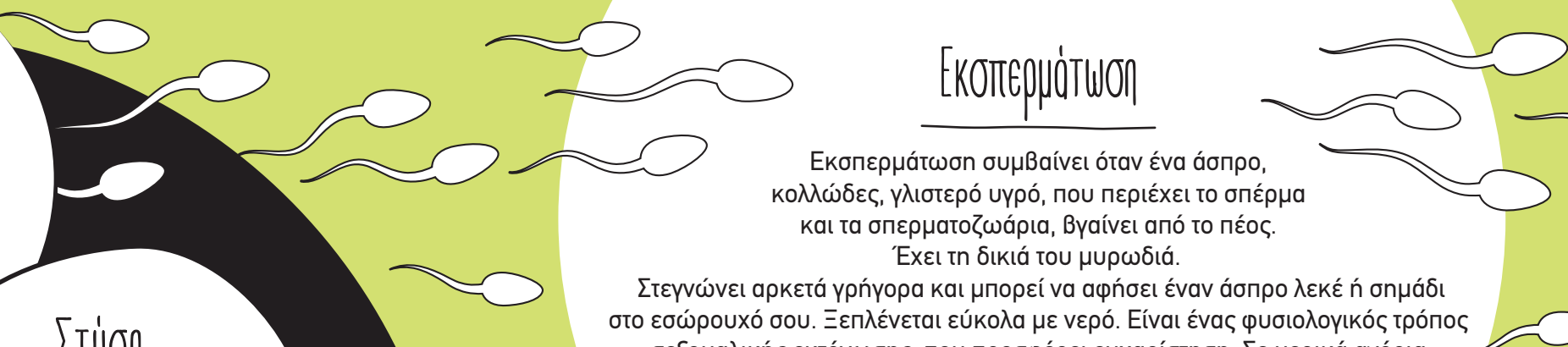
Στύση

Θα προσέξεις ότι το πέος μερικές φορές μεγαλώνει και σκληραίνει. Αυτό ονομάζεται στύση.

Πώς συμβαίνει;

Τα αγγεία του πέους σου γεμίζουν με αίμα, και αυτό μεγαλώνει και γίνεται πιο σκληρό. Το πιθανότερο είναι να έχεις στύση αν σκεφτείς το σεξ ή κάποιο άτομο που σου αρέσει. Συχνά, όμως, μπορεί να σου συμβεί και χωρίς να υπάρχει λόγος ή ακόμα και όταν δεν το θες. Μην ανησυχείς. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Μπορεί μια στύση να σε φέρει σε δύσκολη θέση. Οι περισσότερες στύσεις εξαφανίζονται ύστερα από μερικά λεπτά, και αν προσπαθήσεις να σκεφτείς κάτι άλλο, θα περάσει πιο γρήγορα.

Σιγά-σιγά, όμως, θα μάθεις να το ελέγχεις.



Εκσπερμάτωση

Εκσπερμάτωση συμβαίνει όταν ένα άσπρο, κολλώδες, γλιστερό υγρό, που περιέχει το σπέρμα και τα σπερματοζωάρια, βγαίνει από το πέος.

Έχει τη δικιά του μυρωδιά.

Στεγνώνει αρκετά γρήγορα και μπορεί να αφήσει έναν άσπρο λεκέ ή σημάδι στο εσώρουχό σου. Ξεπλένεται εύκολα με νερό. Είναι ένας φυσιολογικός τρόπος σεξουαλικής εκτόνωσης, που προσφέρει ευχαρίστηση. Σε μερικά αγόρια αυτό μπορεί να συμβεί πολλές φορές, ενώ σε κάποια άλλα όχι.

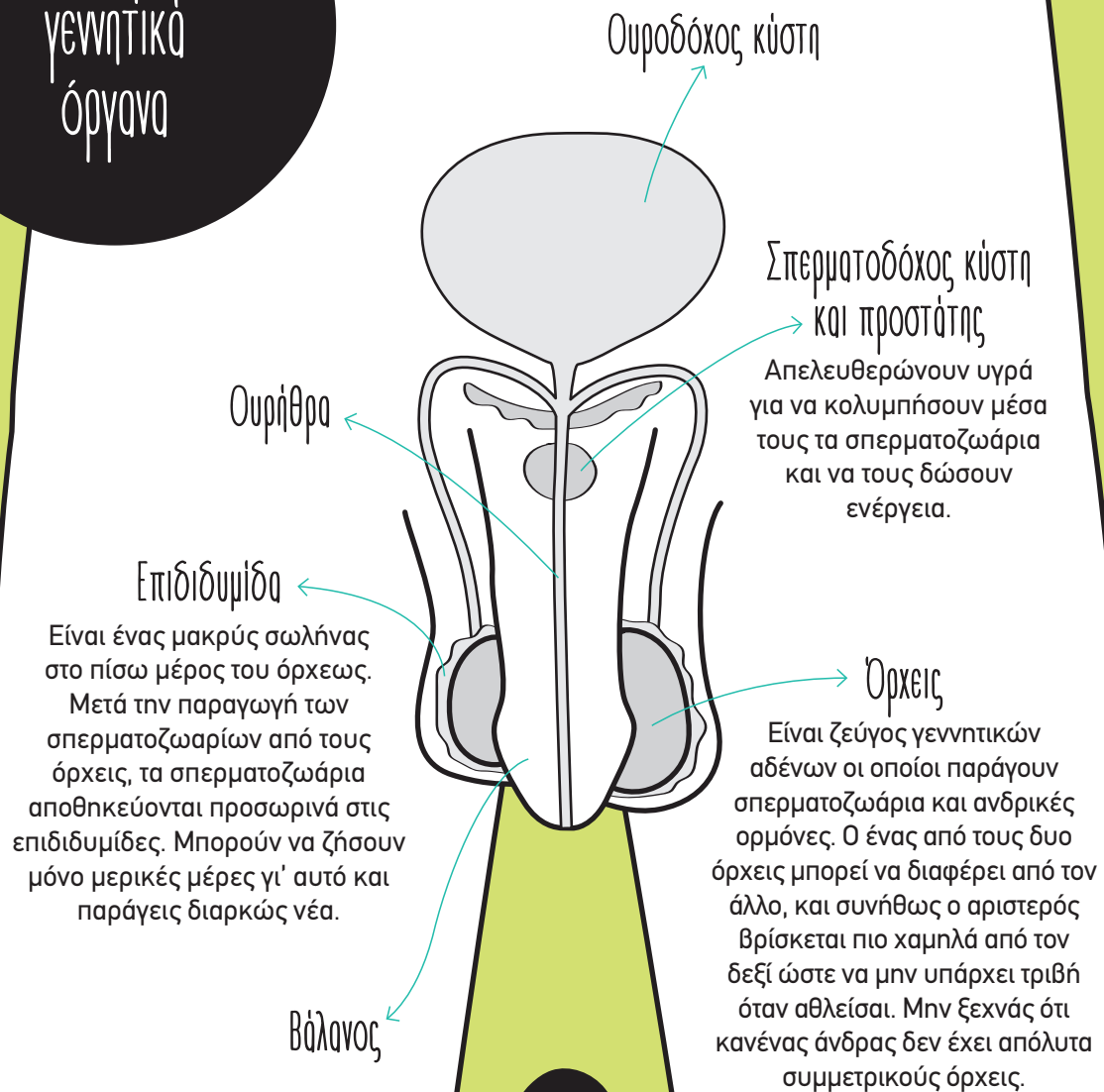
Και τα δυο είναι φυσιολογικά.



Ονειρώξη

Η στύση μπορεί να συμβεί και τη νύκτα στο κρεβάτι ενώ κοιμάσαι. Αυτό, όταν συμβεί το βράδυ, στον ύπνο σου, και εκσπερματώσεις, ονομάζεται ονειρώξη. Σε όλα τα αγόρια μπορεί να συμβεί. Από τη στιγμή που έχεις την πρώτη σου εκσπερμάτωση, αυτό σημαίνει ότι έχει ξεκινήσει η παραγωγή σπερματοζωαρίων και μπορείς να κάνεις παιδί.

Εσωτερικά γεννητικά όργανα



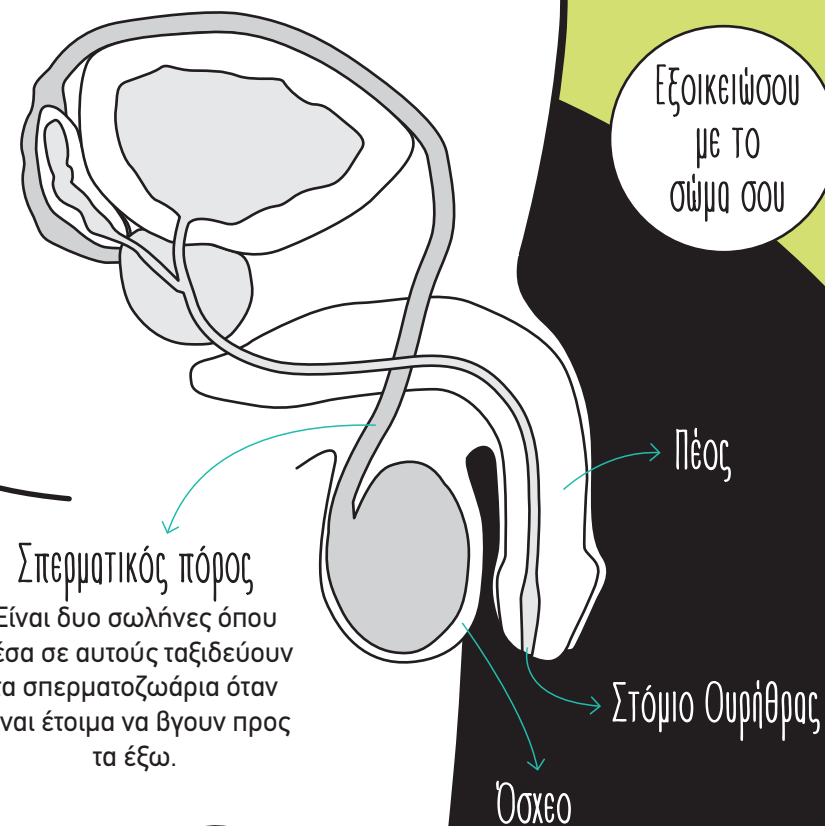
Σπερματοζωάριο

Είναι το αναπαραγωγικό κύτταρο του άντρα. Το σπέρμα ταξιδεύει μέσα από την ουρήθρα και βγαίνει προς τα έξω από την άκρη του πέους. Αυτό ονομάζεται εκσπερμάτωση. Περιέχει εκατομμύρια σπερματοζωάρια. Από την ουρήθρα βγαίνουν και τα ούρα σου. Μην ανησυχείς υπάρχει μια βαλβίδα στο πίσω μέρος της ουρήθρας που διασφαλίζει ότι το σπέρμα και τα ούρα δεν θα βγουν την ίδια ώρα.



Σπέρμα

Είναι το μείγμα υγρών και σπερματοζωαρίων.



Μα τι μου συμβαίνει;

Από τη λύπη ως τη χαρά

Καθώς μεγαλώνεις θα παρατηρείς ότι η διάθεσή σου έχει τρικυμιώδη σκαμπανεβάσματα. Πολλές φορές παρατηρείς ότι αισθάνεσαι θυμό ή εκνευρισμό χωρίς ιδιαίτερο λόγο.

Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό!

Έχεις πολλά να διαχειριστείς. Πρέπει να τα βγάλεις πέρα με το σώμα σου που αλλάζει, τις ορμόνες, τα νέα σου συναισθήματα και τις πρώτες σου ευθύνες ως μελλοντικός ενήλικας.

Φίλιες

Σε όλους τους ανθρώπους αρέσει να αποτελούν μέρος μιας ομάδας, γι' αυτό και όταν είναι με φίλους και φίλες αισθάνονται πιο χαρούμενοι. Όμως, δεν είναι πάντα εύκολο να κάνεις φίλους. Οι άνθρωποι κάποιες φορές μπορεί να είναι ντροπαλοί και να χρειάζονται χρόνο μέχρι να γνωρίσουν τα άτομα με τα οποία ταιριάζουν.

Κατά καιρούς μπορεί να νιώσεις ότι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή σου είναι να ταιριάζεις με τους συνομήλικους και τις συνομήλικές σου. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι πρέπει να πιέξεις τον εαυτό σου να κάνει πράγματα που δεν θέλει απλά για να ταιριάζεις. **Αρετές όπως η συμπόνοια, η ενσυναίσθηση, δηλαδή να μπορεί κανείς να μπαίνει στη θέση του άλλου για να κατανοήσει πως αισθάνεται, ο σεβασμός, η ισοτιμία και το πραγματικό ενδιαφέρον είναι μερικά από τα πιο βασικά χαρακτηριστικά μίας πραγματικής φιλίας.**

Ένας καλός φίλος
ή μια καλή φίλη:

είναι τίμιος/α
και ειλικρινής

είναι
ένα άτομο διασκεδαστικό
και ενδιαφέρον

σε προσέχει και
προσαρμόζεται
εύκολα

σε υποστηρίζει
να πετύχεις
τους στόχους σου

είναι ένα άτομο
που μπορείς να
εμπιστευτείς

εκδηλώνει
ξεκάθαρα ότι
νοιάζεται για σένα

είναι μαζί σου
στις καλές και
στις κακές
στιγμές

σε αποδέχεται
όπως είσαι,
ακόμα και αν
είσαι δύσκολος
χαρακτήρας

Οικογένεια

Κάποιες φορές ίσως να έρχεσαι σε αντιπαράθεση με τους δικούς σου αγαπημένους ανθρώπους. Μπορεί να μην έχουν συνειδητοποιήσει ότι μεγαλώνεις και ότι μπορείς να παίρνεις αποφάσεις μόνος/η σου. Να θυμάσαι ότι οι κανόνες και τα όρια που βάζουν είναι για να σε προστατέψουν και όχι επειδή δεν σε σέβονται. Αν και αυτό μπορεί να σε εκνευρίζει, να θυμάσαι ότι ο καλύτερος τρόπος για να σε καταλάβουν οι δικοί σου άνθρωποι και να κερδίσεις την εμπιστοσύνη τους είναι να συζητάς μαζί τους αυτά που σε απασχολούν και σε προβληματίζουν.

Το πρώτο εφηβικό καρδιοχτύπι

Καθώς μεγαλώνεις είναι απολύτως φυσιολογικό να ξυπνά μέσα σου το ερωτικό ενδιαφέρον. Αρχίζεις να έλκεσαι και να σκέφτεσαι σεξουαλικά άλλα άτομα. Η σεξουαλικότητα είναι αναπόσπαστο κομμάτι του εαυτού σου και απόλυτα δεμένη με τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου.



Έχω τον έλεγχο του σώματός μου

Πρέπει να ξέρεις ότι έχεις δικαίωμα να λες «όχι» σε οποιονδήποτε άνθρωπο θέλει να σε αγγίξει ή σε αγγίζει ή θέλει να σου μιλά ή σου μιλά με τρόπο σεξουαλικό και ανεπιθύμητο για σένα.

Οποιοσδήποτε και αν είναι και όσο καλά και να τον γνωρίζεις.

Αν κάτι τέτοιο σου συμβαίνει μίλησε με κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι. Κάποιον από τους γονείς σου, μια θεία, έναν θείο, τη δασκάλα ή τον δάσκαλό σου, τον/την Επισκέπτη/τρια Υγείας του σχολείου σου ή οποιονδήποτε άλλο ενήλικα εσύ εμπιστεύεσαι. **Μην το κρατάς ποτέ κρυφό.**

Είναι επίσης φυσιολογικό, εάν θες, να αγγίζεις το σώμα σου, να το εξερευνάς και να το ανακαλύπτεις. Το άγγιγμα των γεννητικών οργάνων ονομάζεται **αυνανισμός**. Αποτελεί μια συνειδητή πράξη σεξουαλικής έκφρασης η οποία συνοδεύεται με τη σεξουαλική ευχαρίστηση. Είναι σημαντικό να γίνεται σε ιδιωτικό χώρο και όχι στην παρουσία άλλων ανθρώπων. Είναι, επίσης, φυσιολογικό να μην σου συμβαίνει τίποτα από αυτά ακόμη.

Εικόνα εαυτού

Η εφηβεία είναι μια περίοδος που τα παιδιά αρχίζουν να έχουν επίγνωση του πώς φαίνονται και τους απασχολεί πολύ η εικόνα τους.

Να θυμάσαι ότι κανένας άνθρωπος δεν είναι απόλυτα ικανοποιημένος με την εικόνα του. Άλλος θα ήθελε περισσότερα μαλλιά, άλλη λιγότερα, άλλη θα ήθελε διαφορετικά δόντια, άλλος διαφορετική μύτη κ.λπ.

Προσπάθησε να επικεντρωθείς σε εκείνα τα χαρακτηριστικά σου που σου αρέσουν και να τα εκτιμήσεις. Πειραματίσου και βρες το προσωπικό σου στυλ, αυτό που σε εκφράζει.

Και **απόλαυσε τη μοναδικότητά σου.**

Αγάπησε τον εαυτό σου και νιώσε όμορφα μαζί του. Έτσι θα αισθανθείς καλύτερα και θα φαίνεσαι καλύτερα.

Αν θες, μίλησε με ένα μεγαλύτερο άτομο και μοιράσου τις ανησυχίες σου. Τη μητέρα, τον πατέρα, μια θεία ή έναν θείο ή κάποιο από τα μεγαλύτερα αδέρφια σου. Αν σου είναι πιο εύκολο μίλα με έναν δάσκαλο /μια δασκάλα σου ή τον/την Επισκέπτη/τρια Υγείας του σχολείου σου.

Μην ξεχνάς.
Δεν είσαι μόνος.
Δεν είσαι μόνη.

Λέμε «ναι»
σ' έναν υγιεινό
τρόπο ζωής

Σωστή διατροφή

Μπορεί να σου φανεί παράξενο, όμως η σωστή διατροφή θα σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις καλύτερα την εφηβεία. Θα νιώθεις υγιής και με περισσότερη ενέργεια. Ο οργανισμός σου έχει ανάγκη από φαγητό καλής ποιότητας για τη σωστή ανάπτυξή του.

Μία ισορροπημένη διατροφή 4 με 5 γευμάτων την ημέρα είναι ιδανική. Ισορροπημένη διατροφή σημαίνει ότι υπάρχει ποικιλία στη διατροφή σου και ότι πίνεις τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό τη μέρα.

Η μεσογειακή δίαιτα αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή υγιεινής διατροφής.

Αν χρειαστεί να ρυθμίσεις το βάρος σου, ζήτησε τη βοήθεια κάποιου ειδικού σε θέματα διατροφής.

Άσκηση

Η άσκηση θα σε κάνει να νιώσεις περισσότερη ενέργεια σωματική και πνευματική. Θα σε βοηθήσει στον ύπνο, θα μειώσει το άγχος και θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις το βάρος σου σταθερό. Περιορίσε τον χρόνο που περνάς στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή, πήγαινε μια βόλτα, περπάτησε μέχρι το σπίτι ενός φίλου ή βγάλε τον σκύλο σου βόλτα.

Ξεκούραση και ύπνος

Η εφηβεία είναι μια συναρπαστική αλλά και κουραστική περίοδος, ψυχολογικά και σωματικά. Χρειάζεσαι χρόνο για ξεκούραση. Όσο κοιμάσαι το σώμα σου ξεκουράζεται και τα όνειρά σου σε βοηθούν να καταλάβεις και να βάλεις σε τάξη πράγματα που σου έχουν συμβεί. Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 8 με 10 ετών χρειάζονται 10 ώρες ύπνου, ενώ τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 11 με 15 ετών χρειάζονται 9 ώρες ύπνου. Ο ύπνος που χρειάζεται κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός.

Δυσσοσμία τέλος!

Όπως έχεις παρατηρήσει, τώρα που μεγαλώνεις ο ιδρώτας σου μυρίζει πιο έντονα. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ιδρωτοποιοί σου αδένες γίνονται πολύ πιο δραστήριοι, παράγοντας περισσότερο ιδρώτα, κυρίως στην περιοχή της μασχάλης και γύρω από τα γεννητικά σου όργανα. Πρέπει να κάνεις καθημερινά ντους και να πλένεις σχολαστικά αυτές τις περιοχές για να εμποδίσεις την άσχημη μυρωδιά. Ένα αντιιδρωτικό αποσμητικό για τις μασχάλες θα σε βοηθήσει!

Υγιεινή των γεννητικών οργάνων

Τα ούρα, τα κολπικά υγρά, το αίμα της περιόδου, το σπέρμα και το σμήγμα είναι καθαρά, αλλά μόλις βγουν από το σώμα σου αναπτύσσουν βακτήρια, τόσο αυτά όσο και ο ιδρώτας που εκκρίνεται στην περιοχή. Τα βακτήρια αυτά μπορούν να μπουν στον οργανισμό σου, μέσα από τον κόλπο, το ουρηθρικό στόμιο ή το πέος, γι' αυτό πρέπει να πλένεσαι στην περιοχή των γεννητικών οργάνων κάθε μέρα.

Το ορθό έντερο έχει πολλά βακτήρια, γι' αυτό είναι σημαντικό, ιδίως για τα κορίτσια, να πλένονται και να σκουπίζονται από μπροστά προς τα πίσω ώστε να μην μεταφέρουν τα βακτήρια στον κόλπο ή την ουρήθρα.

Τα αγόρια πρέπει να μετακινούν απαλά την ακροποσθία (πετσάκι) και να πλένουν την περιοχή κάτω από αυτήν.

Περιτομή

Σε ορισμένες θρησκευτικές ομάδες όπως οι μουσουλμάνοι πραγματοποιείται περιτομή στα αγόρια από τη γέννησή τους. Αυτό σημαίνει ότι αφαιρείται το δέρμα (πετσάκι) που καλύπτει την κεφαλή του πέους.

Χρησιμοποίησε ένα ήπιο σαπούνι, ειδικό για την ευαίσθητη περιοχή, και ζεστό νερό, όχι όμως αποσμητικά και αρώματα γιατί αυτά μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμό. Μετά το μπάνιο να φοράς πάντοτε καθαρά εσώρουχα και να αλλάζεις καθημερινά τα ρούχα σου.

Συχνό πλύσιμο χεριών

Μην ξεχνάς να πλένεις τα χέρια σου συχνά και σχολαστικά για να απομακρύνεις μικρόβια και μικροοργανισμούς και να παραμένεις υγιής!

Λείο και καθαρό δέρμα, φροντισμένα μαλλιά

Το δέρμα σου παράγει ένα είδος λαδιού που ονομάζεται σμήγμα. Οι μεγάλες αλλαγές, όμως, στα επίπεδα των ορμονών σου μπορεί να προκαλέσουν ανεξέλεγκτη παραγωγή σμήγματος. Το αποτέλεσμα; Σπυράκια ή αλλιώς ακμή και λαδωμένα μαλλιά. Τι να κάνεις; Ο συχνός καθαρισμός του προσώπου με ειδικό σαπούνι και το συχνό λούσιμο των μαλλιών θα σε βοηθήσουν να βελτιώσεις αυτή την κατάσταση. Επίσης, μια ισορροπημένη διατροφή με πολλά φρούτα και λαχανικά βοηθά πολύ στην αντιμετώπιση της ακμής. Αν, όμως, επιμένει τότε είναι καλύτερα να συμβουλευτείς έναν δερματολόγο.

Νέες εμπειρίες:
οι πρώτες μου επιλογές,
οι πρώτες
μου ευθύνες

Αυτό είναι το δικό σου «story»!

Η εφηβεία είναι μια συναρπαστική περίοδος της ζωής, γεμάτη από πρωτόγνωρες εμπειρίες. Μέσα από αυτές γνωρίζεις τον εαυτό σου, κάνεις λάθη και μαθαίνεις από αυτά, μαθαίνεις να στηρίζεις στις δυνάμεις σου και προσπαθείς να κατακτήσεις τους στόχους σου.

Μαθαίνεις να συμπεριφέρεσαι υπεύθυνα, καθώς αρχίζεις να παίρνεις αποφάσεις και να κάνεις επιλογές για τον εαυτό σου. Αυτό είναι πολύ σπουδαίο και σου δίνει μεγάλη δύναμη.

Εσένα ποιο θα είναι
το «story» σου;

Το δικό μου
«αντίδοτο» στις
εξαρτήσεις



Αγαπώ τον εαυτό μου. Αγαπώ τη ζωή.
Γι' αυτό συμπεριφέρομαι υπεύθυνα.



Βρίσκω αυτό που με εμπνέει και κάνω τη διαφορά.

- Νοιάζομαι για το περιβάλλον και συμμετέχω σε εκστρατείες καθαριότητας.
- Φροντίζω τα αδέσποτα. Είμαι εθελοντής σε ένα καταφύγιο ζώων.
- Συμμετέχω σε κατασκηνώσεις και ταξίδια. Μαθαίνω να βασίζομαι στον εαυτό μου, αποκτώ ανεξαρτησία και νέες εμπειρίες.
- Συμμετέχω σε διαμαρτυρίες για τα ανθρώπινα δικαιώματα, σε πορείες ειρήνης και σε ό,τι άλλο πιστεύω ότι θα κάνει τον κόσμο μας καλύτερο.
- Στον ελεύθερό μου χρόνο στηρίζω ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Το να προσφέρω μου δίνει χαρά.
- Υποστηρίζω με την παρέα μου το δικαίωμά μας για ένα περιβάλλον απαλλαγμένο από καπνό.

Αθλητισμός, το «παιχνίδι» της ζωής μου.

Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που έχουν σκοπό το υποτιθέμενο κέρδος είναι μια παγίδα του διαδικτύου. «Ποντάρω» στον αθλητισμό. Αθλούμαι για ένα υγιές σώμα και μυαλό. «Κτίζω» σώμα με έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Η ζωή είναι ωραία όταν κάνω κάτι που αγαπώ.

- Απολαμβάνω τις βόλτες με τον σκύλο μου!
- Κάνω ένα χαλαρωτικό μπάνιο, και αυτό με αναζωογονεί.
- Παίζω μουσική με την παρέα μου. Έτσι εκτονωνόμαστε!
- Κάνω γυμναστική ή καλώ τις φίλες μου για χορό. Αυτό μας ανεβάζει!
- Αγαπώ πολύ τα βιβλία. Όποτε μπορώ διαβάζω τα αγαπημένα μου μυθιστορήματα.





Διαδίκτυο: Πώς να σερφάρω με ασφάλεια!



Να το δίκτυ ασφάλειάς μου:

- Αποφεύγω να μοιράζομαι προσωπικές πληροφορίες με αγνώστους.
 - Δεν μιλάω με αγνώστους ούτε συναντιέμαι μαζί τους.
- Δημοσιεύω μόνο ό,τι με κάνει να αισθάνομαι άνετα να το δουν φίλοι και η οικογένειά μου.

Κώδικας υπεύθυνης συμπεριφοράς online:

- Πριν «ποστάρω» κάτι, ελέγχω: Μήπως προσβάλλω κάποιο άτομο; Μήπως προσβάλλω τον εαυτό μου;
- Σέβομαι τις προσωπικές πληροφορίες των άλλων. Δεν μοιράζομαι φωτογραφίες, βίντεο ή ο,τιδήποτε αφορά άλλα άτομα χωρίς την άδειά τους.
- Οι ψεύτικες ειδήσεις κάνουν μεγάλη ζημιά. Πριν «μοιραστώ» κάτι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βεβαιώνομαι ότι είναι σωστό και έγκυρο.
- Η αξία μου δεν εξαρτάται από τα «likes» που μαζεύω ή από το πόσους διαδικτυακούς φίλους έχω. Οι φίλοι που μετράνε βρίσκονται δίπλα μου.

Αυτό είναι το δικό μου «story»!

Ενδυναμώνω τον εαυτό μου και αποκτώ θετική στάση ζωής, φτιάχνοντας το δικό μου «story»!

- Έχω τη δύναμη μέσα μου να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες.
 - Είμαι ευγνώμων για αυτά που έχω.
 - Είμαι ο εαυτός μου και το χαίρομαι!
- Πιστεύω σε μένα και στις ικανότητές μου, βασίζομαι στις δυνάμεις μου.

Κάποιες φορές τα πράγματα δυσκολεύουν. Κοίτα πόσους ανθρώπους έχεις κοντά σου! Αν εσύ ή κάποιο δικό σου άτομο χρειάζεστε βοήθεια, ένα τηλεφώνημα αρκεί.



Τηλεφωνικές Γραμμές

1410

Γραμμή Επικοινωνίας, Στήριξης και Συμβουλευτικής του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου

116111

Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων

116000

Ευρωπαϊκή Γραμμή για εξαφανισμένα παιδιά

1455

Γραμμή Βοήθειας Συνδέσμου Οικογενειακού Προγραμματισμού

1440

Σύνδεσμος για την πρόληψη και αντιμετώπιση της βίας στην οικογένεια

22674747

SafenetCy - Γραμμή καταγγελιών παράνομου περιεχομένου στο διαδίκτυο

1456

Ανοικτή Γραμμή «ΠΕΡΣΕΑ» για τις ουσίες εξάρτησης

1498

Άμεση ανταπόκριση και βοήθεια για τα ναρκωτικά

1469

Δωρεάν Παγκύπρια Γραμμή Ψυχολογικής Στήριξης

1480

Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο

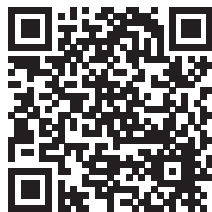
1444

Γραμμή Στήριξης για τον Τζόγο



Χρήσιμες Ιστοσελίδες

Ιστοσελίδα Υπουργείου
Υγείας Κύπρου /
ΣΧΟΛΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ
Τηλέφωνο επικοινωνίας:
22605743



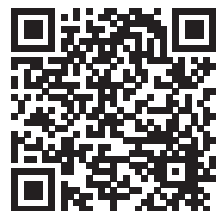
Ιστοσελίδα
Υπουργείου Υγείας
Κύπρου -Ψυχικής
Υγείας



Ιστοσελίδα
Επιτρόπου
Εθελοντισμού

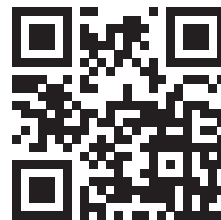


Σάρωσε τους
κωδικούς QR για
να επισκεφτείς τις
ιστοσελίδες



Ιστοσελίδα Υπουργείου
Υγείας Κύπρου-
Αρχή Αντιμετώπισης
Εξαρτήσεων

Οργανισμός
Νεολαίας
Κύπρου



Κυπριακός
Σύνδεσμος
Οικογενειακού
Προγραμματισμού



Συμβουλευτική Επιτροπή
για την πρόληψη και
καταπολέμηση της βίας
στην οικογένεια



Επίτροπος
Προστασίας των
Δικαιωμάτων του
Παιδιού





ΕΦΗΒΕΙΑ ΕΙΝΑΙ
ΚΑΙ ΜΟΥ ΠΑΕΙ!

Οδηγός για παιδιά που μπαίνουν στην εφηβεία

Ομάδα Αγωγής Υγείας, Σχολιατρική Υπηρεσία, Υπουργείο Υγείας

ΚΕΙΜΕΝΑ

Ειρήνη Ευριπίδου, Λειτουργός Επισκέπτρια Υγείας

Μαρία Συμεού, Νοσηλευτική Λειτουργός σε θέση Επισκέπτριας Υγείας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Δρ Μάρθα Αποστολίδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας

Δρ Μαρία Βασιλειάδου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εικαστικής Αγωγής
με εξειδίκευση στη θεραπεία μέσω της Τέχνης

Δρ Χρύσα Νίτσιου, Επίκουρη Καθηγήτρια Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

Δρ Παναγιώτα Ταντελέ, Παιδίατρος-Σχολίατρος

Δρ Ειρήνη Κότερ, Ανώτερη Ιατρική Λειτουργός, Σχολίατρος

ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Καίτη Χατζηττοφή, τέως Προϊσταμένη Λειτουργός Επισκεπτών/τριών Υγείας

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Έλλη Νικολάου, Λειτουργός Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΓΤΠ 44/2021 – 10.000

ISBN: 978-9963-50-524-1

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εικονογράφηση/Σχεδιασμός: Μάριος Κουρουφέξης

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ

