

ΘΕΜΑ: Ανησυχίες και προβληματισμοί στην εφηβεία.



Υπεύθυνη μαθήματος: Σκρέκα Ευαγγελία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

- Ορισμός της εφηβείας.
- Εξωτερική μεταμόρφωση των κοριτσιών
- Εξωτερική μεταμόρφωση των αγοριών
-
- Οι σχέσεις των δυο φύλων
- Προβλήματα στην εφηβεία
- Διατροφικές συνήθειες

Ορισμός της εφηβείας



- Η εφηβεία είναι μια εξαιρετικά σημαντική φάση στην ζωή του ατόμου , για την οποία όμως δεν υπάρχει ένα συμπαγές σώμα πληροφοριών όπως συμβαίνει με την παιδική ηλικία. . Δεν υπάρχει ένας καθολικά ορισμός της εφηβείας, κάποιιοι που κατά καιρούς έχουν προταθεί είναι : Η μεταβατική περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης, περίοδος που ακολουθεί τις σωματικές μεταβολές της ήβης.

Εξωτερική μεταμόρφωση των κοριτσιών.

Ως εφηβεία για τις γυναίκες εννοούμε, την ηλικιακή περίοδο κατά την οποία μία σειρά γεγονότων οδηγούν στην αλλαγή από παιδί σε γυναίκα. . Οι ορμόνες, που παράγονται κατά την εφηβεία, οδηγούν στην γρήγορη ανάπτυξη σε ύψος , στην εμφάνιση των δευτερογενών χαρακτήρων του φύλου και στην αναπαραγωγική ικανότητα. Σημαντικές παραμέτρους τις εφηβείας αποτελούν η ψυχική, συναισθηματική και πνευματική μεταστροφή της εφήβου. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να βιώνει, μία συναισθηματική και ψυχολογική αστάθεια με μεταστροφές της διάθεσης.

Εξωτερική μεταμόρφωση των αγοριών

Όπως στα κορίτσια , έτσι και στα αγόρια παρατηρείται μια μεταμόρφωση σωματική (αλλαγή της φωνής, μουστάκι , γένι κ.α) η οποία συνοδεύεται από μια μεταμόρφωση του πνεύματος και των συναισθημάτων . Όλη αυτή η αλλαγή δημιουργεί μια μεγάλη αναταραχή σε όλο μας το «είναι» . Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί , πως στην περίοδο της εφηβείας , λόγω των ορμονικών μεταβολών , αρχίζει και στα αγόρια η αναπαραγωγική ικανότητα.

Οι σχέσεις των δυο φύλων.



Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου που χαρακτηρίζεται από πλούσιο συναισθηματισμό. Οι νέοι διακατέχονται από έντονα συναισθήματα αλλά παροδικά αγάπης και στοργής, έρωτα , ζήλιας , συμπάθειας και θαυμασμού. Και τα δυο φύλα επηρεάζονται από αυτά τα συναισθήματα , είτε σε μεγάλο βαθμό , είτε σε μικρότερο.

Προβλήματα στην εφηβεία.

Συνηθισμένα προβλήματα που κατακλύζουν τον έφηβο αφορούν σωματικές αλλαγές που του συμβαίνουν, στις σπουδές του και στο επαγγελματικό του μέλλον, στις σχέσεις του με τους γονείς του , με τους συνομηλίκους του , με το άλλο φύλο . Κατά την εφηβεία επιτελείται μία σειρά έντονων και ραγδαίων αλλαγών στο , συναισθηματικό , ψυχολογικό και κοινωνικό τομέα που δημιουργούν αισθήματα αναστάτωσης , ρευστότητα , αμφιταλάντευση και ενδυνάμωσης των συγκρούσεων σε ενδοπροσωπικό και διαπροσωπικό επίπεδο.

Διατροφικές συνήθειες.



- Ο σύγχρονος έφηβος έχει απομακρυνθεί από την παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα θεωρώντας την ξεπερασμένη και αγνοεί τους κανόνες της υγιεινής διατροφής που είναι αναγκαίο να ακολουθεί καθώς βρίσκεται στο στάδιο ανάπτυξης. Αυτή η αποξένωση και η ελλιπής γνώση γύρω από το θέμα του φαγητού ευθύνεται για την παχυσαρκία και τις διάφορες διατροφικές διαταραχές που ταλανίζουν ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων στην χώρα μας. Υπάρχει, όμως, και η άποψη που υποστηρίζει πως εξαιτίας των ορμονών η υπερκατανάλωση τροφών με υψηλή θερμιδική αξία και περιεκτικότητα σε λιπαρά, σχετίζεται με το αίσθημα της ηδονής.

Οι μαθητές που εργάστηκαν είναι:

- Αλεξίου Βασίλειος
- Αναγνώστου Απόστολος
- Βλησσάρη Μαρία
- Γκατζόγια Βασιλική
- Γκουγκουστάμου Δήμητρα
- Ιακωβάκης Χρήστος
- Καψάλη Κασσάνδρα
- Κόκκα Ευαγγελία
- Κούκος Θωμάς
- Κουτσούκης Βασίλειος
- Κρέσσου Μαρία
- Μηλίτσης Δημήτριος
- Μιχαλάκη Ευαγγελία
- Μπακάλη Ευαγγελία
- Ντούβα
- Κωνσταντίνα
- Πρεμέτη Ευθυμία
- Τσαρούχα Χαρίκλεια
- Χασιώτη Κατερίνα