

Project Β' τετραμήνου

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. Υπάρχουν μόνο γενικές αρχές σχετικά με αυτήν την περίοδο και οι συμπεριφορές που εκδηλώνονται κατά την διάρκειά της είναι η συνέχεια των προηγούμενων, χωρίς να συμβαίνουν θεαματικές αλλαγές. 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. Το πλέον εντυπωσιακό γεγονός είναι η εμφάνιση της περιόδου. Οι ορμόνες, που παράγονται από τις ωοθήκες κατά την εφηβεία, οδηγούν στην γρήγορη ανάπτυξη σε ύψος , στην εμφάνιση των δευτερογενών χαρακτήρων του φύλου και στην αναπαραγωγική ικανότητα. παρατηρείται

ταχύτατη ανάπτυξη του κοριτσιού, που κυριολεκτικά μεταμορφώνεται σε γυναίκα. Σημαντικές παραμέτρους τις εφηβείας αποτελούν η ψυχική, συναισθηματική και πνευματική μεταστροφή της εφήβου. Η νεαρή κοπέλα προσπαθεί κατά την ηλικιακή αυτήν περίοδο, να κατανοήσει τις αλλαγές που παρατηρεί τόσο στο σώμα της όσο και στα συναισθήματά της. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να βιώνει, τόσο η ίδια, όσο και το κοινωνικό της περιβάλλον, μία συναισθηματική και ψυχολογική αστάθεια με μεταστροφές της διάθεσης.

Εξωτερική μεταμόρφωση των αγοριών

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 ενδυνάμωση 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 πώς 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:

Κούκος Θωμάς

Αναγνώστου Απόστολος

Αλεξίου Βασίλης

Ιακωβάκης Χρήστος

Μηλίτσης Δημήτρης

Κουτσούκης Βασίλης

Βλησσάρη Μαριάννα

Γκουγκουστάμου Δήμητρα

Γκατζόγια Βασιλική

Μπακάλη Ευαγγελία

Κόκκα Ευαγγελία

Καψάλη Κασσάνδρα

Ντούβα Κωνσταντίνα

Χασιώτη Κατερίνα

Πρεμέτη Ευθυμία

Τσαρούχα Χαρίκλεια

Μιχαλάκη Ευαγγελία

Κρέσσου Μαρία