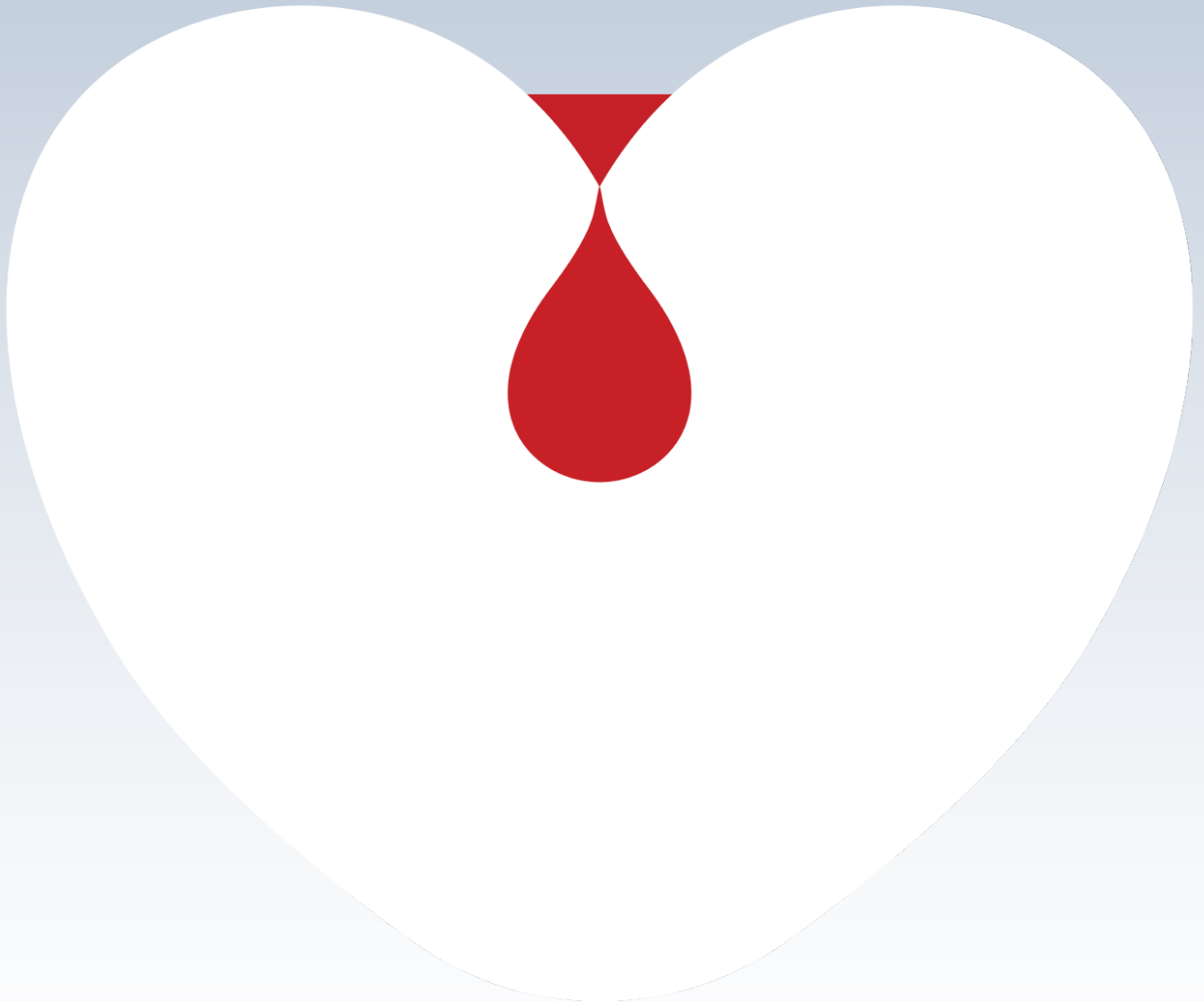


Εφηβεία και Έμμηνος Ρύση

στο

Σχολείο

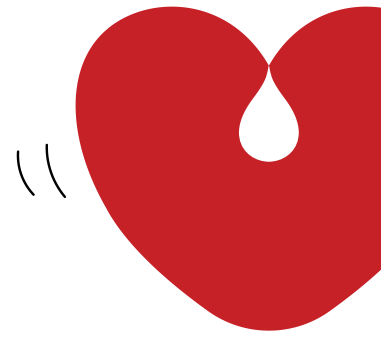
Βασικές Πληροφορίες για Εκπαιδευτικούς



ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.



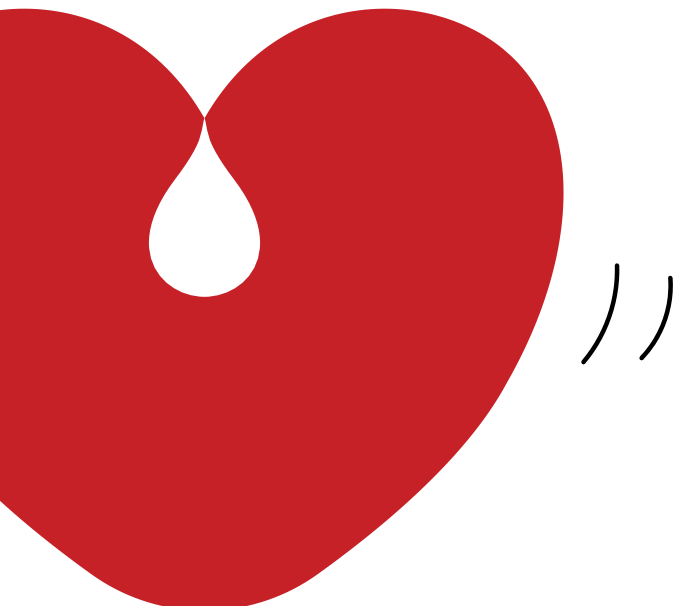
Εφηβεία και περίοδος

Ένας σύντομος οδηγός για εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες που έρχονται σε επαφή με παιδιά και εφήβους.

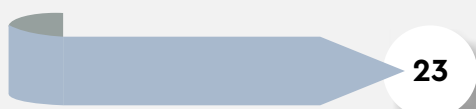
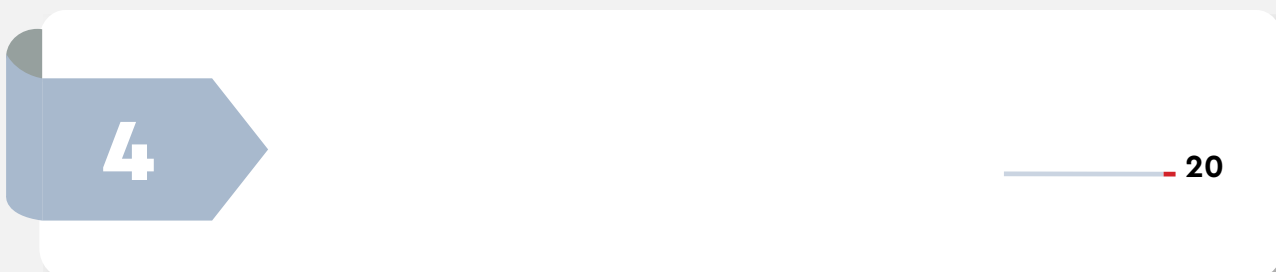
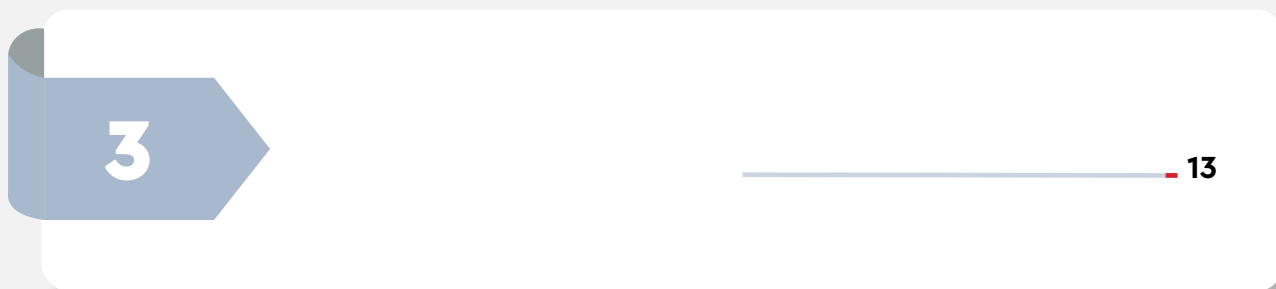
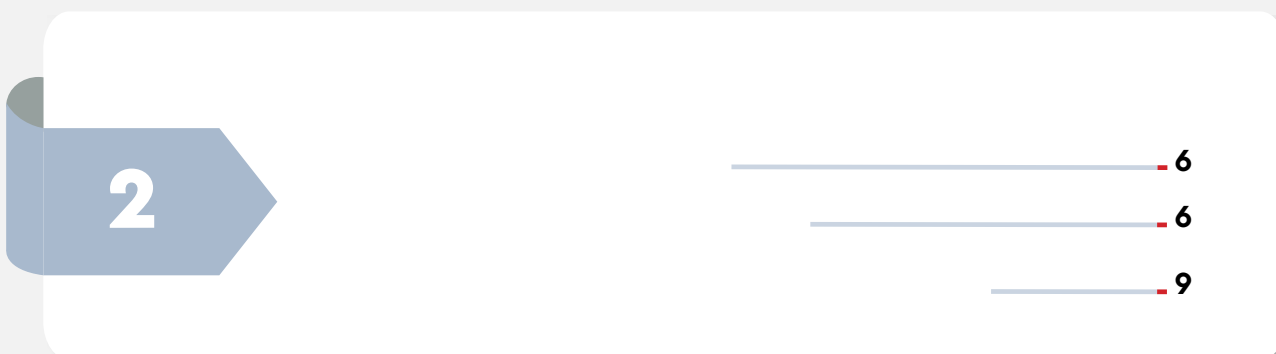
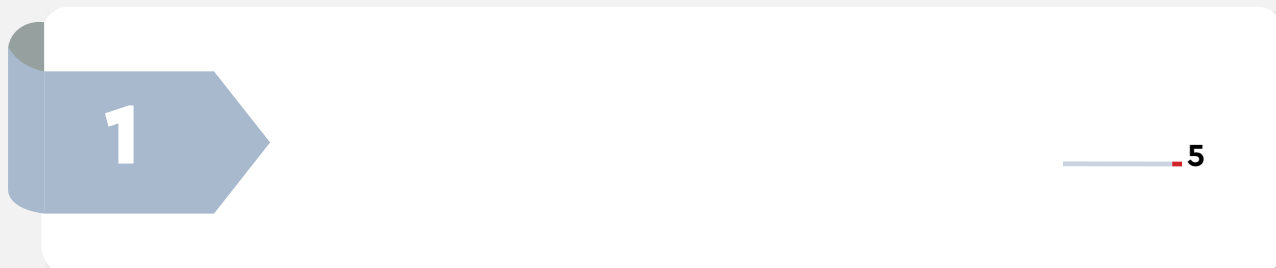
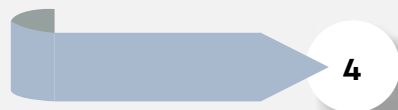
Το παρόν ηλεκτρονικό βιβλίο παρουσιάζει βασικές πληροφορίες και πρακτικές κατευθύνσεις σχετικά με την εφηβεία και την έμμηνο ρύση, με στόχο να υποστηρίξει τις/τους εκπαιδευτικούς στην κατανόηση του θέματος και στη διαχείριση ερωτημάτων που μπορεί να προκύπτουν στη σχολική καθημερινότητα. Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται βασίζονται σε επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση και παρουσιάζονται με τρόπο συνοπτικό και προσβάσιμο, ώστε να μπορούν να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική πράξη.

Παράλληλα, το βιβλίο παρουσιάζει ενδεικτικούς τρόπους ένταξης της θεματικής της εμμήνου ρύσης στην εκπαιδευτική διαδικασία, καθώς και απλές παιδαγωγικές πρακτικές που μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός σχολικού περιβάλλοντος ενημέρωσης, κατανόησης και σεβασμού για όλα τα παιδιά.

Το υλικό δεν φιλοδοξεί να καλύψει εξαντλητικά όλες τις επιστημονικές, παιδαγωγικές και κοινωνικές διαστάσεις του ζητήματος. Στόχος του είναι να λειτουργήσει ως ένας σύντομος οδηγός βασικών πληροφοριών και πρακτικών προσεγγίσεων που μπορούν να υποστηρίξουν τους/τις εκπαιδευτικούς στην εκπαιδευτική τους πρακτική.



Περιεχόμενα





Εισαγωγή

Για πολλά χρόνια, το θέμα της εμμήνου ρύσης παρέμενε αόρατο στις εκπαιδευτικές διαδικασίες, με αποσπασματικές μόνο αναφορές στα μαθήματα βιολογίας ορισμένων τάξεων. Η απουσία συστηματικής ενημέρωσης συνέβαλε συχνά στην αναπαραγωγή επιστημονικά μη τεκμηριωμένων ή ακόμη και λανθασμένων πληροφοριών σχετικά με την έμμηνο ρύση. Επίσης, μπορούσε να δημιουργήσει σύγχυση ή δυσάρεστα συναισθήματα τόσο στα κορίτσια που βιώνουν ήδη την εμπειρία της εμμήνου ρύσης, όσο και σε εκείνα που δεν έχουν ακόμη περίοδο ή αντιμετωπίζουν με αρνητισμό την προοπτική της, καθώς και στα αγόρια που δεν διαθέτουν επαρκή ενημέρωση για το θέμα.

Οι εκπαιδευτικοί, καθώς και άλλοι επαγγελματίες που εντάσσονται στο σχολικό προσωπικό, όπως ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και σχολικοί νοσηλευτές/ριες, έχουν τη δυνατότητα λόγω της καθημερινής επαφής τους με παιδιά και έφηβες/ους, να συμβάλουν ουσιαστικά στην προώθηση επιστημονικά τεκμηριωμένης γνώσης και στη διαμόρφωση θετικών στάσεων γύρω από αυτή τη βασική βιολογική διαδικασία.

Για πολλές και πολλούς εκπαιδευτικούς, ωστόσο, η προαγωγή της υγείας και της υγιεινής της εμμήνου ρύσης αποτελεί πεδίο με το οποίο δεν έχουν επαρκή εξοικείωση και, ενδεχομένως, αισθάνονται λιγότερο έτοιμες/οι να το εντάξουν στη σχολική καθημερινότητα. Στο παρόν σύντομο βιβλίο παρουσιάζονται βασικές, επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες για τη βιολογική διάσταση της εφηβείας και του εμμηνορρυσιακού κύκλου, διατυπωμένες με τρόπο κατανοητό και προσβάσιμο σε επαγγελματίες της εκπαίδευσης, ανεξαρτήτως ειδικότητας. Παράλληλα, προτείνονται πρακτικές κατευθύνσεις για την οριζόντια ενσωμάτωση της θεματικής στο σχολικό πρόγραμμα, καθώς και ενδεικτικές δραστηριότητες που μπορούν να αξιοποιηθούν στην τάξη με παιδαγωγικά κατάλληλο και ηλικιακά προσαρμοσμένο τρόπο. Επιπλέον, αναδεικνύονται προσεγγίσεις που συμβάλλουν στη διαμόρφωση ενός περιβάλλοντος σεβασμού και ασφάλειας, μέσα στο οποίο τα παιδιά μπορούν να εκφράζουν τις απορίες και τις σκέψεις τους με άνεση.

Στόχος του βιβλίου είναι η ουσιαστική υποστήριξη των εκπαιδευτικών και του λοιπού σχολικού προσωπικού στην παροχή έγκυρης και ακριβούς ενημέρωσης προς τους μαθητές και τις μαθήτριες, καθώς και η ενίσχυση μιας κουλτούρας ανοιχτού και τεκμηριωμένου διαλόγου γύρω από ζητήματα που αφορούν την υγεία και τη σωματική ανάπτυξη.

1.

Η σημασία της ένταξης της θεματικής της εμμήνου ρύσης στην εκπαιδευτική διαδικασία

Η έμμηνη ρύση αποτελεί εμπειρία που αφορά μεγάλο μέρος του γυναικείου πληθυσμού και συνδέεται με βασικές λειτουργίες του σώματος, τη σωματική ανάπτυξη και την αναπαραγωγική υγεία. Η ανοιχτή και επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση του θέματος στο σχολείο, συμβάλλει στην ενίσχυση του εγγραμματισμού σε θέματα υγείας και περιορίζει τη διάδοση μη αξιόπιστων ή εσφαλμένων πληροφοριών.

Η συζήτηση για την περίοδο δεν αφορά μόνο τα κορίτσια. Όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτως φύλου, χρειάζεται να αποκτήσουν βασικές γνώσεις για τις λειτουργίες του σώματος και την προσωπική υγιεινή. Το σχολείο αποτελεί ένα από τα πλαίσια, όπου όλα τα παιδιά μπορούν να έχουν ισότιμη πρόσβαση σε έγκυρη, επιστημονικά τεκμηριωμένη και παιδαγωγικά κατάλληλη πληροφόρηση. Μέσα από την ενημέρωση και τον διάλογο γύρω από την έμμηνη ρύση προωθούνται η αυτογνωσία, η αποδοχή του σώματος και η θετική εικόνα του εαυτού, στοιχεία που συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα και τη συνολική υγεία και ευημερία των παιδιών. Επιπλέον ενισχύεται η συνεργασία, η κατανόηση και η φροντίδα μεταξύ μαθητριών και μαθητών, προάγοντας τη δημιουργία ενός σχολικού κλίματος που βασίζεται στον σεβασμό και την ενσυναίσθηση.

Όταν οι εκπαιδευτικοί προσεγγίζουν το θέμα με επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες, απαλλαγμένες από προκαταλήψεις, διαμορφώνουν συνθήκες ασφάλειας, εμπιστοσύνης και οικειότητας, και μεταδίδουν το μήνυμα ότι η περίοδος δεν είναι ούτε ντροπιαστική ούτε «κάτι κακό». Τέλος, η συστηματική εκπαίδευση γύρω από την έμμηνη ρύση συμβάλλει στην προώθηση της ισότητας στην εκπαίδευση, καθώς η έγκυρη πληροφόρηση μπορεί να μειώσει εμπόδια που επηρεάζουν τη φοίτηση και την ενεργή συμμετοχή στο σχολείο, ιδίως για κορίτσια που προέρχονται από κοινωνικά ή οικονομικά ευάλωτα περιβάλλοντα. Πιο αναλυτικά, η πρόσβαση σε αξιόπιστη πληροφόρηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για μαθήτριες που, για διάφορους κοινωνικούς ή πολιτισμικούς λόγους, ενδέχεται να έχουν λιγότερες ευκαιρίες ενημέρωσης/πληροφόρησης εκτός του σχολείου.



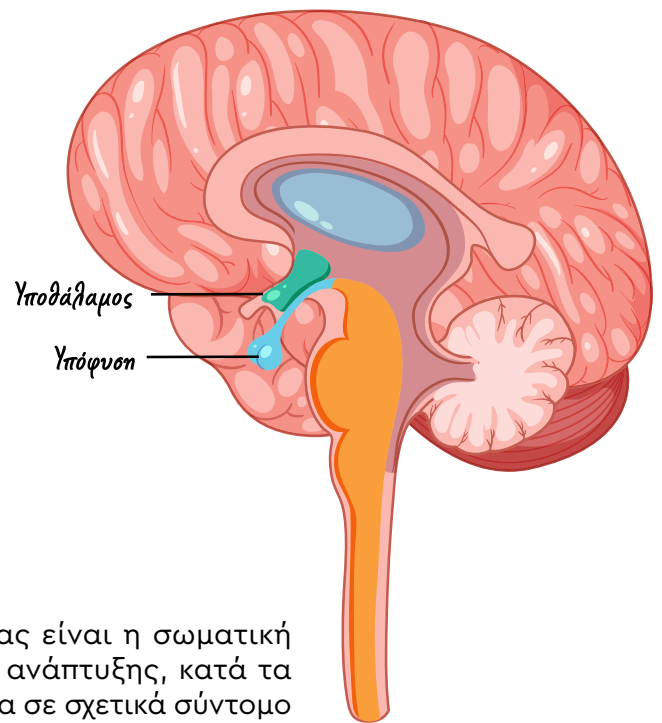
2.

Εφηβεία, εμμηνορρυσιακός κύκλος και έμμηνος ρύση: βασικές γνώσεις για τους εκπαιδευτικούς

2.1 Κατανοώντας την εφηβεία

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία συμβαίνουν ταχείες σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές, οι οποίες προετοιμάζουν τα παιδιά για τη μετάβαση στην ενήλικη ζωή. Ξεκινά συνήθως γύρω στο 10ο έτος της ηλικίας, αλλά η έναρξη και η διάρκειά της ποικίλλουν σημαντικά από άτομο σε άτομο. Για πολλά παιδιά, η εφηβεία μπορεί να είναι ταυτόχρονα μια περίοδος έντονων αλλαγών αλλά και ενθουσιασμού, καθώς πλησιάζουν σταδιακά προς την ανεξαρτησία της ενήλικης ζωής, ενώ, ταυτόχρονα, βιώνουν ραγδαίες και πρωτόγνωρες αλλαγές στο σώμα, τα συναισθήματα και την κοινωνική τους ζωή.

Οι αλλαγές της εφηβείας οφείλονται κατά κύριο λόγο σε ορμονικές μεταβολές, οι οποίες ξεκινούν στον εγκέφαλο. Πιο συγκεκριμένα, ο υποθάλαμος δίνει σήμα στην υπόφυση, η οποία απελευθερώνει ορμόνες που διεγείρουν τις ωοθήκες στα κορίτσια και τους όρχεις στα αγόρια. Αυτή η διαδικασία, γνωστή ως ήβη, οδηγεί στην παραγωγή ορμονών, οιστρογόνων και προγεστερόνης στα κορίτσια και τεστοστερόνης στα αγόρια. Οι ορμόνες αυτές κυκλοφορούν στο σώμα και προκαλούν σημαντικές μεταβολές, όπως ταχεία σωματική ανάπτυξη, ωρίμανση των αναπαραγωγικών οργάνων και εμφάνιση δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου, όπως ανάπτυξη των μαστών και των έξω γεννητικών οργάνων, αλλαγές στη φωνή και τριχοφυΐα στο σώμα.



Ένα από τα πιο εμφανή χαρακτηριστικά της εφηβείας είναι η σωματική ανάπτυξη. Πολλά παιδιά βιώνουν ξαφνικά «άλματα» ανάπτυξης, κατά τα οποία το ύψος και το βάρος αυξάνονται σημαντικά μέσα σε σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Στα κορίτσια, η ανάπτυξη του στήθους είναι συχνά ένα από τα πρώτα ορατά σημάδια της εφηβείας, ενώ στα αγόρια συνήθως παρατηρείται αρχικά αύξηση του μεγέθους των όρχεων. Τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια αρχίζουν να αναπτύσσουν τρίχες στις μασχάλες και στο εφήβαιο, ενώ στα αγόρια εμφανίζεται συχνά και τριχοφυΐα στο πρόσωπο. Οι ιδρωτοποιοί και σμηγματογόνοι αδένες γίνονται πιο ενεργοί, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε εντονότερη σωματική οσμή ή στην εμφάνιση ακμής. Παράλληλα με αυτές τις αλλαγές, μεταβάλλεται σταδιακά και το σχήμα του σώματος. Πιο συγκεκριμένα, οι γοφοί των κοριτσιών φαρδαινούν και οι ώμοι των αγοριών διευρύνονται καθώς αυξάνεται η μυϊκή μάζα.

Η εφηβεία φέρνει επίσης συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές. Οι έφηβοι/οι μπορεί να παρατηρήσουν ότι βιώνουν απότομες διακυμάνσεις στη διάθεσή τους, νιώθοντας χαρούμενες/οι τη μια στιγμή και απογοητευμένες/οι ή θλιμμένες/οι την επόμενη. Τα συναισθήματα τείνουν να είναι πιο έντονα σε σύγκριση με την παιδική ηλικία. Αυτή η συναισθηματική ένταση μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους με τους άλλους. Ταυτόχρονα, πολλά παιδιά αρχίζουν να αναπτύσσουν μια αυξανόμενη περιέργεια για τις διαπροσωπικές σχέσεις. Οι φίλιες αποκτούν κεντρική σημασία και συχνά εμφανίζεται ενδιαφέρον για ρομαντικές σχέσεις. Αυτές οι αλλαγές αποτελούν

φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης αλλά, ταυτόχρονα, μπορεί να αποτελούν και μια απαιτητική εμπειρία για τις μαθήτριες/τές, καθώς προσπαθούν να ισορροπήσουν τη νέα συναισθηματική πραγματικότητα με τις προσδοκίες του σχολείου, της οικογένειας και των συνομηλίκων τους.

Οι αλλαγές της εφηβείας επηρεάζουν επίσης τις γνωστικές λειτουργίες και τη σχολική παρουσία των παιδιών. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ο εγκέφαλος συνεχίζει να αναπτύσσεται, ιδιαίτερα σε τομείς που σχετίζονται με τη λήψη αποφάσεων, τον προγραμματισμό μελλοντικών δράσεων και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Παρότι οι έφηβες/οι συχνά επιδεικνύουν αυξημένη ικανότητα για αφηρημένη σκέψη και επίλυση προβλημάτων, ενδέχεται ταυτόχρονα να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη συγκέντρωση, την οργάνωση και τον έλεγχο των παρορμήσεων. Πολλές φορές δείχνουν κουρασμένες/οι και η αίσθηση κόπωσης μπορεί να συνδέεται με τα άλματα ανάπτυξης, τις ορμονικές αλλαγές ή και με αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου τους. Τέλος, οι σωματικές αλλαγές που συνοδεύουν την εφηβεία ενδέχεται να επηρεάσουν την αυτοπεποίθηση ορισμένων παιδιών, επηρεάζοντας παράλληλα και τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούν με συνομηλίκους τους, καθώς και με ενήλικες, όπως οι γονείς/κηδεμόνες τους και οι εκπαιδευτικοί.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτές οι αλλαγές δεν συμβαίνουν με την ίδια σειρά ή με τον ίδιο ρυθμό σε όλα τα παιδιά. Μερικά παιδιά εισέρχονται νωρίτερα στη φάση της εφηβείας, γεγονός που μπορεί να τα κάνει να αισθάνονται διαφορετικά ή ακόμα και να ντρέπονται, ενώ άλλα παιδιά εισέρχονται στην εφηβεία αργότερα. Επιπλέον, εκτός από τους γονείς/κηδεμόνες, σημαντικό ρόλο παίζουν και οι εκπαιδευτικοί ως προς το να καθησυχάσουν τις μαθήτριες και τους μαθητές ότι οι διαφορές ως προς την έναρξη της εφηβείας και τον ρυθμό ανάπτυξης είναι απολύτως φυσιολογικές.



Στους πίνακες που ακολουθούν παρουσιάζονται οι πιο συνηθισμένες σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές που παρατηρούνται στα κορίτσια και τα αγόρια κατά την εφηβεία¹.

Αλλαγές στα κορίτσια	
Ανάπτυξη στήθους (μαστών)	Το στήθος αρχίζει να μεγαλώνει και να ωριμάζει.
Αναπτυξιακό άλμα	Ταχεία αύξηση του ύψους.
Αύξηση της τριχοφυΐας του σώματος	Η τριχοφυΐα αναπτύσσεται κυρίως στις μασχάλες και στην ηβική περιοχή.
Αλλαγές στο δέρμα	Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό, οδηγώντας σε ακμή.
Αλλαγές στην κατανομή του λίπους	Περισσότερο σωματικό λίπος γύρω από τους γοφούς, τους μηρούς και το στήθος.
Διεύρυνση των γοφών	Οι γοφοί γίνονται φαρδύτεροι ως μέρος των αλλαγών στο σχήμα του σώματος.
Έναρξη κολπικών εκκρίσεων	Εμφάνιση λευκών ή διαυγών κολπικών εκκρίσεων ως ένδειξη ορμονικών αλλαγών.
Έναρξη περιόδου (Εμμηναρχή)	Εμφανίζεται η πρώτη περίοδος.
Συναισθηματικές αλλαγές	Μεταβολές της διάθεσης, εντονότερα συναισθήματα, αυξημένο ενδιαφέρον για τις σχέσεις.

Αλλαγές στα αγόρια	
Ανάπτυξη των όρχεων και του πέους	Τα γεννητικά όργανα αυξάνονται σε μέγεθος.
Αύξηση της τριχοφυΐας του σώματος	Η τριχοφυΐα αναπτύσσεται κυρίως στις μασχάλες και στην ηβική περιοχή.
Αλλαγές στο δέρμα	Το δέρμα μπορεί να γίνει πιο λιπαρό και να εμφανισθεί ακμή.
Η φωνή βαθαίνει	Οι φωνητικές χορδές μεγαλώνουν, με αποτέλεσμα η φωνή να γίνεται πιο βαθιά.
Αναπτυξιακό άλμα	Ταχεία αύξηση του ύψους.
Παραγωγή σπέρματος	Οι όρχεις αρχίζουν να παράγουν σπερματοζωάρια.
Ανάπτυξη των μυών	Οι μύες γίνονται πιο ευδιάκριτοι και το σώμα γίνεται πιο μυώδες.
Αναπτύσσονται τρίχες στο πρόσωπο	Αρχίζουν να αναπτύσσονται τρίχες στο άνω χείλος, το πηγούνι και τα μάγουλα.
Συναισθηματικές αλλαγές	Μεταβολές και διακυμάνσεις της διάθεσης, εντονότερα συναισθήματα, αυξημένο ενδιαφέρον για τις σχέσεις.

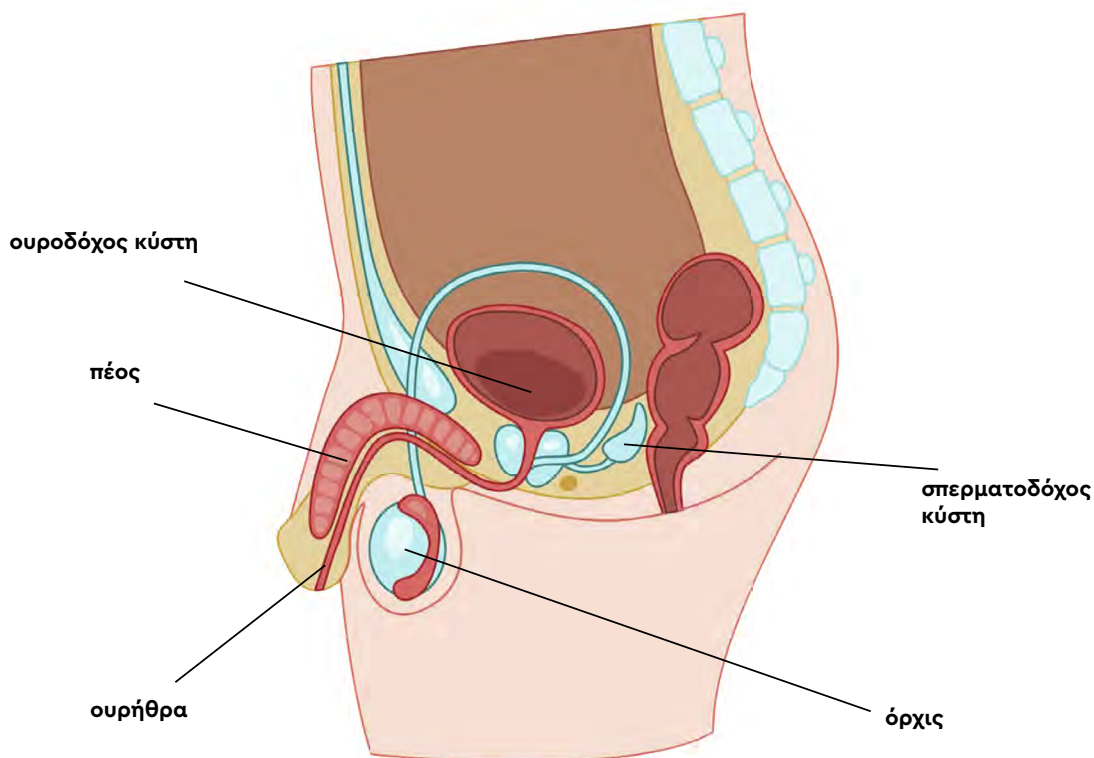
1. Marshall, A., & Tanner, M. (2022). Tanner stages.

2.2 Περίοδος κι εμμηνορρυσιακός κύκλος

Αρσενικό αναπαραγωγικό σύστημα

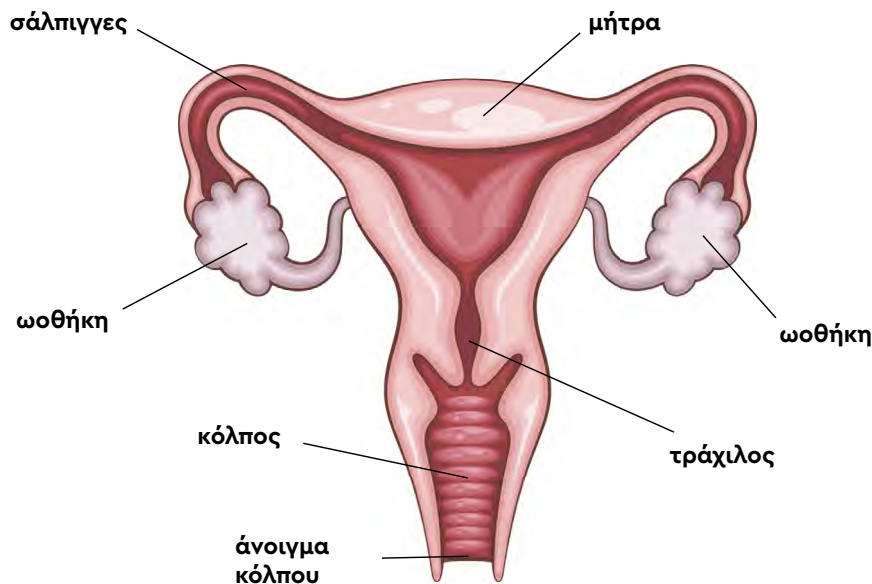
Η έμμηνος ρύση, ή όπως συνηθέστερα αποκαλείται περίοδος, αποτελεί μια φυσιολογική βιολογική διαδικασία που εμφανίζεται στα κορίτσια κατά την περίοδο της ήβης. Ωστόσο, στο παρόν υποκεφάλαιο είναι χρήσιμο να γίνει μια σύντομη αναφορά και στο αρσενικό αναπαραγωγικό σύστημα, το οποίο επίσης ωριμάζει κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

Συγκεκριμένα, στο παράκατω ανατομικό διάγραμμα, παρουσιάζονται τα βασικά όργανα του αρσενικού αναπαραγωγικού συστήματος. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, το αρσενικό αναπαραγωγικό σύστημα αναπτύσσεται, κυρίως λόγω της επίδρασης της ορμόνης που ονομάζεται τεστοστερόνη, η οποία παράγεται στους όρχεις. Υπό την επίδραση της τεστοστερόνης, οι όρχεις και το πέος αυξάνονται σε μέγεθος, ενώ παράλληλα αρχίζει και η παραγωγή σπέρματος.



Θηλυκό αναπαραγωγικό σύστημα

Το θηλυκό αναπαραγωγικό σύστημα αποτελείται από τις ωοθήκες, τις σάλπιγγες, τη μήτρα, τον τράχηλο της μήτρας και τον κόλπο, καθώς και από το αιδοίο, το οποίο περιλαμβάνει τα μεγάλα ή εξωτερικά χείλη, τα μικρά ή εσωτερικά χείλη, τον παρθενικό υμένα, το άνοιγμα του κόλπου και την κλειτορίδα. Η λειτουργία του επηρεάζεται κυρίως από τις ορμόνες που ονομάζονται οιστρογόνα και προγεστερόνη. Οι ορμόνες αυτές διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο σε ένα από τα σημαντικότερα ορόσημα της εφηβείας, την εμμηναρχή, δηλαδή την εμφάνιση της πρώτης περιόδου, η οποία σηματοδοτεί την έναρξη του εμμηνορρυσιακού κύκλου.



Η εμμηναρχή εκδηλώνεται συνήθως γύρω στα 12,5 έτη, αν και μπορεί να εμφανιστεί οποιαδήποτε στιγμή ανάμεσα στα 10 και τα 15 έτη. Κατά τη διάρκεια της ζωής τους, και έως περίπου την ηλικία των 50-52 ετών, οι περισσότερες γυναίκες έχουν έναν τακτικά επαναλαμβανόμενο εμμηνορρυσιακό κύκλο, αν και η διάρκειά του μπορεί να ποικίλλει². Η διάρκεια του κύκλου είναι κατά μέσο όρο 28 ημέρες, αλλά είναι φυσιολογικό να κυμαίνεται μεταξύ 21 και 45 ημερών, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα χρόνια μετά την εμμηναρχή. Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να γνωρίζουν αυτές τις διαφοροποιήσεις, ώστε, εάν μια μαθήτρια εκφράσει απορίες ή ανησυχίες σχετικά με την περίοδό της, να μπορούν να την καθησυχάσουν. Δεν υπάρχει ένας «σωστός» ή «τέλειος» κύκλος, κάθε έφηβη έχει τον δικό της ρυθμό.

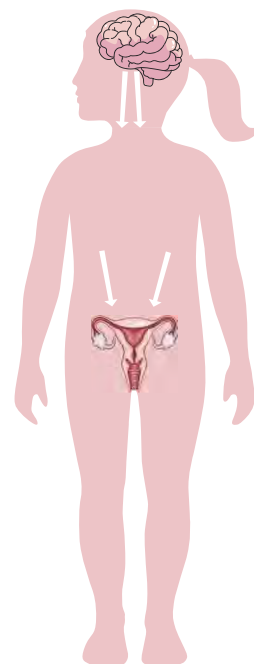
Στη συνέχεια παρουσιάζονται βασικές πληροφορίες για τον εμμηνορρυσιακό κύκλο και την περίοδο, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν από τους/τις εκπαιδευτικούς, ανεξαρτήτως ειδικότητας, για την καλύτερη κατανόηση του θέματος και την ορθή ενημέρωση παιδιών και εφήβων. Επιπλέον, οι πληροφορίες αυτές μπορούν να υποστηρίξουν την υλοποίηση σχετικών εκπαιδευτικών δράσεων, αλλά και να βοηθήσουν τους/τις εκπαιδευτικούς να απαντούν σε ερωτήματα που προκύπτουν στην τάξη.

Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος είναι η επαναλαμβανόμενη διαδικασία με την οποία το σώμα προετοιμάζεται για μια πιθανή εγκυμοσύνη. Ξεκινά την πρώτη ημέρα της περιόδου και ολοκληρώνεται την ημέρα πριν από την επόμενη περίοδο. Συνήθως περιγράφεται σε δύο βασικές φάσεις:

- την **ωοθυλακική φάση** (πρώτη φάση του κύκλου)
- την **ωχρινική φάση** (δεύτερη φάση του κύκλου)

ωοθυλακική φάση

Η έναρξη της **ωοθυλακικής φάσης** συμπίπτει με την πρώτη ημέρα της περιόδου. Ο εγκέφαλος, και πιο συγκεκριμένα η υπόφυση, ένας αδένας που βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου, εκκρίνει τη θυλακιοτρόπο ορμόνη (FSH). Η ορμόνη αυτή διεγείρει τα ωοθυλάκια στις ωοθήκες, ώστε συνήθως ένα από αυτά, δηλαδή, το επικρατές ωοθυλάκιο, να αρχίσει να ωριμάζει και τελικά να απελευθερώσει ένα ωάριο. Καθώς το επικρατές ωοθυλάκιο μεγαλώνει, παράγει οιστρογόνα, τα οποία βοηθούν την εσωτερική επένδυση της μήτρας, δηλαδή το ενδομήτριο, να παχύνει, σε περίπτωση που χρειαστεί να υποδεχθεί ένα γονιμοποιημένο ωάριο. Περίπου στα μέσα του κύκλου, δηλαδή προς το τέλος της ωοθυλακικής φάσης,



2. [British Fertility Society. \(2025\). At what age does fertility begin to decrease?](#)

η απότομη αύξηση της ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH) προκαλεί τη ρήξη του επικρατούντος ωοθυλακίου και την απελευθέρωση του ώριμου ωαρίου από την ωοθήκη. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται ωορρηξία³.

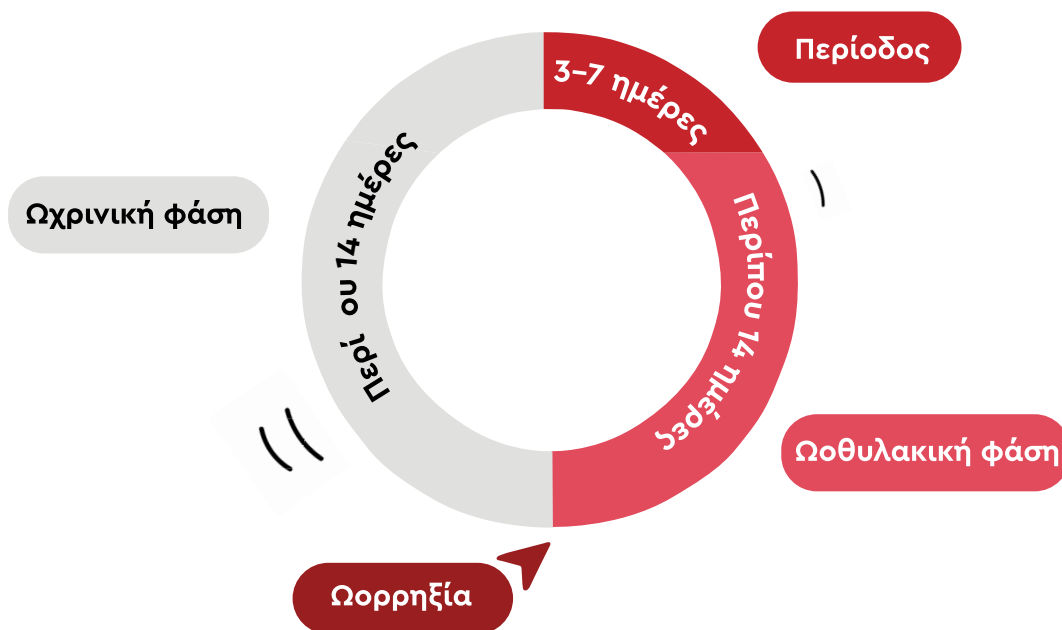
Μετά την ωορρηξία, το ωάριο μετακινείται προς τη σάλπιγγα, όπου μπορεί να συναντήσει ένα σπερματοζώαριο, εφόσον υπάρξει σεξουαλική επαφή χωρίς αντισύλληψη σε χρονικό διάστημα κοντά στην ωορρηξία. Το χρονικό διάστημα γύρω από την ωορρηξία αποτελεί το πιο γόνιμο στάδιο του κύκλου.

ωχρινική φάση

Μετά την ωορρηξία ξεκινά η **ωχρινική φάση**. Το ωοθυλάκιο μετατρέπεται σε ωχρό σωμάτιο, το οποίο παράγει προγεστερόνη και, σε μικρότερο βαθμό, οιστρογόνα. Η προγεστερόνη συμβάλλει στη σταθεροποίηση του ενδομητρίου για περίπου 14 ημέρες, ώστε να μπορεί να υποστηρίξει μια πιθανή εγκυμοσύνη. Αν δεν υπάρξει γονιμοποίηση, τα επίπεδα των ορμονών μειώνονται και το ενδομήτριο παύει να υποστηρίζεται. Ως αποτέλεσμα, αποδομείται και αποβάλλεται μέσω του κόλπου με τη μορφή αιμορραγίας, δηλαδή της εμμήνου ρύσης, και ο εμμηνορρυσιακός κύκλος ξεκινά από την αρχή.

Η περίοδος διαρκεί συνήθως 3-7 ημέρες. Η ποσότητα του αίματος της περιόδου που αποβάλλεται κατά τη διάρκειά της κυμαίνεται περίπου από 30-80 ml ανά κύκλο, με τη ροή να είναι συνήθως μεγαλύτερη κατά τις πρώτες ημέρες. Το χρώμα των εκκρίσεων μπορεί να μεταβάλλεται και να εμφανίζεται κόκκινο, ροζ ή καφέ. Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος αποτελεί σημαντικό δείκτη υγείας για τα κορίτσια και τις γυναίκες. Η λειτουργία και τα χαρακτηριστικά του μπορούν να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για την ορμονική ισορροπία, τον μεταβολισμό και τη συνολική ευεξία.

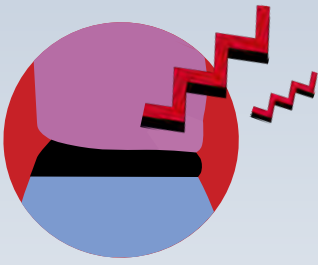
Η παρατήρηση και η κατανόηση του κύκλου μπορούν να βοηθήσουν τα κορίτσια να γνωρίσουν καλύτερα το σώμα τους και να παρακολουθούν τη γενικότερη κατάσταση της υγείας τους. Κατά τη διάρκεια της περιόδου είναι πιθανό ορισμένα κορίτσια να εμφανίζουν συμπτώματα, τα οποία, ανάλογα με την έντασή τους, ενδέχεται να επηρεάζουν και τη συμμετοχή τους στη σχολική ζωή. Τα συμπτώματα αυτά τείνουν να είναι πιο έντονα κατά τα πρώτα χρόνια μετά την εμμηναρχή. Συγκεκριμένα, μέσα σε ένα έως δύο έτη από την πρώτη περίοδο, περίπου το 50-75% των κοριτσιών αρχίζει να εμφανίζει δυσμηνόρροια, δηλαδή πόνο που εκδηλώνεται λίγο πριν ή κατά τη διάρκεια της περιόδου⁴.



3. [Bastawros, M. \(2024\). Hormones of the menstrual cycle.](#)
[Itriyeva, K. \(2022\). The normal menstrual cycle.](#)

4. [Υπουργείο Υγείας. Είμαι έφηβη, τι μου συμβαίνει.](#)

Τα συμπτώματα της δυσμηνόρροιας περιλαμβάνουν:



Έντονες κράμπες
στην κοιλιά



Πόνος στο κάτω μέρος της
κοιλιάς, στη μέση και στους
μηρούς



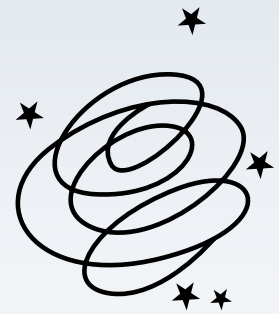
Εφίδρωση



Αίσθημα κόπωσης



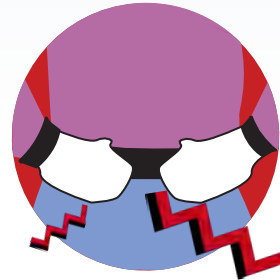
Πονοκέφαλος



Αίσθημα κόπωσης



Ναυτία και εμετό



Διάρροια

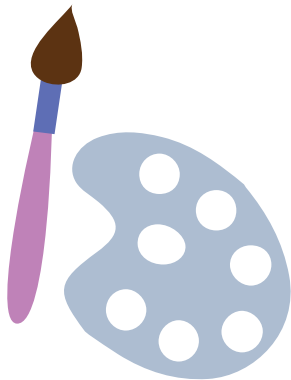
Δεδομένου ότι αρκετές μαθήτριες ενδέχεται να αισθανθούν δυσφορία κατά τη διάρκεια της περιόδου τους, είναι χρήσιμο οι εκπαιδευτικοί να υπενθυμίζουν ότι υπάρχουν τρόποι διαχείρισης του πόνου και ότι δεν χρειάζεται να τον υπομένουν χωρίς υποστήριξη. Ενδεικτικά, μπορούν να αναφερθούν πρακτικές όπως η ελαφριά άσκηση (διατάσεις ή ήπιες κινήσεις), η χρήση ζεστής κομπρέσας ή θερμοφόρας στο κάτω μέρος της κοιλιάς, η καλή ενυδάτωση, η ισορροπημένη διατροφή και η επαρκής ανάπαυση. Σε κάθε περίπτωση, εάν μια μαθήτρια παρατηρήσει κάποιο ασυνήθιστο σύμπτωμα, όπως περίοδο που διαρκεί περισσότερο από επτά ημέρες, πολύ αυξημένη ροή αίματος που απαιτεί αλλαγή προϊόντος περιόδου συχνότερα από 1-2 ώρες ή κύκλο που εμφανίζεται σε διάστημα μικρότερο των 21 ημερών ή μεγαλύτερο των 45 ημερών, είναι σημαντικό να το αναφέρουν στους γονείς/κηδεμόνες τους, ώστε να ζητηθεί η συμβουλή επαγγελματία υγείας.

3.

Εντάσσοντας τη θεματική της εμμήνου ρύσης στο σχολικό πρόγραμμα

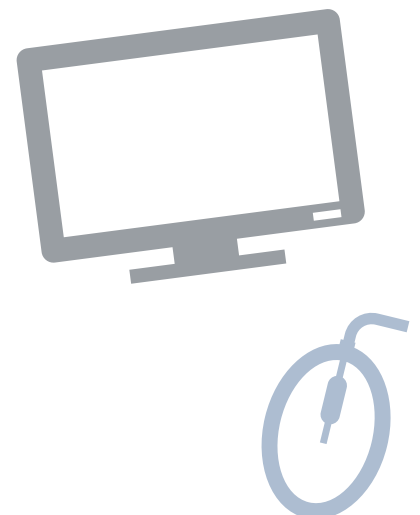
Η θεματική της εμμήνου ρύσης μπορεί να αποτελέσει ουσιαστική αφορμή για διάλογο και ενημέρωση στο πλαίσιο της σχολικής τάξης, μέσα από ποικίλες παιδαγωγικές προσεγγίσεις. Ακόμη και όταν δεν έχει οργανωθεί μια ξεχωριστή δράση αφιερωμένη στο θέμα ή όταν το μάθημα δεν περιλαμβάνει ρητά σχετικές γνώσεις στην ύλη του (όπως συμβαίνει, για παράδειγμα, στο μάθημα της Βιολογίας), υπάρχουν δυνατότητες και τρόποι να ενταχθεί η θεματική αυτή στη μαθησιακή διαδικασία, με τρόπο που να λαμβάνει υπόψη και να ανταποκρίνεται στους στόχους της εκπαίδευσης σε κάθε βαθμίδα.

Στη Νεοελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία, στο πλαίσιο θεματικών που σχετίζονται με την εφηβεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις, οι μαθήτριες/τές μπορούν να δημιουργήσουν κείμενα ταυτότητας ή προσωπικές αφηγήσεις γύρω από την περίοδο ή/και την εμμηναρχή. Εναλλακτικά, μπορεί να ανατεθεί η αναζήτηση λογοτεχνικών αφηγήσεων/αναφορών για την έμμηνο ρύση και η συζήτησή τους στην τάξη, με έμφαση τόσο στις γλωσσικές επιλογές όσο και στο κοινωνικό/ιστορικό τους πλαίσιο.



Στο μάθημα των Εικαστικών ή της Θεατρικής Αγωγής μπορεί να ενθαρρυνθεί η δημιουργική έκφραση γύρω από το ζήτημα της περιόδου μέσω δημιουργικών δραστηριοτήτων, όπως η δημιουργία αφισών, εικονογραφημένων αφηγήσεων, θεατρικό παιχνίδι, συγγραφή και δραματοποίηση θεατρικών σκηνών ή ακόμη και η κινηματογράφησή τους.

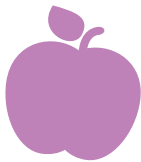
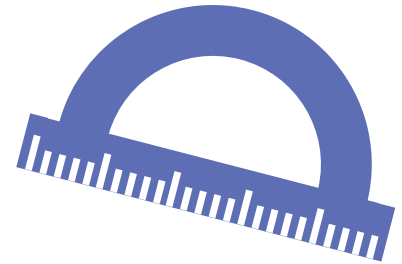
Στα μαθήματα της Πληροφορικής, των ΤΠΕ ή της Τεχνολογίας, οι μαθήτριες/τές μπορούν να εξοικειωθούν με εφαρμογές παρακολούθησης του εμμηνορρυσιακού κύκλου. Παράλληλα, μπορεί να ανοίξει συζήτηση για την ασφάλεια και την προστασία των προσωπικών δεδομένων υγείας στο διαδίκτυο και σε εφαρμογές που αξιοποιούν την Τεχνητή Νοημοσύνη. Επιπλέον, η τάξη, σε συνεργασία με την/τον εκπαιδευτικό, μπορεί να δημιουργήσει ένα ιστολόγιο (blog), μια ιστοσελίδα με ενημερωτικό υλικό για την περίοδο ή ακόμη και ενημερωτικά podcast. Επιπλέον, οι μαθήτριες/τές μπορούν να διερευνήσουν πώς λειτουργούν τα συστήματα Τεχνητής Νοημοσύνης που χρησιμοποιούνται σε εφαρμογές υγείας, συζητώντας με απλό τρόπο πώς συλλέγονται και επεξεργάζονται δεδομένα και ποιοι είναι οι περιορισμοί τέτοιων εφαρμογών. Επίσης, μπορούν να συγκρίνουν πληροφορίες που παρέχουν εφαρμογές που αξιοποιούν την Τεχνητή Νοημοσύνη με επιστημονικά τεκμηριωμένες πηγές, προκειμένου να εξασκηθούν στην αξιολόγηση της αξιοπιστίας των πληροφοριών και να συζητήσουν ζητήματα όπως η πιθανή αλγοριθμική μεροληψία και οι περιορισμοί των συστημάτων ΤΝ.





Στη Φυσική Αγωγή, η/ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναδείξει ζητήματα που σχετίζονται με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αυτά επηρεάζουν τα συμπτώματά της. Είναι σημαντικό να μεταδίδεται το μήνυμα ότι η σωματική δραστηριότητα κατά την περίοδο όχι μόνο δεν είναι απαγορευτική, αλλά, αντίθετα, σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να συμβάλει στην ανακούφιση από τα συμπτώματα. Για παράδειγμα, στο πλαίσιο του μαθήματος μπορούν να ενταχθούν ήπιες μορφές άσκησης και διατάσεις, οι οποίες βοηθούν στη χαλάρωση του σώματος και στην καλύτερη διαχείριση της σωματικής έντασης. Παράλληλα, μπορεί να επισημανθεί ότι κατά τις ημέρες της περιόδου η συμμετοχή στη δραστηριότητα μπορεί να προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες κάθε μαθήτριας.

Στα Μαθηματικά, οι βασικές έννοιες της Στατιστικής μπορούν να αξιοποιηθούν για να συνδεθούν με τον εμμηνορρυσιακό κύκλο. Για παράδειγμα, οι μαθήτριες/τές μπορούν να εργαστούν με δεδομένα σχετικά με τη διάρκεια ενός κύκλου ή των φάσεων του και να δημιουργήσουν διαγράμματα και να υπολογίσουν μέσους όρους.



Στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας, η συζήτηση μπορεί να εστιάσει σε ζητήματα που σχετίζονται με τη φροντίδα του σώματος κατά την εφηβεία, περιλαμβάνοντας ζητήματα όπως η ισορροπημένη διατροφή, η προσωπική υγιεινή και τα προϊόντα διαχείρισης της περιόδου. Στο πλαίσιο του μαθήματος, μπορούν να παρουσιαστούν βασικές πληροφορίες για τα διαφορετικά διαθέσιμα προϊόντα περιόδου και για τις πρακτικές υγιεινής που συνδέονται με τη χρήση τους, καθώς και να συζητηθεί πώς αυτά εντάσσονται στις καθημερινές ανάγκες υγείας. Παράλληλα, μπορεί να ανοίξει διάλογος για το πώς παράγοντες όπως το κόστος, η διαθεσιμότητα ή οι συνθήκες ζωής μπορεί να επηρεάζουν την πρόσβαση σε τέτοια προϊόντα για ορισμένα κορίτσια και γυναίκες. Η συζήτηση αυτή μπορεί να συμβάλει στην καλλιέργεια στάσεων κατανόησης, σεβασμού και ενσυναίσθησης απέναντι στις διαφορετικές εμπειρίες που μπορεί να βιώνουν οι άνθρωποι στην καθημερινότητά τους.

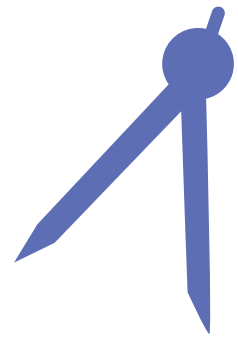
Τα ισχύοντα Αναλυτικά Προγράμματα (Δ.Ε.Π.Π.Σ/Α.Π.Σ) ενισχύουν τη διαθεματική διασύνδεση των μαθημάτων και προωθούν μια ολιστική προσέγγιση της γνώσης, με στόχο τη σύνδεση διαφορετικών γνωστικών αντικειμένων μεταξύ τους, αλλά και τη συσχέτισή τους με ζητήματα της καθημερινής ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να αναπτύσσουν συνεργασίες με συναδέλφους άλλων ειδικοτήτων ή γνωστικών αντικειμένων, προκειμένου να προσεγγίζουν από κοινού θεματικές που απαιτούν διεπιστημονική προσέγγιση. Για παράδειγμα, μπορούν να σχεδιάζονται κοινές δραστηριότητες γύρω από θέματα όπως η «Διατροφή και η Έμμηνος Ρύση» (π.χ. Βιολογία – Φυσική Αγωγή – Οικιακή Οικονομία) ή να υλοποιούνται διαθεματικές δράσεις που περιλαμβάνουν τη δημιουργία ιστοσελίδων, ψηφιακών αφισών ή άλλων πολυτροπικών κειμένων (π.χ. ΤΠΕ – Νεοελληνική Γλώσσα – Εικαστικά).

Επιπλέον, δραστηριότητες που σχετίζονται με την υγεία και την υγιεινή της περιόδου μπορούν να ενταχθούν, στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων, στις Δράσεις του Ενεργού Πολίτη ή σε προγράμματα Σχολικών Δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα, η θεματική μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο προγράμματος Αγωγής Υγείας με επίκεντρο την εφηβεία και τις σωματικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές που τη συνοδεύουν.



Δείκτες	Τάξη	Θεματική Ενότητα	Περιγραφή / Παράδειγμα
Φυσικές Επιστήμες	ΣΤ' Δημοτικού	Το ανθρώπινο σώμα - Αναπαραγωγικό σύστημα	<p>Παρουσίαση της βασικής λειτουργίας του αναπαραγωγικού συστήματος και εισαγωγή στην έννοια της εμμήνου ρύσης ως μέρους του κύκλου αναπαραγωγής.</p> <p>Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρέχουν στα παιδιά ευκαιρίες για εμπέδωση της ύλης που συνδέεται με το τυπικό πρόγραμμα σπουδών μέσα από πρόσθετες διαδραστικές δραστηριότητες και φύλλα εργασίας⁵.</p>
Γλώσσα	Ε'-ΣΤ' Δημοτικού	Παραγωγή γραπτού λόγου - Προσωπική έκφραση	<p>Ενθάρρυνση των μαθητριών/τών να εκφραστούν μέσα από προσωπικές αφηγήσεις σχετικά με την εφηβεία και τις σωματικές αλλαγές. Οι αφηγήσεις αυτές μπορούν να είναι προφορικές ή γραπτές και να εστιάζουν σε διαφορετικές δεξιότητες έκφρασης.</p> <p>Επίσης, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν λογοτεχνικά κείμενα που αναφέρονται στην εφηβεία και στις αλλαγές που τη συνοδεύουν, ώστε να αποτελέσουν αφορμή για συζήτηση γύρω από τις σωματικές μεταβολές αυτής της περιόδου, στις οποίες εντάσσεται και η έμμηνος ρύση.</p>
Εικαστικά	Ε'-ΣΤ' Δημοτικού	Δημιουργική έκφραση και συναισθηματική αγωγή	<p>Δημιουργία αφισών, εικονογραφημένων αφηγηματικών ιστοριών ή θεατρικών δρωμένων που προάγουν την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και την αποδοχή της εμμήνου ρύσης ως φυσικής βιολογικής λειτουργίας, συμβάλλοντας παράλληλα στην αποδόμηση μη επιστημονικών αντιλήψεων.</p>

5. Ως Αιδώ. Σχέδιο Μαθήματος Εμμηγόρροια: Τι να περιμένεις.



Δείκτες	Τάξη	Θεματική Ενότητα	Περιγραφή / Παράδειγμα
Μαθηματικά	ΣΤ' Δημοτικού	Εφαρμογές – Επεξεργασία δεδομένων	Αξιοποίηση βασικών αρχών της στατιστικής για την κατανόηση του εμμηνορρυσιακού κύκλου. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν, όταν διδάσκουν τις αντίστοιχες ενότητες, να χρησιμοποιήσουν σχετικά δεδομένα και να ζητήσουν από τα παιδιά να εξασκηθούν σε έννοιες όπως ο υπολογισμός του μέσου όρου (ενός υποτιθέμενου κύκλου) ή η επεξεργασία δεδομένων μέσω πινάκων και ραβδογραμμάτων.
Πληροφορική (ΤΠΕ)	ΣΤ' Δημοτικού	Εφαρμογές και χρήση τεχνολογίας	Παρουσίαση εργαλείων/εφαρμογών που βοηθούν στην καταγραφή του κύκλου περιόδου (π.χ. ημερολόγια, ψηφιακές εφαρμογές). Επιπλέον, μπορεί να συζητηθούν τα οφέλη της καταγραφής των σχετικών δεδομένων για την κατανόηση του κύκλου, καθώς και ζητήματα που αφορούν την προστασία των προσωπικών δεδομένων υγείας στο διαδίκτυο.
Φυσική Αγωγή	ΣΤ' Δημοτικού	Σύνδεση της σωματικής άσκησης με την υγεία και την ευεξία	Κατανόηση των αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα κατά την εφηβεία, συμπεριλαμβανομένης της εμμήνου ρύσης, και συσχετίσή τους με τη σωματική άσκηση και τη διατροφή.

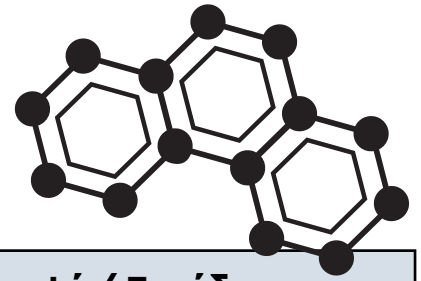




Δείκτες	Τάξη	Θεματική Ενότητα	Περιγραφή / Παράδειγμα
Βιολογία	Α' Γυμνασίου	Το ανθρώπινο σώμα - Αναπαραγωγικό σύστημα	<p>Διδασκαλία της φυσιολογίας του εμμηνορρυσιακού κύκλου ως σύνθετης σωματικής λειτουργίας, με έμφαση στη ρύθμισή του από το ενδοκρινικό σύστημα και στη σημασία των φάσεων του κύκλου.</p> <p>Μπορεί επίσης να γίνει αναφορά στην υγιεινή της περιόδου και στη φροντίδα και υγιεινή των γεννητικών οργάνων.</p>
Βιολογία	Β' Γυμνασίου	Τρόπος ζωής και ασθένειες, εστιάζοντας στην φυσική άσκηση και την υγεία	<p>Σύνδεση της φυσικής άσκησης, της ξεκούρασης και της διατροφής με την κατανόηση της λειτουργίας της λειτουργίας της εμμηνορρυσίας στον οργανισμό και την ανακούφιση των σχετικών συμπτωμάτων, στο πλαίσιο ανάπτυξης υγιεινών συνηθειών ζωής.</p>
Φυσική Αγωγή	Α'-Β' Γυμνασίου	Υγεία - Φυσιολογία σώματος	<p>Σύνδεση των γνώσεων για την έμμηνο ρύση με τη σωματική κατάσταση και τη φυσική δραστηριότητα.</p> <p>Διερεύνηση τρόπων προσαρμογής της άσκησης ανάλογα με τις φάσεις του κύκλου και τα πιθανά συμπτώματα.</p> <p>Συζήτηση για τον ρόλο της άσκησης στη διαχείριση των συμπτωμάτων της περιόδου.</p>



Δείκτες	Τάξη	Θεματική Ενότητα	Περιγραφή / Παράδειγμα
Γλώσσα / Νεοελληνική Λογοτεχνία	Α'-Β' Γυμνασίου	Κατανόηση και παραγωγή λόγου	<p>Ανάγνωση και επεξεργασία λογοτεχνικών ή συγγραφή προσωπικών αφηγήσεων που αναφέρονται στην εφηβεία και σε εμπειρίες σχετικές με την έμμηνο ρύση, με στόχο την ενίσχυση της κατανόησης και του διαλόγου στην τάξη.</p> <p>Στο πλαίσιο αυτό, οι μαθήτριες/τές ενθαρρύνονται να γράψουν σύντομα κείμενα ή αφηγήσεις προβληματισμού που αντλούν αφορμή είτε από προσωπικές εμπειρίες (για τα κορίτσια) είτε από εμπειρίες προσώπων του οικογενειακού ή φιλικού τους περιβάλλοντος(για τα αγόρια), με στόχο την καλλιέργεια του σεβασμού και της κατανόησης γύρω από το θέμα της περιόδου.</p>
Τεχνολογία	Β' Γυμνασίου	Εφαρμογές τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή	<p>Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ψηφιακές εφαρμογές που αξιοποιούν συστήματα τεχνητής νοημοσύνης επεξεργάζονται δεδομένα για την πρόβλεψη ή την παρακολούθηση του εμμηνορρυσιακού κύκλου. Οι μαθήτριες/τές μπορούν να αναλύσουν ποια δεδομένα συλλέγονται, πώς χρησιμοποιούνται για την παραγωγή προβλέψεων και ποιοι παράγοντες μπορεί να επηρεάζουν την ακρίβεια ή την αξιοπιστία αυτών των συστημάτων.</p> <p>Σχεδιασμός μιας υποθετικής ψηφιακής εφαρμογής που θα διαθέτει επιστημονικά τεκμηριωμένη ενημέρωση για την περίοδο. Στο πλαίσιο αυτό, μπορεί να συζητηθεί ποια δεδομένα θα ήταν απαραίτητα, πώς θα μπορούσε να αξιοποιηθεί η τεχνητή νοημοσύνη για την ανάλυσή τους και με ποιους τρόπους θα διασφαλιζόταν η προστασία των προσωπικών δεδομένων υγείας.</p>



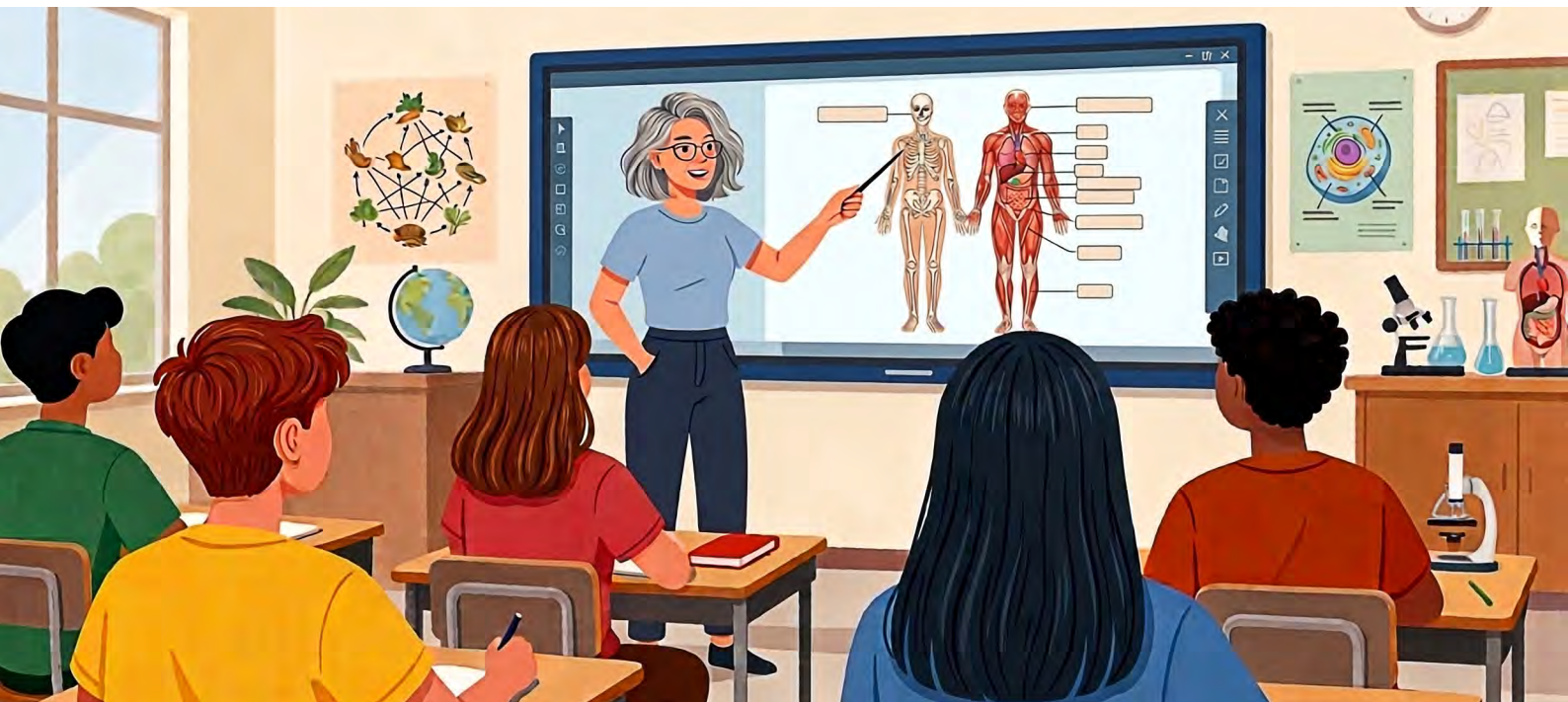
Δείκτες	Τάξη	Θεματική Ενότητα	Περιγραφή / Παράδειγμα
Πληροφορική	Β' Γυμνασίου	Ανάλυση δεδομένων - εφαρμογές	Εισαγωγή σε βασικές έννοιες στατιστικής μέσα από την επεξεργασία δεδομένων που σχετίζονται με τη συχνότητα ή τη διάρκεια της περιόδου. Δημιουργία ιστολογίου (blog) ή ιστοσελίδας με ενημερωτικό υλικό για την έμμηνο ρύση.
Οικιακή Οικονομία	Α'-Β' Γυμνασίου	Υγεία - Διατροφή - Αυτοφροντίδα	<p>Ενσωμάτωση θεμάτων που σχετίζονται με τη διατροφή και την αυτοφροντίδα κατά τη διάρκεια της περιόδου, με έμφαση στον ρόλο τροφίμων που περιέχουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά (π.χ. σίδηρο, μαγνήσιο, βιταμίνες) στη διαχείριση της κόπωσης και άλλων συμπτωμάτων.</p> <p>Παράλληλα, μπορούν να παρουσιαστούν και να συζητηθούν τα προϊόντα διαχείρισης της περιόδου, λαμβάνοντας υπόψη ζητήματα υγιεινής, ασφάλειας και περιβαλλοντικού αποτυπώματος.</p>
Καλλιτεχνικά /Θεατρική Αγωγή	Α'-Β' Γυμνασίου	Έκφραση συναισθημάτων - Κοινωνικά ζητήματα	<p>Δημιουργία αφισών, εικονογραφημένων ιστοριών, θεατρικών σκηνών ή βίντεο με στόχο την αποδόμηση μη επιστημονικών αντιλήψεων, την προαγωγή της ενσυναίσθησης και της θετικής στάσης απέναντι στην έμμηνο ρύση.</p> <p>Τα έργα που θα παραχθούν μπορούν να παρουσιαστούν στο σύνολο της σχολικής κοινότητας, με σκοπό την περαιτέρω ευαισθητοποίηση και προαγωγή του εγγραματισμού υγείας, τόσο σε άλλες/ους μαθήτριες/ές, όσο και στις οικογένειές τους και την ευρύτερη κοινότητα/γειτονιά.</p>

4.

Καλλιέργεια κουλτούρας σεβασμού και ανοιχτού διαλόγου γύρω από την περίοδο

Ο τρόπος με τον οποίο οι εκπαιδευτικοί προσεγγίζουν το θέμα της εμμηνου ρύσης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο το αντιλαμβάνονται οι μαθήτριες και οι μαθητές. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί να αναστοχάζονται σχετικά με τις στάσεις, τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις τους γύρω από την περίοδο. Τυχόν στερεοτυπικές αντιλήψεις ή αρνητικά συναισθήματα που ενδέχεται να υπάρχουν είναι χρήσιμο να αναγνωρίζονται και να επανεξετάζονται πριν από την υλοποίηση σχετικών εκπαιδευτικών δράσεων. Προς την κατεύθυνση αυτή μπορεί να συμβάλει η συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, ιδίως μέσα από τη δημιουργία μικρών ομάδων ανταλλαγής εμπειριών και καλών πρακτικών, με στόχο τον από κοινού σχεδιασμό και την εφαρμογή σχετικών δραστηριοτήτων στην τάξη.

Η χρήση της γλώσσας αποτελεί βασικό παράγοντα για τη διαμόρφωση μιας κουλτούρας σεβασμού και κατανόησης στο σχολικό περιβάλλον. Η ένταξη της θεματικής της εμμηνου ρύσης στην εκπαιδευτική διαδικασία είναι σημαντικό να γίνεται με την ίδια φυσικότητα με την οποία παρουσιάζεται κάθε άλλη βιολογική διαδικασία. Στο πλαίσιο αυτό, είναι σκόπιμο να αποφεύγονται για ένα κορίτσι ευφημισμοί, όπως «είναι αδιάθετη» ή «έχει τα ρούχα της», και να χρησιμοποιείται σαφής και επιστημονικά ακριβής ορολογία. Η χρήση επιστημονικής γλώσσας από τις/τους εκπαιδευτικούς συμβάλλει στην αποφυγή σύγχυσης, ενισχύει την κατανόηση του θέματος και υποστηρίζει την ανάπτυξη της ικανότητας των παιδιών να επικοινωνούν με σαφήνεια με επαγγελματίες υγείας, όταν αυτό απαιτηθεί. Παράλληλα, διασφαλίζει ότι όλα τα παιδιά έχουν πρόσβαση στις ίδιες γνώσεις, χωρίς διαχωρισμούς.



Η θεματική της εμμηνου ρύσης δεν αφορά μόνο τα κορίτσια, αλλά το σύνολο της μαθητικής κοινότητας, καθώς συνδέεται με την κατανόηση των αλλαγών της εφηβείας και με την ανάπτυξη στάσεων σεβασμού, ενσυναίσθησης και υποστήριξης μεταξύ των μαθητών και των μαθητριών. Τόσο τα κορίτσια που δεν έχουν ακόμη εισέλθει στην εμμηναρχή όσο και τα αγόρια, παίζουν σημαντικό ρόλο στην κατανόηση και διάδοση επιστημονικά τεκμηριωμένων πληροφοριών, καθώς και στην κανονικοποίηση των σχετικών συζητήσεων. Είναι, επομένως, σημαντικό να ενθαρρύνονται όλα τα παιδιά να θέτουν ερωτήματα, να συμμετέχουν σε διαδραστικές δραστηριότητες και να ανταλλάσσουν θετικά μηνύματα σχετικά με την περίοδο. Οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να πλαισιώνουν τις ερωτήσεις με τρόπο που αναδεικνύει την αξία τους, αποφεύγοντας την κριτική ή τον χλευασμό και αξιοποιώντας τις παιδαγωγικά. Η προσέγγιση αυτή συμβάλλει στην εμπέδωση της αντίληψης ότι καμία ερώτηση δεν είναι λανθασμένη, ενώ παράλληλα μειώνει την πιθανότητα τα παιδιά να επιχειρούν να προκαλέσουν αμηχανία ή να δοκιμάσουν τα όρια των ενηλίκων μέσω των ερωτήσεών τους.

Εξίσου σημαντικό είναι να λαμβάνεται υπόψη ότι οι μαθήτριες/τές έχουν διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής και διαφορετικό βαθμό άνεσης ως προς την προφορική έκφραση σκέψεων και αποριών. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται η αξιοποίηση ποικιλίας παιδαγωγικών προσεγγίσεων, όπως συζητήσεις στην ολομέλεια της τάξης, εργασία σε μικρές ομάδες, ανώνυμη διατύπωση ερωτήσεων και άλλες συμμετοχικές δραστηριότητες. Με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η δυνατότητα όλων των παιδιών να συμμετέχουν με τρόπο που ανταποκρίνεται στις ανάγκες και τις προτιμήσεις τους.

Η ενεργή εμπλοκή των μαθητριών και των μαθητών μπορεί να ενισχυθεί περαιτέρω μέσω δράσεων ευαισθητοποίησης με δημιουργικό και συμμετοχικό χαρακτήρα. Οι δραστηριότητες αυτές ενθαρρύνουν τα παιδιά να μετακινηθούν από μια περισσότερο παθητική στάση σε μια πιο ενεργή και ουσιαστική συμμετοχή. Με τον τρόπο αυτό, το σχολείο διαμορφώνεται ως χώρος που καλλιεργεί τον σεβασμό, τη συνεργασία και την ισότιμη συμμετοχή όλων των παιδιών.

Ενδεικτικά, μπορούν να αξιοποιηθούν δραστηριότητες όπως οι ακόλουθες:

- **Ανώνυμο «κουτί ερωτήσεων»:** Τα παιδιά μπορούν να γράφουν απορίες σχετικά με την εφηβεία και την περίοδο, οι οποίες συζητούνται αργότερα στην τάξη χωρίς να αποκαλύπτεται ποιος ή ποια τις υπέβαλε.
- **«Μύθος ή Αλήθεια»:** Οι μαθήτριες και οι μαθητές καλούνται να αξιολογήσουν και να συζητήσουν, σε μικρές μικτές ομάδες, διαδεδομένες λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με την περίοδο (π.χ. «Δεν πρέπει να γυμνάζεσαι όταν έχεις περίοδο»).
- **«Κύκλος συζήτησης»:** Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και μοιράζονται σκέψεις ή ερωτήσεις, με την/τον εκπαιδευτικό να λειτουργεί ως συντονίστρια ή συντονιστής της συζήτησης.
- **Σενάρια ρόλων:** Οι μαθήτριες και οι μαθητές υποδύονται σύντομα σενάρια, όπως μια συμμαθήτρια που χρειάζεται βοήθεια επειδή της ήρθε (πρώτη φορά) η περίοδος στο σχολείο, με στόχο την καλλιέργεια ενσυναίσθησης και υποστηρικτικής στάσης.

Για την υποστήριξη αυτών των δραστηριοτήτων, είναι αναγκαία η ύπαρξη σαφών κανόνων επικοινωνίας και αλληλοσεβασμού. Ένας πρακτικός τρόπος για να υποστηριχθεί αυτή η διαδικασία είναι η από κοινού διατύπωση βασικών αρχών συζήτησης με τη συμμετοχή των μαθητών και των μαθητριών. Οι αρχές αυτές μπορούν να λειτουργήσουν ως κοινό πλαίσιο αναφοράς για τη διεξαγωγή της συζήτησης και να συμβάλουν στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος.

Ενδεικτικά παραδείγματα πρακτικών που ενθαρρύνονται και πρακτικών προς αποφυγή:

Do's
Πρακτικές που ενθαρρύνονται

- ✓ Διαμόρφωση βασικών κανόνων συζήτησης στην αρχή της δραστηριότητας (π.χ. σεβασμός, ακρόαση χωρίς διακοπή).
- ✓ Διασφάλιση ότι όλες και όλοι μπορούν να εκφράσουν απορίες ή σκέψεις χωρίς φόβο κριτικής.
- ✓ Χρήση σαφών και επιστημονικά ακριβών όρων, όπως «εμμηνος ρύση», «περίοδος», «εμμηνορρυσιακός κύκλος» και «ωορρηξία».
- ✓ Αναγνώριση ότι οι εμπειρίες και οι αλλαγές της εφηβείας δεν είναι ίδιες για όλα τα παιδιά.
- ✓ Παρέμβαση της/του εκπαιδευτικού όταν διατυπώνονται σχόλια που μπορεί να προκαλούν αμηχανία, ντροπή ή αποκλεισμό.

Don'ts
Πρακτικές που χρειάζεται να αποφεύγονται

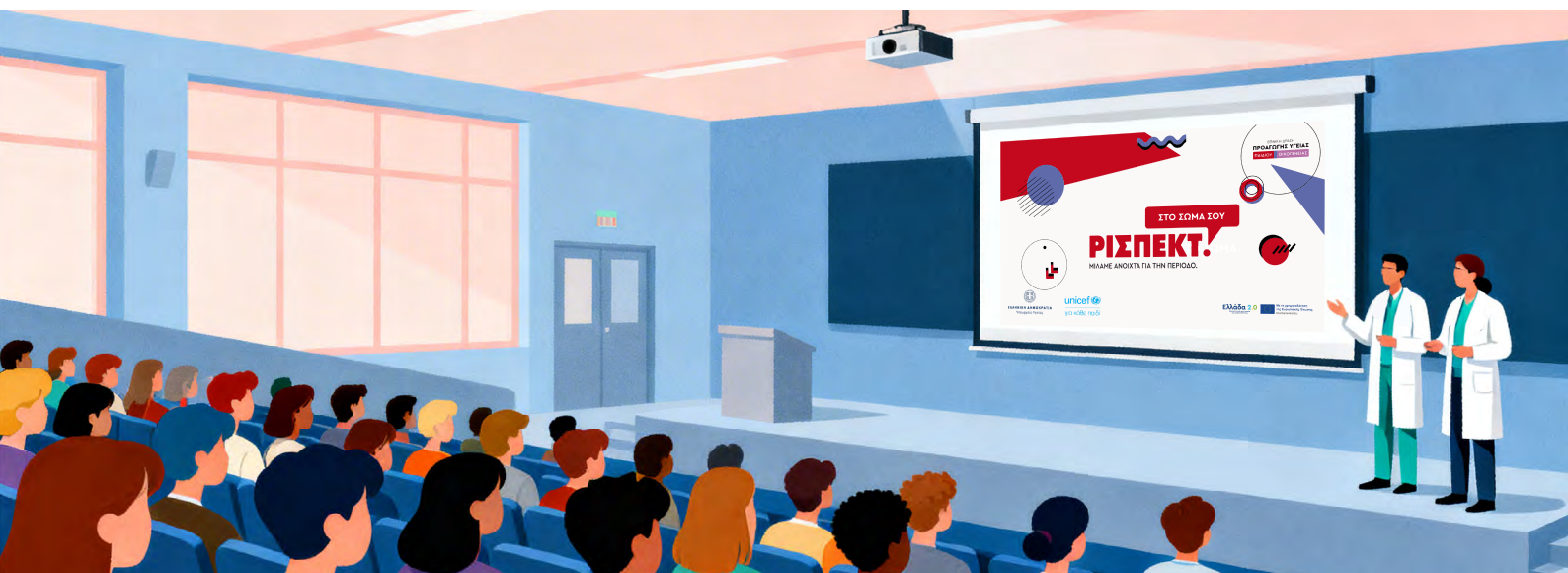
- ✗ Χρήση υποτιμητικών, χιουμοριστικών ή ασαφών εκφράσεων που μπορεί να δημιουργούν σύγχυση ή αμηχανία.
- ✗ Παράβλεψη περιστατικών κοροϊδίας ή σχολίων που δημιουργούν αμηχανία.
- ✗ Διαχωρισμός των παιδιών με βάση το φύλο κατά τη διάρκεια της συζήτησης, με τρόπο που αποκλείει ή αποθαρρύνει τη συμμετοχή.
- ✗ Παρουσίαση της εμμήνου ρύσης ως θέματος που αφορά αποκλειστικά τα κορίτσια.
- ✗ Αποφυγή του θέματος ή παροχή ελλιπών απαντήσεων σε ερωτήσεις των παιδιών λόγω αμηχανίας των εκπαιδευτικών.

Η δημιουργία και η ενίσχυση ενός ανοιχτού και υποστηρικτικού πλαισίου γύρω από την έμμηνο ρύση στο σχολικό περιβάλλον προϋποθέτει, μεταξύ άλλων, τη μείωση της μυστικότητας ή της αμηχανίας που ενδέχεται να συνοδεύει τη χρήση προϊόντων περιόδου. Οι σερβιέτες, τα ταμπόν ή άλλα προϊόντα διαχείρισης της περιόδου είναι σημαντικό να αντιμετωπίζονται, όπως οποιοδήποτε άλλο προϊόν καθημερινής χρήσης, δηλαδή να μην κρύβονται ούτε να περιγράφονται με συνθηματικές εκφράσεις. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν, για παράδειγμα, να διατηρούν ένα μικρό απόθεμα σερβιετών ή ταμπόν στο γραφείο τους ή σε άλλο εύκολα προσβάσιμο σημείο, ώστε να διασφαλίζεται ότι μια μαθήτρια που τα χρειάζεται θα μπορεί να τα προμηθευτεί άμεσα.



Συνιστάται, επίσης, οι εκπαιδευτικοί να είναι προετοιμασμένες/οι να καθοδηγήσουν ή να βοηθήσουν/ υποστηρίξουν με ψύχραιμο, ήρεμο και πρακτικό τρόπο μαθήτριες που βιώνουν την πρώτη τους περίοδο στον χώρο του σχολείου. Σε περιπτώσεις όπου μια μαθήτρια βιώνει έντονους πόνους που σχετίζονται με την περίοδο, είναι σημαντικό να ενημερώνονται οι γονείς/κηδεμόνες της, ώστε να αξιολογηθεί αν χρειάζεται περαιτέρω (φαρμακευτική/ιατρική) φροντίδα.

Οι εκπαιδευτικοί, ανεξαρτήτως φύλου, μπορούν επίσης να αξιοποιήσουν τις συζητήσεις σχετικά με την έμμηνο ρύση ως ευκαιρία για την ανάπτυξη της κριτικής σκέψης των παιδιών⁶. Όταν οι μαθήτριες/τές επαναλαμβάνουν ανακριβείς ή μη τεκμηριωμένες πληροφορίες, αυτό μπορεί να αποτελέσει αφορμή για διερεύνηση και αποδόμηση τέτοιων αντιλήψεων μέσα στην τάξη. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά να εξετάζουν τις πηγές πληροφόρησής τους, να αξιολογούν την εγκυρότητά τους και να συζητούν πώς διαμορφώνονται οι αντιλήψεις γύρω από ζητήματα υγείας. Παράλληλα, μπορούν να διοργανώσουν δράσεις σε συνεργασία με εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας ή επιστημονικούς φορείς, προσκαλώντας τους στο σχολείο. Με τον τρόπο αυτό δίνεται στα παιδιά η δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με αξιόπιστες πηγές γνώσης και να θέσουν ερωτήματα απευθείας σε ειδικούς, όπως επαγγελματίες από επιστημονικές ενώσεις ή φορείς πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας (π.χ. Σύλλογοι Μαιών-Μαιευτών, τοπικά Κέντρα Υγείας κ.ά.).



Συμπεράσματα

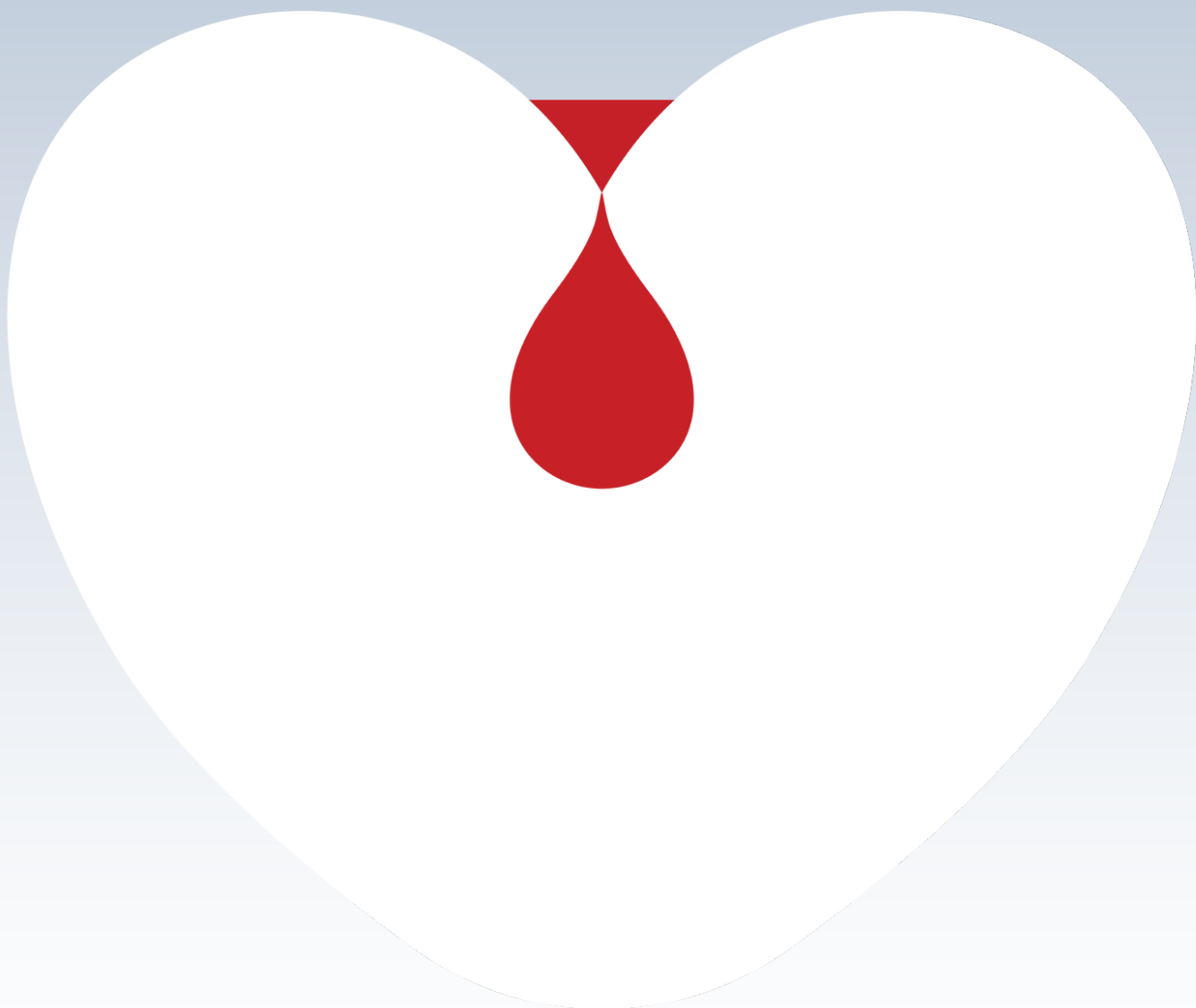
Το παρόν σύντομο ηλεκτρονικό βιβλίο προσφέρει βασικές πληροφορίες και εργαλεία σε εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να εντάξουν το θέμα της εμμήνου ρύσης στη σχολική καθημερινότητα, πέρα από τα όρια της τυπικής διδακτέας ύλης. Αρχικά, παρουσιάστηκαν οι βασικές σωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία, με ιδιαίτερη έμφαση στην έμμηνο ρύση. Στη συνέχεια, εξετάστηκαν τρόποι με τους οποίους η θεματική της εμμήνου ρύσης μπορεί να συνδεθεί ουσιαστικά με διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα του σχολικού προγράμματος, ενώ παρουσιάστηκαν ενδεικτικά εκπαιδευτικά υλικά (διαθέσιμα στην ψηφιακή πλατφόρμα) που μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Στην τελευταία ενότητα του βιβλίου αναπτύχθηκαν πρακτικές και στρατηγικές για την εμπλοκή των παιδιών σε ουσιαστικές και παραγωγικές συζητήσεις σχετικά με την έμμηνο ρύση.

Οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στη μετάδοση γνώσεων, αλλά και στη διαμόρφωση στάσεων και αξιών των μαθητών και των μαθητριών. Κάθε συζήτηση, δραστηριότητα ή απορία που αναδύεται στην τάξη μπορεί να αποτελέσει ευκαιρία για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο τα παιδιά αισθάνονται άνετα να μιλούν για το σώμα τους και τις αλλαγές της εφηβείας που βιώνουν. Με τον τρόπο αυτό καλλιεργείται σταδιακά μια σχολική κουλτούρα που βασίζεται στον σεβασμό, την κατανόηση και την ισότιμη πρόσβαση στη γνώση γύρω από ζητήματα υγείας.

Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, δεν είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί να διαθέτουν εκ των προτέρων όλες τις απαντήσεις ή να γνωρίζουν κάθε σχετική πληροφορία. Προέχει η προθυμία τους να ακούσουν και να κατανοήσουν τις ανάγκες των παιδιών, να παρουσιάζουν επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες και να διαμορφώνουν ένα ανοιχτό και ασφαλές πλαίσιο συζήτησης, που βασίζεται στον σεβασμό και στον διάλογο.

Ακόμη και μικρές πρακτικές, όπως η χρήση σαφούς και επιστημονικά έγκυρης ορολογίας, μπορούν να επηρεάσουν ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά αντιλαμβάνονται την έμμηνο ρύση. Οι συζητήσεις αυτές δεν περιορίζονται μόνο στο πλαίσιο της σχολικής τάξης, αλλά μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά να αναζητούν αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης, να καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και να αναπτύσσουν δεξιότητες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση σχέσεων αμοιβαίου σεβασμού.





ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.