



Επανάληψη στην Αναπαραγωγή

Ηλικία 11-12 ετών

Το εκπαιδευτικό υλικό έχει αντληθεί από τον ιστότοπο [Teaching Sexual Health](#)

Η μετάφραση και η προσαρμογή του υλικού είναι προϊόν εθελοντικής εργασίας κατόπιν αδείας από τον οργανισμό AHS.

Οποιαδήποτε χρήση του υλικού πρέπει να συνοδεύεται και από αναφορά στην πηγή του.

«Αυτό το υλικό έχει προσαρμοστεί από το [trainingsexualhealth.ca](#) © 2022 Alberta Health Services ("AHS") με την άδεια του AHS. Ο AHS δεν ευθύνεται για τυχόν ανακρίβειες σε περιεχόμενο διαφορετικό από το περιεχόμενο της αρχικής αγγλικής έκδοσης. Απαγορεύονται όλες οι πράξεις παραβίασης πνευματικών δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αναπαραγωγής, μετάφρασης, μετάδοσης, αναδημοσίευσης και διανομής αυτού του υλικού χωρίς γραπτή άδεια του AHS.»

Μετάφραση – Προσαρμογή: Μαρία Πατεράκη (2022)

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Η αναγνώριση και η περιγραφή των σταδίων και των παραγόντων που επηρεάζουν την ανάπτυξη του ανθρώπου από τη σύλληψη έως τη γέννηση.

Τρόπος χρήσης

Αυτό το σχέδιο μαθήματος είναι μια συνοπτική επανάληψη της ανατομίας, φυσιολογίας και της σεξουαλικής αναπαραγωγής που μελετήθηκαν στην ηλικία 10-11 ετών. Μπορείτε να επιλέξετε μερικές ή όλες τις δραστηριότητες, λαμβάνοντας υπόψη σας τις ανάγκες των παιδιών και τον διαθέσιμο χρόνο. Κάποιες δραστηριότητες συνδέονται με τις προηγούμενες και όλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνες τους.

Για ένα γρήγορο μάθημα συνδυάστε τις δραστηριότητες Α, Δ και Ε.

Εάν επιλέξετε να μην κάνετε όλες τις δραστηριότητες, χρησιμοποιήστε την επαγγελματική σας κρίση για να εκτιμήσετε ποια μαθησιακά αποτελέσματα έχετε καλύψει και ποια μπορεί να χρειάζονται επιπρόσθετες δραστηριότητες.

Επιπλέον δραστηριότητες που συνδέονται με αυτό το σχέδιο μαθήματος: «Το Γυναικείο Αναπαραγωγικό Σύστημα», «Το Ανδρικό Αναπαραγωγικό Σύστημα» και «Αναπαραγωγή». (Ηλικία 10-11)

Δραστηριότητες για την τάξη και χρόνος

- Α. Βασικοί Κανόνες (5-10 λεπτά)
- Β. Επανάληψη στο Λεξιλόγιο (5-10 λεπτά)
- Γ. Bingo στην Ανατομία (15-20 λεπτά)
- Δ. Αναπαραγωγική Διαδικασία (20-25 λεπτά)
- Ε. Κουτί Ερωτήσεων (5-10 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά

Έντυπο: Επανάληψη στο Λεξιλόγιο

Έντυπο: Bingo στην Ανατομία

Κάρτες: Αναπαραγωγική Διαδικασία

Διαγράμματα: Το Ανδρικό Αναπαραγωγικό Σύστημα, Το Γυναικείο Αναπαραγωγικό Σύστημα, Εμμηνορρυσιακός κύκλος, Παραγωγή Σπέρματος, Γονιμοποίηση, Εμφύτευση

Πληροφορίες για τους/τις εκπαιδευτικούς

Συμπεριληπτική γλώσσα

Η γλώσσα είναι περίπλοκη, εξελίσσεται και είναι ισχυρή. Σε αυτά τα μαθήματα, η συμπεριληπτική γλώσσα χρησιμοποιείται για να συμπεριλάβει όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων αυτών με διαφορετική ταυτότητα φύλου, έκφραση φύλου και σεξουαλικό προσανατολισμό από τον κυρίαρχο. Κάτι τέτοιο περιλαμβάνει τη χρήση της λέξης «αυτά» ως αντωνυμία ενικού ουδέτερου γένους.

Το βιολογικό φύλο ενός ατόμου μπορεί να είναι αρσενικό, θηλυκό ή ίντερσεξ (όχι αυστηρά καθορισμένο ως αρσενικό ή θηλυκό)¹. Το βιολογικό φύλο είναι ανεξάρτητο από την ταυτότητα φύλου. Η ταυτότητα φύλου είναι η εσωτερική αίσθηση που έχει το άτομο για την ταυτότητά του ως θηλυκό, αρσενικό, και τα δύο ή κανένα, ανεξάρτητα από το φύλο που του αποδόθηκε κατά τη γέννηση². Για πολλούς ανθρώπους, το κοινωνικό τους φύλο ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση (cisgender). Για άλλους, η ταυτότητα φύλου τους δεν ταιριάζει με το φύλο που τους έχει αποδοθεί κατά τη γέννηση. Οι άνθρωποι αυτοί μπορεί να χρησιμοποιούν όρους όπως «διεμφυλικός/-η», «τρανς», non-binary, gender fluid, άφυλο (agender) ή άλλους, για να περιγράψουν την ταυτότητα φύλου τους. Εδώ, κυρίως χρησιμοποιείται ο όρος-ομπρέλα «τρανς» για να περιγράψει άτομα που η ταυτότητα φύλου τους διαφέρει από το φύλο που τους αποδόθηκε κατά τη γέννηση. Παρότι αυτός ο όρος-ομπρέλα δεν εκφράζει όλα τα άτομα, ο σκοπός είναι να είμαστε όσο πιο συμπεριληπτικοί γίνεται.

Θηλυκό Αναπαραγωγικό Σύστημα

Ωάριο

- Τα ωάρια είναι γυναικεία αναπαραγωγικά κύτταρα που δημιουργούνται και αποθηκεύονται στις ωοθήκες.
- Κάθε ωάριο απελευθερώνεται μία φορά το μήνα (ωορρηξία) με την εκκίνηση της εφηβείας. Ορισμένες φορές μπορεί να απελευθερωθούν δύο ή περισσότερα.
- Το ωάριο ταξιδεύει μέσα από τις σάλπιγγες και καταλήγει στη μήτρα.
- Αν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί μέσα σε μια μέρα περίπου, διαλύεται.

Οορρηξία

- Μόλις οι ωοθήκες αρχίσουν να παράγουν ορμόνες, αποστέλλονται μηνύματα στην υπόφυση του εγκεφάλου, η οποία στέλνει μήνυμα στις ωοθήκες για να απελευθερωθεί ένα ωάριο, μία φορά το μήνα από μία ωοθήκη.

¹ Ενημερωθείτε σχετικά με την ίντερσεξ κατάσταση από την οργάνωση «Intesex Greece»:
<https://intersexgreece.org.gr/>

² Ενημερωθείτε σχετικά με ζητήματα σεξουαλικότητας και φύλου από την οργάνωση «Πολύχρωμο Σχολείο»:
<https://rainbowschool.gr/>

- Η ωορρηξία μπορεί να εναλλάσσεται από τη μια ωοθήκη στην άλλη κάθε μήνα, μπορεί συμβαίνει κυρίως από τη μία ωοθήκη ή μπορεί να συμβαίνει από τυχαία από ένα μήνα σε μήνα.
- Οι άνθρωποι μπορεί να βιώσουν διαφορετική αίσθηση κατά τη διάρκεια της ωορρηξίας, από το τίποτα μέχρι πόνο παρόμοιο με αυτόν που προκαλούν οι κράμπες της περιόδου.

Έμμηνος Ρύση

- Η έμμηνος ρύση είναι το στάδιο του εμμηνορροϊκού κύκλου όπου το εσωτερικό της μήτρας αποβάλλεται μέσω του κόλπου.
- Η μήτρα προετοιμάζεται για την ανάπτυξη ενός μωρού κάθε μήνα, σε περίπτωση που συμβεί γονιμοποίηση.
- Οι ορμόνες από τις ωοθήκες στέλνουν ένα μήνυμα στη μήτρα να αναπτύξει ένα παχύρρευστο, μαλακό εσωτερικό από ιστό και αίμα.
- Εάν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί, το εσωτερικό αυτό δεν χρειάζεται για να θρέψει το μωρό κι έτσι η μήτρα θα το αποβάλλει.
- Η απόρριψη του εσωτερικού διαρκεί από 2 έως 7 ημέρες. Ο μέσος αριθμός ημερών είναι 5.
- Ο κύκλος των 28 ημερών είναι ο πιο συνηθισμένος. Ωστόσο μπορεί να κυμαίνεται από 24-38 μέρες. Κάποια άτομα έχουν σταθερό κύκλο και κάποια όχι. Είναι πολύ συνηθισμένο η περίοδος να μην είναι σταθερή τα πρώτα χρόνια.
- Η έμμηνος ρύση είναι φυσιολογικό μέρος της εφηβείας. Δεν είναι κάτι βρόμικο ούτε κακό.
- Η έμμηνος ρύση δεν είναι ασθένεια. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες άθλησης ενθαρρύνεται.
- Αν τα συμπτώματα της έμμηνου ρύσης είναι έντονα, το άτομο μπορεί να ζητήσει ιατρική συμβουλή.

Αρσενικό αναπαραγωγικό σύστημα

Σπερματοζωάρια

- Τα σπερματοζωάρια είναι τα ανδρικά αναπαραγωγικά κύτταρα που παράγονται κάθε μέρα στους όρχεις.
- Τα σπερματοζωάρια ταξιδεύουν μέσω του σπερματικού πόρου και αναμειγνύονται με υγρό της σπερματοδόχου κύστης και του προστάτη για να σχηματίσουν ένα λευκό κολλώδες υγρό που λέγεται σπέρμα.

Σπέρμα

- Το σπέρμα είναι συνδυασμός σπερματοζωαρίων και υγρών της σπερματοδόχου κύστης και του προστάτη, που απελευθερώνεται από το πέος.

Στύση

- Ο εγκέφαλος στέλνει μήνυμα στο πέος που το κάνει μεγαλύτερο, μακρύτερο και πιο σκληρό. Προεξέχει του σώματος.
- Τα άτομα μπορεί να έχουν στύσεις σε κάθε ηλικία. Στην εφηβεία αυτό μπορεί να συμβαίνει πιο συχνά. Οι στύσεις κάποιες φορές συμβαίνουν από σεξουαλικές σκέψεις και αισθήματα και

κάποιες φορές εξαιτίας ορμονικών αλλαγών ή ως αντανακλαστική αντίδραση σε κάποιο οπτικό ερέθισμα, ήχο, μυρωδιά, σκέψη ή άγγιγμα.

- Οι στύσεις είναι φυσιολογικό μέρος της ανάπτυξης του ανθρώπου
- Οι στύσεις μπορεί να αποδυναμωθούν από μόνες τους ή μετά από εκσπερμάτιση.

Εκσπερμάτιση

- Εκσπερμάτιση είναι η απελευθέρωση σπέρματος από το πέος, συνήθως ως αποτέλεσμα οργασμού.
- Παρότι τα άτομα μπορεί να έχουν στύσεις σε κάθε ηλικία, δεν εκσπερματώνουν μέχρι την εφηβεία, όπου το σώμα τους αρχίζει να παράγει σπερματοζωάρια και σπέρμα.

Ονειρώξεις

- Ονειρώξη (υγρά όνειρα) είναι όταν το άτομο εκσπερματώνει στον ύπνο του.
- Είναι ο τρόπος του σώματος να προσαρμοστεί στην έναρξη παραγωγής σπερματοζωαρίων και σπέρματος
- Κάποια άτομα έχουν υγρά όνειρα και κάποια όχι. Τα υγρά όνειρα παύουν αργότερα στην εφηβεία όταν το σώμα έχει συνηθίσει στην παραγωγή σπερματοζωαρίων και σπέρματος.

A. Βασικοί Κανόνες

Βεβαιωθείτε ότι έχουν καθοριστεί βασικοί κανόνες πριν από την έναρξη του μαθήματος. Για τις τάξεις που έχουν ήδη καθοριστεί βασικοί κανόνες, η επανεξέτασή τους μπορεί να διασφαλίσει ένα επιτυχημένο μάθημα.

B. Επανάληψη στο Λεξιλόγιο

Επανάληψη στο λεξιλόγιο για την αναπαραγωγή, που διδάχθηκε στην ηλικία 10-11 ετών.

1. Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες
2. Δώστε σε κάθε παιδί ένα έντυπο «Επανάληψη στο Λεξιλόγιο» και ζητήστε τους να δουλέψουν όλα μαζί σαν ομάδα για να συμπληρώσουν κάθε τμήμα.
3. Κάνετε επανάληψη στο λεξιλόγιο χρησιμοποιώντας τα διαγράμματα «Αρσενικό Αναπαραγωγικό Σύστημα» και «Θηλυκό Αναπαραγωγικό Σύστημα». Προβάλλετε τα διαγράμματα και επανεξετάστε τις ετικέτες όπως απαιτείται.

Απαντήσεις:

Συμπληρώστε τα κενά

1. Όρχεις
2. Ωάρια
3. Εκσπερμάτιση
4. Ωορρηξία
5. Σπέρμα, Σπερματική Κύστη
6. Σάλπιγγες
7. Μήτρα
8. Αιδοίο
9. Ουρήθρα
10. Σπερματικός Πόρος

Αντιστοίχιση

- Πρωκτός 4
Ουροδόχος κύστη 7
Τράχηλος της μήτρας 1
Κλειτορίδα 3
Στύση 9
Ακροποσθία 2
Υμένος 6
Έμμηνος κύκλος 8
Ονειρώξεις 5

Γ. Bingo στην Ανατομία

Επανάληψη στο λεξιλόγιο για την αναπαραγωγή, που διδάχθηκε στην ηλικία 10-11 ετών.

1. Δώστε σε κάθε παιδί από ένα έντυπο «Bingo στην Ανατομία». Υπάρχουν δύο μορφές της Κάρτας Bingo: μία εντελώς κενή και μία που έχει κάποιες λέξεις. Χρησιμοποιείτε αυτή που είναι εν μέρει συμπληρωμένη ως παράδειγμα, ή για τα παιδιά που χρειάζονται περισσότερη βοήθεια.
2. Οδηγήστε τα παιδιά να γράψουν μία λέξη από την τράπεζα λέξεων σε κάθε πλαίσιο του εντύπου «Bingo στην Ανατομία» μέχρι κάθε πλαίσιο να περιέχει μια λέξη. (Οι λέξεις είναι περισσότερες από τα πλαίσια) Ενθαρρύνετε τα παιδιά να διαλέξουν τυχαία τις λέξεις. Κάθε λέξη μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν μόνο μια φορά.
3. Όταν τα παιδιά έχουν συμπληρώσει τις κάρτες bingo με το λεξιλόγιο της ανατομίας, διαβάστε τους ορισμούς για κάθε λέξη τυχαία, και ζητήστε από τα παιδιά να βρουν την αντίστοιχη λέξη στην κάρτα bingo τους. Κάθε φορά που διαβάζετε έναν ορισμό για μία λέξη που έχουν γράψει, ζητήστε να διαγράψουν τη λέξη από την κάρτα bingo τους και κάντε και σεις το ίδιο στο δικό σας έντυπο.
4. Ο πρώτος γύρος διαρκεί μέχρι ένα παιδί να σχηματίσει μια κάθετη γραμμή ή διαγώνια. Το πρώτο παιδί που θα φτάσει τον στόχο αυτόν μπορεί να φωνάξει «Bingo!».
5. Ο δεύτερος γύρος διαρκεί μέχρι ένα παιδί να γεμίσει όλα τα πλαίσια γύρω-γύρω από το έντυπο. Το πρώτο παιδί που θα φτάσει αυτόν τον στόχο μπορεί να φωνάξει «Bingo!».
6. Ο τρίτος γύρος διαρκεί μέχρι ένα παιδί να συμπληρώσει όλα τα τετράγωνα. Το πρώτο παιδί που θα φτάσει αυτόν τον στόχο μπορεί να φωνάξει «Bingo!».
7. Επιβεβαιώστε την κάθε νίκη σε κάθε γύρο βάζοντας το παιδί που κέρδισε να διαβάσει τις λέξεις που διέγραψε ώστε να επιβεβαιωθεί ότι οι ορισμοί αυτών των λέξεων έχουν διαβαστεί.
8. Κάντε επανάληψη χρησιμοποιώντας τα διαγράμματα «Αρσενικό Αναπαραγωγικό Σύστημα» και «Θηλυκό Αναπαραγωγικό Σύστημα». Παρουσιάστε τα διαγράμματα και επαναλάβετε τις ετικέτες όπως χρειάζεται.

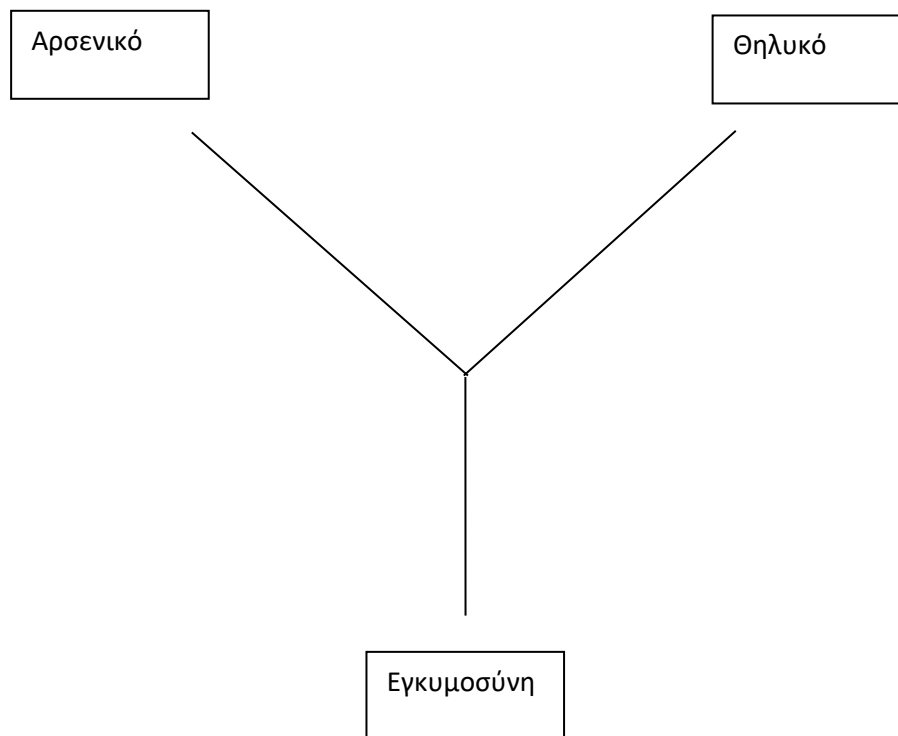
Λέξη	Ορισμός
Πρωκτός	Το άνοιγμα στο τέλος του πεπτικού συστήματος μέσω του οποίου το σώμα αποβάλλει τα κόπρανα
Ουροδόχος κύστη	Η κύστη που κρατά τα ούρα που παράγονται τα νεφρά.
Τράχηλος της μήτρας	Το πέρασμα ανάμεσα στη μήτρα και στον κόλπο.
Κλειτορίδα	Το θηλυκό σεξουαλικό όργανο το οποίο μεγαλώνει και σκληραίνει κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής διέγερσης
Ωάριο	Θηλυκό αναπαραγωγικό κύτταρο.
Εκσπερμάτιση	Η απελευθέρωση του σπέρματος από το πέος
Στύση	Όταν το πέος μεγαλώνει, γίνεται μακρύτερο και σκληραίνει λόγω της σεξουαλικής διέγερσης
Σάλπιγγες	Σωλήνες που συνδέουν τα ωοθήκες με τη μήτρα μέσω των οποίων το ωάριο ταξιδεύει μετά την ωορρηξία.
Ακροποσθία	Το δέρμα που καλύπτει τη βάλανο (την άκρη του πέους)
Υμένας	Η μεμβράνη που εν μέρει καλύπτει το άνοιγμα του κόλπου
Ωοθήκες	Θηλυκοί αδένες που παράγουν ωάρια
Ωορρηξία	Η διαδικασία κατά την οποία απελευθερώνεται ένα ωάριο από την ωοθήκη
Πέος	Το αρσενικό εξωτερικό σεξουαλικό όργανο μέσω του οποίου απελευθερώνονται ούρα και σπέρμα
Όσχεο	Εξωτερικός σάκος που περιέχει τους όρχεις
Σπέρμα	Παχύρευστο υγρό που περιέχει σπερματοζωάρια
Σπερματοδόχος κύστη	Εκεί όπου παράγεται και αποθηκεύεται το σπέρμα
Σπερματοζωάριο	Αρσενικό αναπαραγωγικό κύτταρο
Όρχεις	Αδένες παραγωγής σπερματοζωαρίων
Ουρήθρα	Τα ούρα περνούν μέσα από κει για να βγουν από το σώμα
Μήτρα	Εκεί όπου ένα μωρό μεγαλώνει και αναπτύσσεται μέσα στη μητέρα
Κόλπος	Ο δρόμος που οδηγεί από τη μήτρα στο εξωτερικό του σώματος
Σπερματικός πόρος	Στενοί σωλήνες που μεταφέρουν σπέρμα από τους όρχεις στο πέος
Αιδοίο	Εξωτερικό, με πτυχές δέρμα στην είσοδο του κόλπου. Περιλαμβάνει τα μεγάλα χείλη και τα μικρά χείλη

Δ. Αναπαραγωγική διαδικασία

Τα παιδιά δείχνουν μια βασική κατανόηση για την αρσενική και θηλυκή αναπαραγωγική φυσιολογία.

1. Εκτυπώστε όλες τις κάρτες «Αναπαραγωγική Διαδικασία» σε ξεχωριστά φύλλα χαρτί.
2. Σχηματίστε ένα «Υ» στον τοίχο ή στο πάτωμα χρησιμοποιώντας κολλητική ταινία. Πάνω από το «Υ» γράψτε τη λέξη «Αρσενικό» και τη λέξη «Θηλυκό», και γράψτε τη λέξη «Εγκυμοσύνη» στο κάτω μέρος του «Υ», όπως φαίνεται παρακάτω. Οι γραμμές που σχηματίζουν «Υ» να είναι περίπου ένα μέτρο.

3. Μοιράστε τις κάρτες «Αναπαραγωγική Διαδικασία» που ανήκουν στις γραμμές με τίτλο «Αρσενικό» και «Θηλυκό» (δείτε παρακάτω τις απαντήσεις) σε έξι παιδιά.
4. Ζητήστε από τα παιδιά με τις κάρτες να οργανώσουν τα γεγονότα που συμβαίνουν κατά την έμμηνο ρύση και την παραγωγή σπέρματος με τη σωστή σειρά κατά μήκος καθεμιάς από τις γραμμές στην κορυφή του Υ.
5. Ζητήστε από τα παιδιά που δεν έχουν κάρτες να οργανώσουν εκ νέου τη σειρά εάν θεωρούν ότι οι κάρτες δεν έχουν τοποθετηθεί σωστά.
6. Δείτε τις κάρτες μαζί και κάνετε τις κατάλληλες διορθώσεις βάσει των σωστών απαντήσεων.
7. Τώρα διανείμετε τις εναπομένουσες κάρτες που έχουν να κάνουν με τη σεξουαλική διείσδυση, γονιμοποίηση και την εμφύτευση.
8. Ζητήστε από τα παιδιά με τις κάρτες να οργανώσουν τα γεγονότα στη σωστή σειρά, κάτω από τη λέξη «Εγκυμοσύνη».
9. Ζητήστε από τα παιδιά που δεν έχουν κάρτες να οργανώσουν εκ νέου τη σειρά εάν θεωρούν ότι οι κάρτες δεν είναι σωστά τοποθετημένες.
10. Δείτε τις κάρτες μαζί και κάνετε διορθώσεις βάσει των σωστών απαντήσεων.
11. Χρησιμοποιήστε τα διαγράμματα «Έμμηνος Κύκλος», «Παραγωγή Σπέρματος», «Γονιμοποίηση» και «Εμφύτευση» βάσει των αναγκών, ώστε να κάνετε επανάληψη σε αυτές τις έννοιες.



Απαντήσεις

Θηλυκό

1. Το εσωτερικό της μήτρας πυκνώνει με αίμα
2. Ωορρηξία (το ωάριο απελευθερώνεται από την ωοθήκη)
3. Το ωάριο εισέρχεται στη σάλπιγγα

Αρσενικό

1. Σπερματοζωάρια δημιουργούνται στους όρχεις
2. Σπερματοζωάρια εξέρχονται από τους όρχεις και ταξιδεύουν μέσω του σπερματικού πόρου
3. Τα σπερματικά κύτταρα αναμειγνύονται με σπέρμα

Εγκυμοσύνη

1. Είσοδος του πέους στον κόλπο (σεξουαλική διείσδυση)
2. Σπερματικά κύτταρα φεύγουν από το πέος (εκσπερμάτιση) και εισέρχονται στον κόλπο
3. Τα σπερματοζωάρια ταξιδεύουν μέσω του τραχήλου της μήτρας, τη μήτρα και τις σάλπιγγες
4. Ένα σπερματοζωάριο προσκολλάται σε ένα ωάριο και σχηματίζει ένα κύτταρο (γονιμοποίηση)
5. Το κύτταρο αρχίζει να διαιρείται
6. Τα κύτταρα ταξιδεύουν μέσω της σάλπιγγας στη μήτρα
7. Τα κύτταρα προσκολλώνται στο τοίχωμα της μήτρας (εμφύτευση)

Συνοψίστε αυτή την δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις. Συμπεριλαμβάνονται κάποιες πιθανές απαντήσεις.

Τι άλλο γνωρίζετε για την έμμηνο ρύση;

- Συνήθως ξεκινά στις ηλικίες 8-16 ετών.
- Τα άτομα πρέπει να προσέχουν την καλή υγιεινή (ντους, χρήση και αλλαγή σερβιετών, κτλ)
- Η συνολική ποσότητα απώλειας αίματος σε μία περίοδο είναι 60-180ml
- Οι κράμπες μπορεί να είναι μέρος της έμμηνου ρύσης, και μπορούν να αντιμετωπιστούν με μεθόδους όπως η άσκηση, το απαλό μασάζ και ζεστές κομπρέσες. Για σοβαρές περιπτώσεις μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φάρμακα κατόπιν ιατρικής συμβουλής.

Τι άλλο ξέρετε για την παραγωγή σπερματοζωαρίων;

- Η παραγωγή σπερματοζωαρίων και η εκσπερμάτιση ξεκινά στην εφηβεία, η οποία συνήθως ξεκινά στις ηλικίες 9-14 ετών.
- Η ποσότητα σπέρματος που εξέρχεται είναι συνήθως 2-5ml.
- Οι ονειρώξεις (υγρά όνειρα) είναι εκσπερματίσεις που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του ύπνου. Είναι φυσιολογικό να το βιώνει αυτό ένα άτομο ή να μην το βιώνει.

Τι μπορεί να κάνουν δυνατό να συμβεί η έμμηνο ρύση και η παραγωγή σπερματοζωαρίων;

- Η έμμηνο ρύση και η παραγωγή σπερματοζωαρίων υποδεικνύουν ότι ένα άτομο μπορεί να δημιουργήσει ένα μωρό.
- Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι προηγείται η ωορρηξία πριν από την εμμηνόρροια (αιμοραγία). Έτσι, ένα άτομο μπορεί να μείνει έγκυος πριν από την πρώτη περίοδο.

Οι άνθρωποι μπορούν να αναπαραχθούν, ή να κάνουν μωρά, μόλις ξεκινήσουν οι περίοδοι και η εκσπερμάτιση. Όμως πολλοί άνθρωποι περιμένουν μέχρι να γίνουν πολύ μεγαλύτεροι σε ηλικία. Γιατί;

- Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι δεν είναι συναισθηματικά, εκπαιδευτικά και οικονομικά έτοιμοι για να γίνουν γονείς.
- Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι δεν επιθυμούν να πρέπει να φροντίζουν ένα άλλο άτομο
- Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι επιθυμούν να αλληλεπιδρούν με φιλικά άτομα και να σταδιακά να αναλαμβάνουν ευθύνες καθώς μεγαλώνουν.

Τι ποσότητα σπερματοζωαρίων απελευθερώνεται κατά την εκσπερμάτιση;

- Μπορεί να απελευθερωθούν 200-500 εκατομμύρια σπερματοζωάρια κατά τη διάρκεια μίας εκσπερμάτισης.

Πόσα ωάρια συνήθως απελευθερώνονται κατά τον έμμηνο κύκλο;

- Συνήθως ένα.

Τι συμβαίνει αν απελευθερωθούν περισσότερα από ένα;

- Αν γονιμοποιηθούν και τα δύο ωάρια σημαίνει ότι το θηλυκό μπορεί να κάνει ετεροζυγωτικά δίδυμα. Μονοζυγωτικά δίδυμα έχουμε όταν το γονιμοποιημένο ωάριο διαιρείται στα δύο πριν ξεκινήσουν να διαιρούνται τα κύτταρα.

Για πόσο διάστημα διατηρείται ένα ωάριο μέσα στο σώμα του θηλυκού μετά την ωορρηξία;

- Για 12-24 ώρες από τη στιγμή της ωορρηξίας.

Για πόσο διάστημα διατηρούνται τα σπερματοζωάρια μέσα στο σώμα του θηλυκού από τη στιγμή της εκσπερμάτισης;

- Για 3-5 ημέρες από τη στιγμή της εκσπερμάτισης.

Κάθε φορά που υπάρχει σεξουαλική διείσδυση θα υπάρχει και εγκυμοσύνη;

- Όχι. Παρότι πάντα υπάρχει πιθανότητα να υπάρξει εγκυμοσύνη, συμβαίνει μόνο όταν ένα σπερματοζωάριο γονιμοποιήσει ένα ωάριο και εμφυτευθεί στο τοίχωμα της μήτρας.

Ε. Κουτί Ερωτήσεων

Απαντήστε τις ερωτήσεις που βρίσκονται στο Κουτί ερωτήσεων από το προηγούμενο μάθημα. Προτρέψτε τα παιδιά να υποβάλουν τυχόν νέες ερωτήσεις και δείτε τις μαζί το επόμενο μάθημα.

Η απάντηση των ερωτήσεων στο επόμενο μάθημα σας επιτρέπει να εξετάσετε τις ερωτήσεις και να προετοιμάσετε τις απαντήσεις.

Ενδοσκοπήση

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος:

- Τηρήθηκαν οι Βασικοί Κανόνες;
- Εφαρμόστηκαν καλές πρακτικές μέσα από την ομαδική συνεργασία και τη συζήτηση;

Τι θα αλλάζατε στα μελλοντικά μαθήματα με αυτή την ομάδα;

Τι θα αλλάζατε μελλοντικά σε αυτό το μάθημα;

Αξιολόγηση Παιδιών

Κατά το μάθημα, τα παιδιά:

Γνώσεις:

- περιέγραψαν την αναπαραγωγική διαδικασία;
- αναγνώρισαν τα βήματα της γονιμοποίησης και της εμφύτευσης χρησιμοποιώντας την κατάλληλη ορολογία;

Δεξιότητες:

- Επέδειξαν τις κατάλληλες δεξιότητες ακρόασης και ομιλίας κατά τη διάρκεια της συζήτησης στην τάξη;

Συμπεριφορές:

- δέχθηκαν ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας τα αναπαραγωγικά συστήματα του αρσενικού και του θηλυκού είναι ώριμα ώστε να αναπαράγουν;
- δέχθηκαν ότι η ωορρηξία και η παραγωγή σπερματοζωαρίων μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εγκυμοσύνη;

Επανάληψη στο λεξιλόγιο

Συμπληρώστε τα κενά με τη σωστή λέξη από την τράπεζα λέξεων.

Τράπεζα λέξεων		
ωάρια	εκσπερμάτιση	σάλπιγγες
ωορρηξία	σπέρμα	σπερματοδόχος κύστη
όρχεις	ουρήθρα	μήτρα
σπερματικός πόρος	αιδοίο	

1. Τα σπερματοζωάρια παράγονται _____, οι οποίοι βρίσκονται στο όσχεο.
2. Οι ωοθήκες παράγουν _____.
3. Η απελευθέρωση σπέρματος από το πέος λέγεται _____.
4. Η απελευθέρωση ενός ωαρίου από την ωοθήκη λέγεται _____.
5. _____ είναι ένα παχύρευστο υγρό το οποίο περιέχει σπερματοζωάρια και δημιουργείται στην _____.
6. Το ωάριο πηγαίνει από την ωοθήκη στη μήτρα περνώντας μέσα από τη _____.
7. Το μωρό μεγαλώνει μέσα στη _____.
8. Τα εξωτερικά γεννητικά όργανα του θηλυκού λέγονται _____, και περιλαμβάνουν τα χείλη, την κλειτορίδα και την είσοδο του κόλπου.
9. Τα ούρα βγαίνουν από το σώμα μέσω ενός σωλήνα που λέγεται _____.
10. Τα σπερματοζωάρια ταξιδεύουν από τους όρχεις στο πέος μέσω ενός σωλήνα που λέγεται _____.

Όνομα: _____

Αντιστοιχίστε τον όρο με τη σωστή ορολογία γράφοντας τον αριθμό στο κενό.

Πρωκτός _____

1. Το πέρασμα μεταξύ μήτρας και κόλπου

Ουροδόχος κύστη _____

2. Δέρμα που καλύπτει τη βάλανο (το άκρο του πέους)

Τράχηλος της μήτρας _____

3. Θηλυκό σεξουαλικό όργανο που μεγαλώνει και σκληραίνει κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής διέγερσης

Κλειτορίδα _____

4. Το άνοιγμα στο τέλος του πεπτικού συστήματος απ' όπου βγαίνουν τα κόπρανα

Στύση _____

5. Η απελευθέρωση σπέρματος κατά τη διάρκεια του ύπνου

Ακροποσθία _____

6. Η μεμβράνη που μερικώς καλύπτει το άνοιγμα του κόλπου

Υμένας _____

7. Η κύστη που κρατά τα ούρα που παράγουν τα νεφρά

Έμμηνος κύκλος _____

8. Η δημιουργία και η αποβολή του εσωτερικού της μήτρας που συμβαίνει περίπου μία φορά το μήνα

Ονειρώξεις _____

9. Όταν το πέος γίνεται μεγαλύτερο, μακρύτερο και σκληραίνει εξαιτίας της σεξουαλικής διέγερσης

Bingo Ανατομίας

Όνομα: _____

1. Γράψτε μία λέξη από την ακόλουθη τράπεζα λέξεων σε κάθε κουτί της κάρτας bingo που έχετε, μέχρι κάθε κουτί να περιέχει μία λέξη.
2. Διαλέξτε τις λέξεις τυχαία.
3. Χρησιμοποιήστε κάθε λέξη μόνο μία φορά.
4. Για κάθε ορισμό που διαβάζει ο/η εκπαιδευτικός, προσπαθήστε να σκεφτείτε τη λέξη που περιγράφει ο ορισμός.
5. Αν ο ορισμός είναι για μία λέξη που έχετε γράψει, τραβήξτε μια γραμμή στη λέξη αυτή στην κάρτα bingo σας.
6. Παίξτε κάθε γύρο σύμφωνα με τα ακόλουθα:

Γύρος Ένα

Γραμμή σε οποιαδήποτε
κατεύθυνση

Γύρος Δύο

Όλα τα εξωτερικά
κουτάκια γεμάτα

Γύρος Τρία

Γεμάτα όλα τα κουτάκια

Τράπεζα λέξεων			
πρωκτός	ουροδόχος κύστη	τράχηλος της μήτρας	κλειτορίδα
wάριο	εκσπερμάτιση	stύση	σάλπιγγα
ακροποσθία	υμένες	εμμηνόρροια	ωοθήκες
ωορρηξία	πέος	όσχεο	σπέρμα
σπερματοδόχος κύστη	σπερματοζwάριο	όρχεις	ουρήθρα
μήτρα	κόλπος	σπερματικός πόρος	αιδοίο

Κάρτα Bingo

Όνομα: _____

τράχηλος της μήτρας	εκσπερμάτιση		πρωκτός
		αιδοίο	σπερματικός πόρος
πέος	ωοθήκες		
μήτρα			σπέρμα

θηλυκό

**Το εσωτερικό
της μήτρας
γεμίζει με αίμα**

**Συμβαίνει ωορρηξία
(ένα ωάριο
απελευθερώνεται από
την ωοθήκη)**

**Το ωάριο
εισέρχεται στη
σάλπιγγα**

Αρσενικό

**Τα σπερματοζωάρια
παράγονται στους
όρχεις**

**Τα σπερματοζωάρια
εξέρχονται από τους
όρχεις και ταξιδεύουν
μέσα από τον
σπερματικό πόρο**

**Τα σπερματικά
κύτταρα
αναμειγνύονται με
σπέρμα**

Εγκυμοσύνη

**Το πέος σε στύση
εισέρχεται στον κόλπο
(σεξουαλική διέγερση)**

**Τα σπερματικά κύτταρα
απελευθερώνονται από το
πέος (εκσπερμάτιση) και
εισέρχονται στον κόλπο**

**Τα σπερματοζωάρια
ταξιδεύουν μέσα από τον
τράχηλο της μήτρας, τη μήτρα
και τις σάλπιγγες**

**Ένα σπερματοζωάριο
προσκολλάται σε ένα ωάριο
και σχηματίζει ένα κύτταρο
(γονιμοποίηση)**

**Το κύτταρο ξεκινά να
διαίρεείται**

**Το κύτταρο ταξιδεύει
μέσω της σάλπιγγας
στη μήτρα**

**Το κύτταρο
προσκολλάται στο
τοίχωμα της μήτρας
(εμφύτευση)**