

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΣΕΥΠ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

**ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΕΙΣ**



**Εισηγήτρια Καθηγήτρια
ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΛΙΖΑ**

**Πτυχιακή Εργασία Φοιτητριών
ΒΡΑΒΟΣΙΝΟΥ ΑΓΑΘΟΥΛΑ
ΚΑΡΑΚΑΤΣΙΑΝΗ ΟΛΥΜΠΙΑ**

Θεσσαλονίκη, Σεπτέμβριος 1998

Η ΕΦΗΒΕΙΑ

Εφηβεία είναι το μεταβατικό στάδιο από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση και κυμαίνεται σε γενικές γραμμές από την ηλικία των 12 ετών μέχρι τα 18 έτη. Πρόκειται για ο στάδιο εκείνο που παρατηρούνται οι μεγαλύτερες αλλαγές στη ζω'η του ατόμου, τόσο σε πνευματικό όσο και σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο.

Κατά την εφηβεία, το σώμα των αγοριών και των κοριτσιών αλλάζει εσωτερικά και εξωτερικά. Οι αλλαγές συμβαίνουν σταδιακά και δεν συμβαίνουν την ίδια στιγμή σε όλους.

Ορισμένα κορίτσια ντρέπονται γιατί νομίζουν ότι αναπτύσσονται πιο γρήγορα ή πιά αργά από τις υπόλοιπες.

Για τα κορίτσια συγκεκριμένα, το πρώτο εξωτερικό σημάδι εφηβείας είναι ένα φουσκωματάκι κάτω από τη θηλή. Είναι η αρχή της ανάπτυξης του στήθους και το ένα στήθος μπορεί να μεγαλώνει πιά γρήγορα από το άλλο, αλλά δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας γιατί σε γενικές γραμμές το μικρότερο στήθος θα αναπτυχθεί πιά γρήγορα και έτσι θα φτάσει το ρυθμό ανάπτυξης του άλλου.

Παράλληλα με το παραπάνω φαινόμενο το σώμα παρουσιάζει τριχοφυΐα που είναι πιά εμφανής στην περιοχή της ύβης, στις μασχάλες, στα πόδια και πιθανός πάνω από τα χείλη.

Με το που παρουσιάζει το σώμα τα προαναφερθέντα σημάδια εφηβείας, ακολουθεί το στάδιο της εμμηνόρροιας. Αυτό το στάδιο είναι φυσιολογικό και αποτελεί ένα υγιές σημάδι της μεταμόρφωσης σε γυναίκα. Η εμμηνόρροια είναι μέθοδος που ακολουθεί το αναπαραγωγικό σύστημα για να προετοιμάσει τη γυναίκα για πιθανή εγκυμοσύνη.

Ο κύκλος της περιόδου μπορεί να είναι ασταθής κατά τον πρώτο χρόνο ή και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Για τα αγόρια οι αλλαγές που εμφανίζονται αρχικά είναι ανάπτυξη τριχοφυΐας, βραχνάδα στη φωνή.

Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης είναι σημαντικό να καταναλώνεται τροφή πλούσια σε ασβέστιο και σίδηρο ανάλογα με τις θερμιδικές ανάγκες του εφήβου. Σ' αυτό, το σημαντικό για την ανάπτυξη χρονικό διάστημα, θα πρέπει να ακολουθούνται οι κανόνες της σωστής διατροφής:

- απαραίτητη χορήγηση τριών ή τεσσάρων γευμάτων την ημέρα σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- πλούσιο πρόγευμα.

- πρόσληψη μέσω της τροφής των απαραίτητων θρεπτικών ουσιών.
- ποικιλία τροφών, ανάλογη και με την εποχή.
- λήψη νερού, τουλάχιστο 1lt ανά ημέρα.
- λήψη φυτικών ινών.

Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι η σωστή διατροφή είναι τρόπος ζωής και οι στερητικές δίαιτες που κυκλοφορούν μεταξύ των εφήβων έχουν άμεσες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ομαλή ανάπτυξη του οργανισμού.

Καθώς το παιδικό σώμα μετατρέπεται σε γυναικείο χρειάζεται συγκεκριμένες ενεργειακές ουσίες. Για τη σωστή διατροφή είναι σωστό οι τροφές που καταναλώνονται καθημερινά να αποτελούνται:

- 35% Λίπη.
- 50% Υδατάνθρακες.
- 15% Πρωτεΐνες.

ΠΡΟΤΥΠΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Η επιρροή που έχουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης στη ζωή μας είναι αμφίβολη. Τα μηνύματα των μέσων μαζικής ενημέρωσης τονίζουν ότι η ευτυχία και η επιτυχία προϋποθέτουν ή καλύτερα επακολουθούν τη λεπτή φιγούρα.

Βλέπουμε κορίτσια που αγωνιούν να χάσουν περιτά κιλά από τους ήδη ανύπαρκτους γοφούς τους προσπαθώντας να φτάσουν στη γυναίκα πρότυπο. Η γυναίκα πρότυπο σύμφωνα με τα περιοδικά και τη βιομηχανία μόδας είναι κοκαλιάρη, με αψεγάδιαστη επιδερμίδα και χωρίς ίχνος κυτταρίτιδας. Η επιβεβλημένη εικόνα αναπόφευκτα δημιουργεί συγκρίσεις που επηρεάζουν την αυτοεικόνα και την αυτοεκτίμηση. Η απόσταση ανάμεσα στο "ιδανικό" και στο πραγματικό υπάρχει πάντα σχεδόν καθώς η μόδα θέλει τις γυναίκες 20% πιο αδύνατες απ' ότι τις ήθελε πριν από 15 χρόνια.

Αποτέλεσμα, τα νέα κορίτσια κατακλίζονται από αισθήματα απαισιοδοξίας, κατάθλιψης και έλλειψης αυτοπεποίθησης ενώ στην ηλικία της εφηβείας θα έπρεπε να κυριαρχούν η ηρεμία, τα όνειρα, η εσωτερική δύναμη, η ανεξαρτησία και η θέληση για ζωή.

Ακόμη όμως και τα αγόρια τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να ασχολούνται πολύ έντονα με την εξωτερική τους εμφάνιση. Οι άντρες των διαφημίσεων είναι πανύψηλοι με πολύ γυμνασμένο σώμα και αψεγάδιαστη επιδερμίδα.

Τα αυστήρα αυτά πρότυπα οδηγούν τους έφηβους σε μια διαστρεβλωμένη εικόνα μεγαλοποιώντας και το παραμικρό αισθητικό πρόβλημα. Στόχος μας θα πρέπει να είναι η βελτίωση της αισθητικής εικόνας μας και σκοπός μας η καλή σχέση με το σώμα μας.

Παρακάτω θα ασχοληθούμε αναλυτικά με :

- 1) Την ακμή.
- 2) Την ενυδάτωση του εφηβικού δέρματος.
- 3) Την παχυσαρκία και την κυτταρίτιδα.
- 4) Την τριχοφυΐα και τις μεθόδους αποτρίχωσης.

Θα δούμε πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα που μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ώστε ο/η έφηβος να δώσει τη θέση του σε έναν ολοκληρωμένο άνθρωπο απαλλαγμένο από αισθητικά προβλήματα με θέληση για ζωή.