

---

Εφηβική Ιατρική:  
ψυχοσωματική και  
γνωστική ανάπτυξη,  
αναπαραγωγική υγεία,  
διατροφή, άθληση και  
στρες των εφήβων

---

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Εφηβική Ιατρική: ψυχοσωματική και γνωστική ανάπτυξη, αναπαραγωγική υγεία, διατροφή, άθληση και στρες των εφήβων»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Εφηβική Ιατρική: ψυχοσωματική και γνωστική ανάπτυξη, αναπαραγωγική υγεία, διατροφή, άθληση και στρες των εφήβων»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

## 2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Εφηβική Ιατρική: ψυχοσωματική και γνωστική ανάπτυξη, αναπαραγωγική υγεία, διατροφή, άθληση και στρες των εφήβων»**, δημιουργήθηκε το 2016 από την Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής «UNESCO Chair Adolescent Health Care», επικεφαλής της οποίας είναι ο διεθνώς αναγνωρισμένος και καταξιωμένος Καθηγητής Παιδιατρικής-Ενδοκρινολογίας, Γεώργιος Χρούσος. Η Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής φιλοξενείται στο Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής στο Χωρέμειο Ερευνητικό Εργαστήριο, της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Επιστημονική Υπεύθυνη του Ειδικού Κέντρου Εφηβικής Ιατρικής είναι η Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής, Φλώρα Μπακοπούλου, η οποία είναι και η Ακαδημαϊκή και Επιστημονική Υπεύθυνη του εν λόγω εκπαιδευτικού e-learning προγράμματος.

Οι έφηβοι αποτελούν μια ευρεία και ετερογενή ομάδα ατόμων ηλικίας περίπου 10-21 ετών, που χαρακτηρίζονται από σημαντική φυσική αύξηση και ανάπτυξη αλλά και ραγδαία

γνωστική-ψυχολογική ωρίμανση, γεγονός που καθιστά τις ιατρικές, γνωστικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες τους μοναδικές.

Σκοπός του προγράμματος είναι να προσφέρει στον εκπαιδευόμενο, μέσω γραπτού κειμένου και εικόνας, αλλά και μαγνητοσκοπημένων ομιλιών ειδικών επιστημόνων, μια πρακτική προσέγγιση στην ψυχοσωματική και γνωστική ανάπτυξη, την αναπαραγωγική υγεία, τη διατροφή, την άθληση και το στρες των εφήβων.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Εφηβική Ιατρική: ψυχοσωματική και γνωστική ανάπτυξη, αναπαραγωγική υγεία, διατροφή, άθληση και στρες των εφήβων» έχει ως σκοπό την εκπαίδευση των επιστημόνων και άλλων ενδιαφερομένων στα βασικά πεδία της Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής αλλά και την ευαισθητοποίηση του κοινωνικού συνόλου σχετικά με την ιδιαιτερότητα της φροντίδας υγείας των εφήβων. Οι έφηβοι αποτελούν μια ευρεία και ετερογενή ομάδα ατόμων ηλικίας περίπου 10-21 ετών, που χαρακτηρίζονται από σημαντική φυσική αύξηση και ανάπτυξη αλλά και ραγδαία γνωστική-ψυχολογική ωρίμανση, γεγονός που καθιστά τις ιατρικές, γνωστικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες τους μοναδικές. Ο εκπαιδευόμενος θα έχει τη δυνατότητα να αποκτήσει βασικές γνώσεις σε κύρια πεδία της εφηβικής υγείας και ιατρικής που θα του επιτρέψουν την αξιολόγηση, διάγνωση και θεραπευτική προσέγγιση με τρόπο εξειδικευμένο στις ανάγκες αυτής της ηλικιακής ομάδας.

Σκοπός του προγράμματος είναι να προσφέρει στον εκπαιδευόμενο, μέσω γραπτού κειμένου και εικόνας, αλλά και μαγνητοσκοπημένων ομιλιών ειδικών επιστημόνων, μια πρακτική προσέγγιση στην ψυχοσωματική και γνωστική ανάπτυξη, την αναπαραγωγική υγεία, τη διατροφή, την άθληση και το στρες των εφήβων.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επιστήμονες και ειδικούς επαγγελματίες που εμπλέκονται στη φροντίδα των εφήβων (ιατρούς, ψυχολόγους, διαιτολόγους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες φυσικής αγωγής και αθλητισμού, επισκέπτες υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς και άλλους), αλλά και σε μη ειδικούς που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν εξειδικευμένες γνώσεις σε θέματα που αφορούν την εφηβική ηλικία.

Κατά τη διάρκεια αλλά και μετά τη λήξη του προγράμματος, σε όσους συμμετέχοντες το επιθυμούν, δίνεται η δυνατότητα συνάντησης πρακτικής εφαρμογής στο Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής και Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής, στο Χωρέμιο Ερευνητικό Εργαστήριο της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Νοσοκομείο Παιδών «Η Αγία Σοφία».

### 3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

<https://elearningekpa.gr/>

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επιστήμονες και ειδικούς επαγγελματίες που εμπλέκονται στη φροντίδα των εφήβων (ιατρούς, ψυχολόγους, διαιτολόγους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες φυσικής αγωγής και αθλητισμού, επισκέπτες υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς και άλλους), αλλά και σε μη ειδικούς που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν εξειδικευμένες γνώσεις σε θέματα που αφορούν την εφηβική ηλικία.

### 4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

### 5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

## **6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

## 7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

**Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:**

**<https://elearningekpa.gr/regulation>**

## **8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ**

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

## **9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **8 Θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

Το πρώτο μάθημα του προγράμματος «Ανάπτυξη, αύξηση και ενήβωση», εισάγει τον εκπαιδευόμενο στη φυσιολογία της αύξησης και της ενήβωσης, καθώς ο ρυθμός των φυσιολογικών αλλαγών που παρατηρείται στην εφηβεία είναι ραγδαίος και μοναδικός για την ηλικία αυτή. Οι διαταραχές της αύξησης και της ενήβωσης αποτελούν σημαντική πηγή άγχους για τους γονείς αλλά και τους επαγγελματίες υγείας που πρέπει να είναι σε θέση να τις αναγνωρίσουν έγκαιρα ώστε να μην παραβλεφθεί σοβαρή υποκείμενη παθολογία.

Το επόμενο μάθημα, αναφέρεται στην «**Εφηβική διατροφή**», θέμα εξαιρετικής σημασίας αφού οι διατροφικές συνήθειες που εγκαθίστανται σε αυτή την ηλικία, συνοδεύουν το άτομο και στην ενήλικη ζωή και μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες για την υγεία του. Πέρα από τις διατροφικές συστάσεις για την εφηβεία, ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στις διαταραχές πρόσληψης τροφής (ψυχογενή ανορεξία, ψυχογενή βουλιμία, διαταραχή υπερφαγίας και άτυπες διαταραχές) καθώς συχνά ξεκινούν στην εφηβεία, συνοδεύονται από σοβαρές ιατρικές επιπλοκές και σημαντικό ποσοστό θνητότητας. Συνοψίζονται τα προειδοποιητικά

σημεία των διαταραχών πρόσληψης τροφής που δεν πρέπει να διαφύγουν της προσοχής των γονιών, τα σημεία που πρέπει να αναζητήσει ο ιατρός, ο διαιτολόγος, ο ψυχολόγος, ο γυμναστής, ο εκπαιδευτικός και ο σχολικός σύμβουλος, ώστε η διαταραχή να αντιμετωπιστεί έγκαιρα. Από την άλλη πλευρά, περιγράφεται η διαγνωστική προσέγγιση και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των εφήβων που αποτελεί σύγχρονη μάστιγα. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στα κριτήρια διάγνωσης της κοιλιακής παχυσαρκίας και του μεταβολικού συνδρόμου των εφήβων στη χώρα μας.

Στο μάθημα «**Εφηβική Άθληση και Άσκηση**» περιγράφεται η εργοφυσιολογία της άσκησης καθώς και τα ωφέλη και οι κίνδυνοι για τους έφηβους αθλητές. Δίνονται οδηγίες για τον προ-αθλητικό έλεγχο και περιγράφονται οι ενδείξεις συμμετοχής των εφήβων με χρόνια νοσήματα σε διάφορα αθλήματα.

Σημαντικό και μάλλον υποτιμημένο κομμάτι στη ζωή των εφήβων αποτελεί η ανάπτυξη της σεξουαλικότητάς τους, που περιλαμβάνεται το μάθημα «Σεξουαλική υγεία». Ο ρόλος του επαγγελματία που εμπλέκεται στη φροντίδα των εφήβων, αλλά και της οικογένειας, επιδιώκεται να γίνει σαφής μέσα από αυτό το μάθημα. Δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στον τομέα της αντισύλληψης και της πρόληψης των σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων λόγω της μακροχρόνιας νοσηρότητάς τους, αλλά και στο φλέγον θέμα της σεξουαλικής κακοποίησης.

Το μάθημα «**Εφηβική γυναικολογία**» που ακολουθεί περιλαμβάνει εκπαίδευση στη φυσιολογία του αναπαραγωγικού συστήματος και του φυσιολογικού εμμηνορρυσιακού κύκλου που αποτελεί ζωτικό σημείο για την εκτίμηση της υγείας της νέας γυναίκας. Γίνεται ανασκόπηση των διαταραχών του μαστού και των γεννητικών οργάνων καθώς και των διαταραχών της εμμήνου ρύσεως στην εφηβεία. Το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών αποτελεί συχνή αναπαραγωγική διαταραχή που ξεκινά από την εφηβική ηλικία και περιγράφεται λεπτομερώς.

Στο μάθημα «**Εφηβική ανδρολογία**» συνοψίζονται οι οξείες και χρόνιες διαταραχές των γεννητικών οργάνων των αρρένων εφήβων που είτε δεν αντιμετωπίστηκαν νωρίτερα ή εμφανίστηκαν στη εφηβεία και που η μη έγκαιρη αντιμετώπισή τους μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στειρότητας. Επίσης γίνεται αναφορά στην παθοφυσιολογία, τη διαγνωστική προσέγγιση και αντιμετώπιση της γυναικομαστίας, που προκαλεί ιδιαίτερο στρες στους εφήβους.

Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της εξέλιξης του ανθρώπου που η βιολογική ενήβωση, δηλαδή το νευροενδοκρινικό στοιχείο της εφηβείας, προηγείται σημαντικά της ηλικίας επιτυχούς λειτουργικότητας ως ενήλικου, που συνιστά το ψυχοκοινωνικό στοιχείο της εφηβείας. Η πολυπλοκότητα της σύγχρονης κοινωνίας, η οικογενειακή κρίση, η πίεση από τα



μέσα μαζικής ενημέρωσης, η πολυπολιτισμική κοινωνία, η ανεργία, η φτώχεια, η προσδοκία παρατεταμένης μόρφωσης και καθυστερημένης αναπαραγωγικής διαδικασίας οδηγούν σε καθυστέρηση της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των νέων ατόμων. Αυτή η αναντιστοιχία (mismatch) στην ηλικία βιολογικής και ψυχοκοινωνικής ωρίμανσης δημιουργεί στρες και προβλήματα συμπεριφοράς και μάθησης στους σύγχρονους έφηβους. Η νευροφυσιολογία του στρες και οι επιπτώσεις του στην εφηβεία περιγράφονται στο μάθημα **«Εφηβικό Στρες και Ψυχική Υγεία»**. Η σύγχρονη προσέγγιση στο στρες και τα προβλήματα συμπεριφοράς των εφήβων έχει μετακινηθεί πέρα από την παραδοσιακή μείωση των παραγόντων κινδύνου και επικεντρώνεται στο ίδιο το άτομο. Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να τονιστεί η σημασία της ενίσχυσης των προστατευτικών παραγόντων στις ζωές των νέων ανθρώπων και να περιγραφούν τεχνικές δόμησης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Περιγράφονται ενδεδειγμένοι γονικοί τρόποι ανατροφής και ρεαλιστικά παραδείγματα. Δίνονται οδηγίες προς τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και προς τους ίδιους τους εφήβους για τη μείωση του εφηβικού στρες, την αποφυγή ριψοκίνδυνων συμπεριφορών και την προαγωγή συμπεριφορών υγείας και ευεξίας.

Στο τελευταίο μάθημα **«Εφηβική Εκπαίδευση και Συμπεριφορά»** παρατίθενται διεθνή πρωτόκολλα προληπτικής εφηβικής ιατρικής καθώς και τα κριτήρια που πρέπει να πληρούν οι «Φιλικές προς τους Εφήβους» υπηρεσίες υγείας σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.