



# Εαυτός και υγιείς σχέσεις

## Θέμα: Διαπροσωπικές σχέσεις

**Εκπαιδευτικός:** Χαραλάμπους Χρίστια

**Τάξη:** Β' Γυμνασίου

**Μάθημα:** Αγωγή Υγείας

ΤΙ ΚΡΥΒΕΙ Ο  
ΕΦΗΒΙΚΟΣ  
ΜΑΣ  
ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ;

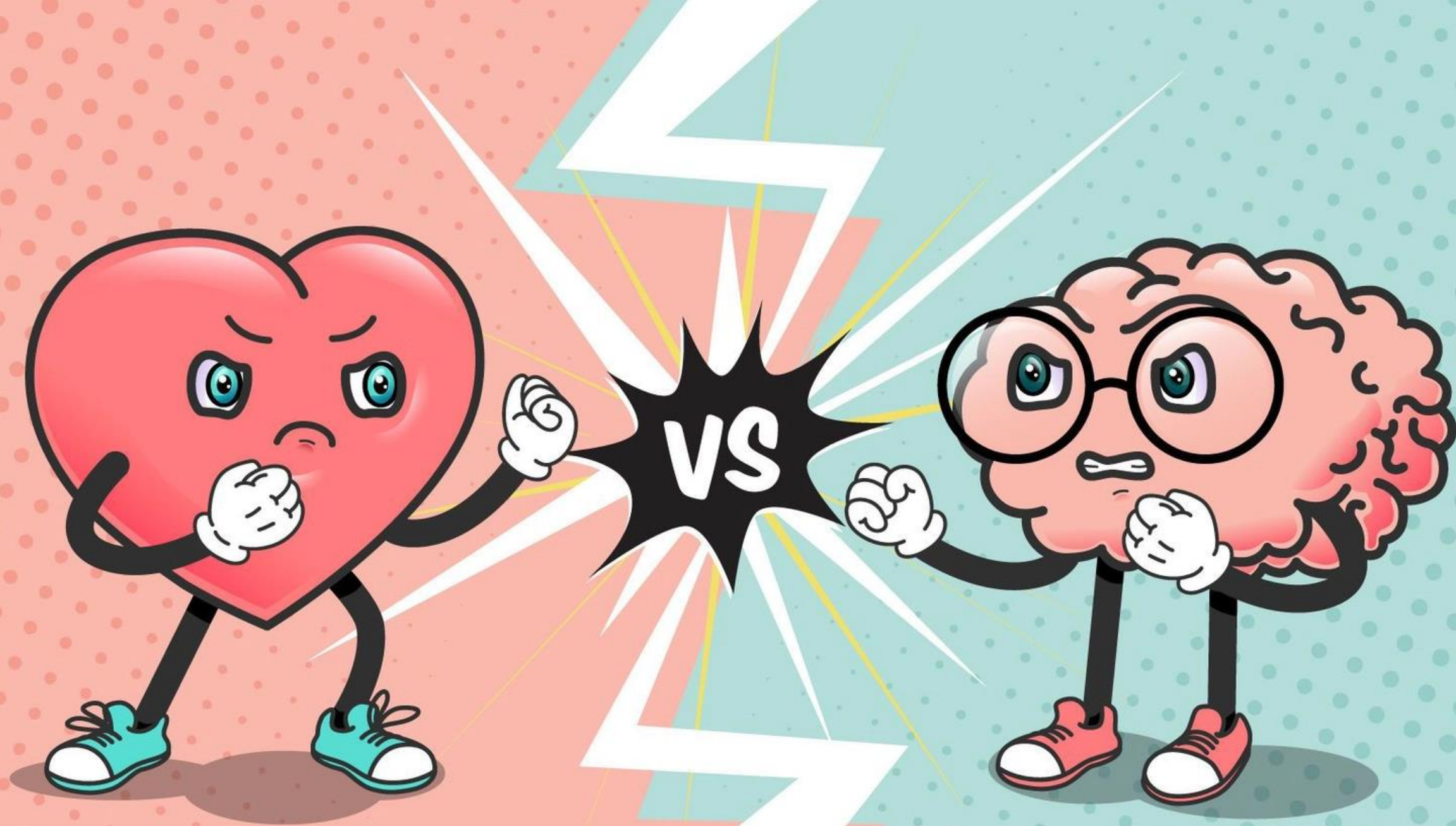


Ποιες είναι οι ανάγκες  
του κάθε ανθρώπου;

---

- Να Αγαπά
- Να Αγαπιέται
- Να νιώθει πως αξίζει





Οι σχέσεις (φιλικές ή ρομαντικές )  
είναι ευκαιρίες  
στους έφηβους/ες να αναπτύξουν  
δεξιότητές και συμπεριφορές για  
δημιουργία  
και διατήρηση υγιών σχέσεων.



Να γράψετε...



5 πράγματα που κάνουν μια σχέση  
επιτυχημένη  
(στο σκαρί του καραβιού)

5 πράγματα που μπορούν να  
καταστρέψουν μια σχέση  
(στη θάλασσα, κάτω από το καράβι)





**Αλήθεια έχω  
τις δεξιότητες  
και αν όχι  
μπορώ να τις  
αποκτήσω;**

**To be continued...**

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΥΓΙΩΝ  
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ  
ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

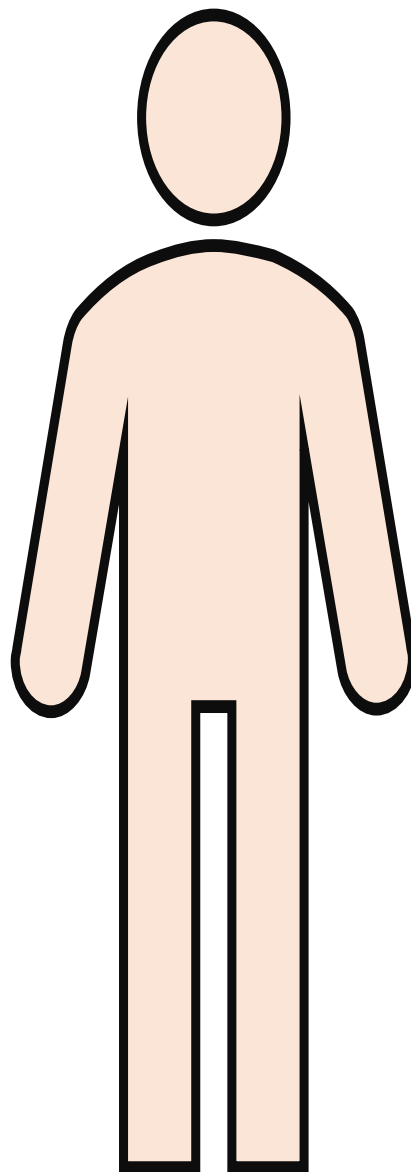
Ασφάλεια-σιγουριά

Ηρεμία/Σκέψη

Αυτοσεβασμός  
/αλληλοσεβασμός

Αποτελεσματική  
Επικοινωνία

Ευεξία , καλή λειτουργία  
ζωτικών οργάνων , ήρεμη  
αναπνοή



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ **ΜΗ** ΥΓΙΩΝ  
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΣΤΟΝ  
ΕΑΥΤΟ

Καταπάτηση δικαιωμάτων

Υπερένταση-Αναστάτωση

Απουσία επικοινωνίας

Ψηλοί παλμοί,  
πονοκέφαλος, σημάδια  
βίας

Άγχος , φόβος , θυμός,  
νευρικήτητα