



ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Κεφάλαιο: 4 Εαυτός και υγιείς σχέσεις**Υποκεφάλαιο/α: 4.3.1. Διαπροσωπικές Σχέσεις****Θέμα: Διαπροσωπικές σχέσεις****Διδακτικές περίοδοι:1****Εκπαιδευτικός: Χαραλάμπους Χρίστια****Τάξη/Τμήμα: Β4(Α)****Αρ.μαθητών/μαθητριών: 12****Ημερομηνία: 02/02/2026**

Δείκτες επιτυχίας	Δείκτες επάρκειας
3.2.1 Να αναλύουν βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	-Διάκριση μεταξύ φιλικών ,ρομαντικών /ερωτικών σχέσεων(φιλία, αγάπη, έρωτας, φλερτ, σεξουαλική έλξη) -Αναγνώριση υγιών και μη υγιών συμπεριφορών στις διαπροσωπικές σχέσεις -Αναγνώριση της επίδρασης των συνομηλίκων στις αποφάσεις και τις συμπεριφορές που αφορούν στις διαπροσωπικές σχέσεις -Αναγνώριση της σημασίας των αξιών στη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων
2.1.1 Να αναγνωρίζουν τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και να ερμηνεύουν τον ρόλο τους στην προαγωγή της υγείας	-Δεκτικότητα της ανάγκης για ενίσχυση των παραγόντων προστασίας και μείωση των παραγόντων κινδύνου για την προαγωγή της υγείας

Σκοπός μαθήματος: Να αναγνωρίσουν τα χαρακτηριστικά των υγιών σχέσεων, τη συμβολή τους στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου και την προσωπική ευθύνη για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων

ΠΥΡΗΝΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ:

- Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι βασικό στοιχείο της ανθρώπινης ζωής
- Υπάρχουν διαφορετικά είδη σχέσεων που διαφέρουν μεταξύ τους
- Οι σχέσεις μπορούν να είναι υγιείς ή μη υγιείς
- Οι αξίες λειτουργούν ως κριτήρια αξιολόγησης των σχέσεων
- Οι συνομήλικοι επηρεάζουν τις επιλογές και τις συμπεριφορές στις σχέσεις
- Η ποιότητα των σχέσεων επηρεάζει την προσωπική μου ανάπτυξη

Προαπαιτούμενες γνώσεις: Οι πέντε διαστάσεις του εαυτού, Η δυναμική διαμόρφωση της ταυτότητας στην εφηβεία, Διάκριση προσωπικής και κοινωνικής ταυτότητας

Μέσα διδασκαλίας:

Σχολικό εγχειρίδιο β' Γυμνασίου, πίνακας, Η/Υ, βιντεοπροβολέας, λογισμικό παρουσίασης (Power point), πλαστικοποιήσεις,

Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές:

Διάλεξη, ατομική, συνεργατική, συζήτηση, κατευθυνόμενος διάλογος, ιδεοθύελλα

Αξιολόγηση:

Προφορική, συντρέχουσα, τελική



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ Οι μαθητές/μαθήτριες να είναι σε θέση να:	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ/ Δραστηριότητα/τες	Διάρκεια
		<u>Εισιτήριο εισόδου-Ενεργοποίηση</u> Δίνονται στους μαθητές/τριες καρτελίτσες που αναγράφονται οι λέξεις συμφωνώ/διαφωνώ και καλούνται να τις υψώσουν ανάλογα. Δικαιούνται να κάνουν και αποχή. Οι μαθητές/τριες καλούνται να απαντήσουν στα παρακάτω: • Η ταυτότητα του ατόμου είναι κάτι μοναδικό. • Η ταυτότητα του ατόμου επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες της κοινωνίας. • Ο εαυτός μου αποτελείται από περισσότερες από μία διαστάσεις. • Η ταυτότητα ενός ανθρώπου δεν αλλάζει • Οι αλλαγές στην εφηβεία επηρεάζουν τον τρόπο που βλέπω τον εαυτό μου. • Το βιολογικό φύλο και το κοινωνικό φύλο είναι το ίδιο πράγμα. • Οι προσδοκίες των άλλων ή της κοινωνίας μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που φέρομαι. • Οι έφηβοι δεν έχουν σοβαρά αισθήματα και σκέψεις έτσι δεν πρέπει να τα λαμβάνονται υπόψη.	3'



		<u>Αφόρμηση-Εφηβικός εγκέφαλος:</u> Ο/η εκπαιδευτικός δίνει τις ομάδες ένα «εγκέφαλο» και λέει στους μαθητές/τριές ότι αυτός ο εγκέφαλος είναι ένας εφηβικός εγκέφαλος στον οποίο υπάρχουν διάφορες σκέψεις (Διαφάνεια 1). Στη συνέχεια δίνει διάφορα καρτελάκια τα οποία αφορούν διάφορες σκέψεις οι οποίες μπορεί να τους απασχολούν. Ζητά να τους μελετήσουν και να τους τοποθετήσουν μέσα τον εγκέφαλο τις 3 πιο σημαντικές σκέψεις τις οποίες αφορούν τον δικό τους εγκέφαλο. Στην πορεία καλούνται να συγκρίνουν με την ομάδα τους και να δούνε τις ομοιότητες και τις διαφορές που έχουν με τους συνομήλικούς τους. Κάποια καρτελάκια δεν θα τοποθετηθούν καθόλου. Θα καταλήξουμε σε ένα «κοινό» εφηβικό εγκέφαλο αφού στο πίνακα θα τοποθετηθεί ένας κοινός εφηβικός εγκέφαλος στον οποίο θα μπόυνε τα 3 ποσοστιαία “σημαντικότερα” καρτελάκια. Εδώ ο/η εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι δεν σημαίνει ότι τα υπόλοιπα δεν έχουν σημασία. Αναμένεται ότι οι μαθητές/τριες θα έχουν μέσα στα 3 τα καρτελάκια (φιλία, σχέσεις). Εκεί ο/η εκπαιδευτικός ρωτά αν είναι σημαντικές οι σχέσεις κατά τη διάρκεια της εφηβείας και γιατί είναι σημαντικές; Με κατευθυνόμενη συζήτηση καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ο άνθρωπος έχει την ανάγκη του “ανηκειν”. Στην εφηβεία, οι φιλικές και οι ρομαντικές/ερωτικές σχέσεις αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για την προσωπική ανάπτυξη και ταυτότητα. (Διαφάνεια 2).	4'
--	--	---	----



3.2.1 Να αναλύουν βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	-Αναγνώριση υγιών και μη υγιών συμπεριφορών στις διαπροσωπικές σχέσεις	<u>Δραστηριότητα 1-Κριτήρια διάκρισης της ποιότητας της σχέσης</u> Στη πορεία ρωτά ποια είναι τα κριτήρια για να διακρίνουμε τη ποιότητα της σχέσης σε μια σχέση είτε αφορά μια φιλική είτε μια ερωτική σχέση; (Διαφάνεια 3) .Ο/η εκπαιδευτικός δείχνει 3 καρτέλες : 1. Μας κάνουν να αισθανόμαστε ασφάλεια και ευχάριστα 2. Μα κάνουν να αισθανόμαστε λιγότερο ευχάριστα , άβολα ή ακόμα και δυσάρεστα 3. Μας κάνουν να σκεφτόμαστε «Μήπως κάτι δεν πάει καλά;» Διαβάζονται οι δηλώσεις και τοποθετούνται στο πίνακα ανάλογα πως διακρίνουμε τις υγιείς από τις μη υγιείς σχέσεις	3'
3.2.1 Να αναλύουν βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	-Αναγνώριση υγιών και μη υγιών συμπεριφορών στις διαπροσωπικές σχέσεις	<u>Δραστηριότητα 2 -Αναγνωρίζοντας την υγιή συμπεριφορά στη σχέση</u> Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι για το λόγο αυτό θα προχωρήσουν στην επόμενη δραστηριότητα με τα φύτα τροχαίας (κόκκινο και πράσινο)όπου οι μαθητές/τριες καλούνται να κάνουν την δραστηριότητα 20 σελ 145 εξατομικευμένα με γνώμονα τα κριτήρια που είναι στο πίνακα από τη προηγούμενη δραστηριότητα. Δίνεται χρόνος και αναπλαισιώνοντας ο/η εκπαιδευτικός τους ρωτά τι τους έκανε εντύπωση και αν μέσα από τα κριτήρια ήταν ευκολότερο να αποφασίσουν τι είναι αποδεκτό και τι όχι . Τέλος ,ο/η εκπαιδευτικός ρωτά αν αυτά που κρίναμε ως αποδεκτά και μη αποδεκτά για μια υγιή και μη υγιή συμπεριφορά στη σχέση είναι πάντα εύκολο να τα διακρίνουμε όταν βρισκόμαστε μέσα στη σχέση.	7'



3.2.1 Να αναλύουν βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	-Αναγνώριση της επίδρασης των συνομηλίκων στις αποφάσεις και τις συμπεριφορές που αφορούν στις διαπροσωπικές σχέσεις	Δραστηριότητα 3-Εγώ και οι “άλλοι” Γίνεται καθοδηγούμενη συζήτηση και ο/η εκπαιδευτικός καταλήγει στα ερωτήματα • Ποιοι επηρεάζουν τις επιλογές και τις συμπεριφορές στις σχέσεις. • Πώς οι φίλοι και οι συνομήλικοι μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που σκέφτεται, νιώθει ή συμπεριφέρεται ένα άτομο στις σχέσεις του; • Η επίδραση αυτή μπορεί να είναι είτε θετική είτε αρνητική; Καταληκτικά φτάνουμε στο συμπέρασμα ότι πίσω από την εκδήλωση υγιών συμπεριφορών υπάρχουν οι αξίες του ατόμου που στη περίπτωση της εφηβείας συνήθως αμφιταλαντεύονται μεταξύ στις αξίες των γονέων και των συνομηλίκων. Κάπως έτσι ο/η έφηβος αναζητά τη ταυτότητά του.Ο/η εκπαιδευτικός καταλήγει ότι οι σχέσεις είτε φιλικές είτε ρομαντικές παρέχουν την ευκαιρία στους νέους/νέες να αναπτύξουν δεξιότητές και συμπεριφορές για δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων οι οποίες είναι καθοριστικές για την ταυτότητα μας ή για την εξέλιξη του εαυτού μας.(Διαφάνεια 4)	4'
---	---	--	------------------



3.2.1 Να αναλύουν βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	-Αναγνώριση της σημασίας των αξιών στη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	Δραστηριότητα 4 -Πλέοντας σε πελάγη ευτυχίας Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός δίνει στην κάθε ομάδα ένα καράβι ζωγραφισμένο.(Διαφάνεια 5) Επεξηγείται στους μαθητές/τριες ότι το καράβι συμβολίζει μια σχέση και ότι για να αποπλεύσει πρέπει να υπάρχουν κατάλληλες συνθήκες π.χ. καύσιμα. Ζητείται να καταγράψουν 5 αξίες και δεξιότητες που οδηγούν μια επιτυχημένη σχέση και 5 στοιχεία που μπορούν να καταστρέψουν μια σχέση . Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα ενδεικτικό καράβι συμπληρωμένο με λέξεις/καταστάσεις κλειδιά που θα μπορούσαν να πλεύσουν ή να βουλιάξουν μία σχέση (Διαφάνεια 6). Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/τριες να κατηγοριοποιήσουν ποια από τα στοιχεία που αναφέρθηκαν στα καραβάκια αφορούν αξίες του ατόμου και ποιες δεξιότητες που μπορούν να καλλιεργηθούν. Εδώ ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι οι αξίες (π.χ σεβασμός, υπευθυνότητα) παίζουν καθοριστικό ρόλο στη λήψη αποφάσεων στις διαπροσωπικές σχέσεις και ότι είναι σημαντικό να διατηρηθεί ισορροπία μεταξύ αξιών και συμπεριφορών .Τέλος ,αναφέρει ότι με τις δεξιότητες θα ασχοληθούμε στο επόμενο μάθημα (Διαφάνεια 7).	8'
2.1.1 Να αναγνωρίζουν τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και να ερμηνεύουν τον ρόλο τους στην προαγωγή της υγείας	-Δεκτικότητα της ανάγκης για ενίσχυση των παραγόντων προστασίας και μείωση των παραγόντων κινδύνου για την προαγωγή της υγείας	Δραστηριότητα 5- Ποιότητα σχέσεων και διαστάσεις του εαυτού Ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει πως συμβάλουν στην ανάπτυξη του εαυτού(5 διαστάσεις) οι υγιείς σχέσεις ή πως εμποδίζουν οι μη	6'



		υγιείς σχέσεις. Γίνεται ανάκληση στις 5 διαστάσεις και αναθέτει να συμπληρώσουν τη δραστηριότητα 21(σελ 146) η οποία καλύπτει και τις 2 οπτικές (θετικές και αρνητικές).Λέξεις κλειδιά δίνονται στη (διαφάνεια 8) για να βοηθηθούν οι μαθητές/τριες. Αν ο χρόνος δεν είναι αρκετός για την ανακεφαλαίωση η άσκηση εξηγείτε και δίνετε για το σπίτι. Ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει ότι η ποιότητα των σχέσεων έχει συνέπειες στον εαυτό (= ταυτότητα = προσωπική ανάπτυξη) , οι διαστάσεις αλληλοεπηρεάζονται και έτσι επηρεάζεται ή ποιότητα ζωής	
		Ανακεφαλαίωση Με τις καρτελίτσες συμφωνώ/διαφωνώ που δόθηκαν για το εισιτήριο εισόδου οι μαθητές/τριές καλούνται να πάρουν και το εισιτήριο εξόδου με τις παρακάτω ερωτήσεις. • Η φιλία και η ρομαντική σχέση δεν είναι το ίδιο πράγμα. • Αν σε μια σχέση νιώθω συχνά άβολα ή πιεσμένα, είναι εντάξει. • Καμιά φορά κάνω ή σκέφτομαι κάτι σε μια σχέση επειδή το κάνουν και οι άλλοι • Οι αξίες μου με βοηθούν να ξεχωρίζω μια υγιή από μια μη υγιή σχέση. • Οι σχέσεις που έχω με τους άλλους ανθρώπους μπορούν να με βοηθούν να βελτιώσω τον εαυτό μου	3'



		Απάντηση τελικού ερωτήματος Οι σχέσεις επηρεάζουν τη διαμόρφωση της ταυτότητας (προσωπικής) . Πως , με ποιο τρόπο; Καταλήγουμε ότι οι σχέσεις που έχω με τους άλλους ανθρώπους, όταν είναι υγιείς, μπορούν να με βοηθούν να βελτιώσω τον εαυτό μου. Αναπτύσσουμε δεξιότητες και καλλιεργούμε αξίες	2'
--	--	--	----