

**ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ****Κεφάλαιο: 4. Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις****Υποκεφάλαιο/α: 4.3 Ο εαυτός μου και οι σχέσεις μου με τους άλλους ανθρώπους****Θέμα: 4.3.1 Διαπροσωπικές Σχέσεις****Διδακτικές περίοδοι: 1 από 3****Εκπαιδευτικός: Βικτώρια Μιχαήλ****Τάξη/Τμήμα: Β΄ Γυμνασίου / Β2(β)****Αρ. μαθητών/μαθητριών: 12****Ημερομηνία: 18/02/2026****Δείκτες επιτυχίας:****2.1.1** Να αναγνωρίζουν τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και να ερμηνεύουν τον ρόλο τους στην προαγωγή της υγείας**3.2.1** Οι μαθητές και οι μαθήτριες να είναι σε θέση να αναλύουν βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.**Δείκτες επάρκειας:****2.1.1**

Δεκτικότητα της ανάγκης για ενίσχυση των παραγόντων προστασίας και μείωση των παραγόντων κινδύνου για την προαγωγή της υγείας.

3.2.1

-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

Σκοπός μαθήματος: Οι μαθητές/τριες 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.**Πυρηνικές γνώσεις:**

- Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι βασικό στοιχείο της ανθρώπινης ζωής
- Υπάρχουν διαφορετικά είδη σχέσεων που διαφέρουν μεταξύ τους
- Οι συμπεριφορές στις σχέσεις μπορούν να είναι υγιείς ή μη υγιείς
- Οι αξίες και τα συναισθήματα 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:** Πίνακας, ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, καρτέλες, εποπτικά μέσα.**Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές:** Ατομική, ομαδοσυνεργατική, μαιευτική, βιωματική, συζήτηση, διάλεξη.**Αξιολόγηση:** Συντρέχουσα, τελική



• • •
2



	Αναγνώριση υγιών και μη υγιών συμπεριφορών στις διαπροσωπικές σχέσεις	ασχοληθούμε με το θέμα των διαπροσωπικών σχέσεων;» (Πιθανές απαντήσεις: επηρεάζουν την υγεία, συμβάλλουν στη διαμόρφωση της ταυτότητας, στην ανάπτυξη του εαυτού...). Ακολουθεί 2^η ερώτηση «Πότε επηρεάζουν θετικά την υγεία οι διαπροσωπικές σχέσεις;» (Απάντηση: όταν οι συμπεριφορές που εκδηλώνονται είναι υγιείς). <u>Δραστηριότητα2</u> Προβάλλεται στο πίνακα το σχήμα από το τετράδιο εργασιών σελ.144 με κενά συμπλήρωσης. Γίνεται η ερώτηση στους μαθητές/τριες «Πως μπορούμε να καταλάβουμε ότι μια συμπεριφορά μέσα στην σχέση είναι υγιή ή μη υγιή;». Οι μαθητές/τριες απαντούν και στη συνέχεια τοποθετούν σχετικές καρτέλες στο διάγραμμα. <u>Δραστηριότητα 3</u> Στη συνέχεια δίνονται καρτέλες με συμπεριφορές στις ομάδες και οι μαθητές/τριες καλούνται να τις κατηγοριοποιήσουν σε υγιείς και μη υγιείς συμπεριφορές. Έπειτα κάθε μαθητής/τρια παίρνει μία καρτέλα από κάθε κατηγορία και την τοποθετεί πάνω σε φιγούρα ανθρώπου, που από την μια πλευρά είναι βαμμένη πράσινη (υγιείς συμπεριφορές) και από την άλλη κόκκινη (μη υγιείς συμπεριφορές). Όταν τοποθετηθούν όλες οι καρτέλες ζητείται από τους μαθητές να συναισθανθούν το άτομο που βιώνει υγιείς ή μη υγιείς συμπεριφορές και να μας πουν πως αισθάνεται. (Συσχέτιση με την προηγούμενη Δραστηριότητα – διαμορφωτική αξιολόγηση σχετικά με το κριτήριο αξιολόγησης μιας συμπεριφοράς).	3' 7'
--	--	--	---------------------



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	<u>Δραστηριότητα 4</u> Γίνεται ανάκληση των πέντε διαστάσεων του εαυτού. Έπειτα δίνεται στους μαθητές/τριες ένα πινακάκι σε χαρτί όπου καλούνται δύο άτομα από κάθε ομάδα να γράψουν τις θετικές επιδράσεις των υγιών συμπεριφορών στην κάθε διάσταση του εαυτού. Αντίστοιχα τα άλλα δυο άτομα της ομάδας θα γράψουν τις αρνητικές επιδράσεις των μη υγιών συμπεριφορών στην κάθε διάσταση. Καταλήγουμε πως οι υγιείς ή οι μη υγιείς συμπεριφορές επηρεάζουν την κάθε διάσταση του εαυτού και κατ' επέκταση την ανάπτυξη του εαυτού (ταυτότητα) και τη συνολική υγεία.	7'
3.2.1 Οι μαθητές/τριες 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	<u>Δραστηριότητα 5</u> Ακολουθως, η καθηγήτρια ρωτά «Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά του /της εφήβου/ης;» (αναφέρονται η οικογένεια, φίλοι, πρότυπα, θρησκεία, ΜΜΕ, ΜΚΔ κ.α). Έπειτά ρωτά «Με ποιο τρόπο επηρεάζεται;» Προβάλλεται σχετική εικόνα και ακολουθεί συζήτηση. Επισημαίνεται ότι ο έφηβος επηρεάζεται τόσο από τις αξίες της οικογένειας όσο και από τις αξίες των συνομηλίκων, οι οποίοι επηρεάζουν στην εκδήλωση διάφορων συμπεριφορών. Για καλύτερη κατανόηση, δίνονται τρία σενάρια, ένα σε κάθε ομάδα, και αφού το διαβάσουν και το συζητήσουν μεταξύ τους, καλείται η κάθε ομάδα να απαντήσει προφορικά στις ερωτήσεις που αντιστοιχούν στο σενάριο της. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ο/η έφηβος/η προσπαθεί να διαμορφώσει το δικό του/της σύστημα αξιών. Οι συμπεριφορές μας «φανερώνουν» τις αξίες μας. Άρα οι αξίες μας παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση των	7'



	Αναγνώριση της σημασίας των αξιών στη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	διαπροσωπικών σχέσεων και αντίθετα. Μέσα από την ανάγκη για σύναψη φιλικών και ρομαντικών σχέσεων αναπτύσσει δεξιότητες και συμπεριφορές απαραίτητες για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων. <u>Δραστηριότητα 6</u> Έπειτά, η καθηγήτρια παρομοιάζει τις σχέσεις με ένα καράβι. Ορισμένα στοιχεία (αξίες) βοηθούν το καράβι να πλεύσει, ενώ άλλα μπορεί να το οδηγήσουν σε ναυάγιο. Δίνεται έτοιμο σχέδιο καράβι, μέγεθος Α3 και μαρκαδόρους σε κάθε ομάδα. Καλείται η κάθε ομάδα στα πανιά να τοποθετήσει τις αξίες που θα βοηθήσουν το καράβι να πλεύσει, ενώ στη θάλασσα τα στοιχεία που μπορούν να το οδηγήσουν σε ναυάγιο (τετράδιο εργασιών σελ.147, Δραστηριότητα 22: «Το καράβι της σχέση»). Παράλληλα, η καθηγήτρια βάζει μουσική υπόκρουση το τραγούδι «Νερό στη βάρκα». Κάθε ομάδα παρουσιάζει το καράβι της και ακολουθεί συζήτηση και σύνδεση με την προηγούμενη δραστηριότητα (υγιείς και μη υγιείς συμπεριφορές). Ακολουθώντας, η καθηγήτρια παρουσιάζει λίστα με αξίες και δεξιότητες και οι μαθητές/τριες εντοπίζουν αυτές που δεν έχουν αναφερθεί. Γίνεται διαχωρισμός αξιών και δεξιοτήτων. Η καθηγήτρια αναφέρει ότι με τις δεξιότητες θα ασχοληθούμε το επόμενο μάθημα. Το μάθημα ολοκληρώνεται με το συμπέρασμα ότι πίσω από τις υγιείς συμπεριφορές κρύβονται οι αξίες και δεξιότητες του ατόμου, που καθορίζουν την εξέλιξη των διαπροσωπικών του σχέσεων. Δίνεται δελτίο εξόδους στους μαθητές, για να το συμπληρώσουν πριν φύγουν. Συγκεκριμένα, τους	10'
--	---	---	-----



		ζητείται να γράψουν τρεις θετικές συνέπειες από την εκδήλωση υγιών συμπεριφορών, δυο αξίες που κρύβονται «πίσω» από την εκδήλωση υγιών συμπεριφορών και μια δεξιότητα «πίσω» από την εκδήλωση υγιών συμπεριφορών.	3'
--	--	--	-----------