



ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Κεφάλαιο: 4. Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Υποκεφάλαιο: Ο εαυτός μου και οι σχέσεις μου με τους άλλους ανθρώπους

Θέμα: Διαπροσωπικές Σχέσεις

Διδακτικές περίοδοι: 1

Εκπαιδευτικός: Αδούλα Χατζηττοφή

Τάξη/Τμήμα: Β3

Αρ. μαθητών/μαθητριών: 12

Ημερομηνία: 11/02/26

Προαπαιτούμενες γνώσεις: Διαστάσεις Εαυτού, Αξίες, Είδη Διαπροσωπικών Σχέσεων

Σκοπός μαθήματος:

Σκοπός του μαθήματος είναι οι μαθητές/μαθήτριες να μπορούν να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά των υγιών σχέσεων, τη συμβολή τους στην ανάπτυξη του ατόμου και την προσωπική ευθύνη για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων.

Μέσα διδασκαλίας: Σχολικό εγχειρίδιο, Η/Υ, βιντεοπροβολέας, λογισμικό παρουσίασης (Power point), εποπτικό υλικό, καρτέλες, έντυπο υλικό - φύλλα εργασίας

Μεθοδολογικές προσεγγίσεις και διδακτικές στρατηγικές: Διάλεξη, κατευθυνόμενος διάλογος (ερωταποκρίσεις), συζήτηση, καταιγισμός ιδεών, βιωματικές δραστηριότητες.

Αξιολόγηση: προφορική, συντρέχουσα, τελική



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
3.2.1. Να αναλύουν Βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.	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
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



ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ Οι μαθητές/μαθήτριες να είναι σε θέση να:	ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ	ΠΟΡΕΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ/ Δραστηριότητα/τες	Διάρκεια
		Αρχικά, γίνεται ανάκληση θεμάτων των προηγούμενων μαθημάτων «Εαυτός και Ταυτότητα» και « Ταυτότητα του Κοινωνικού Φύλου», οι οποίες θα χρησιμοποιηθούν αργότερα για σύνδεση με το σημερινό μάθημα. Δραστηριότητα Αφόρμησης: Προκειμένου να γίνει ο προσανατολισμός των μαθητών/μαθητριών στο θέμα του σημερινού μαθήματος η εκπαιδευτικός προβάλλει εικόνες με είδη σχέσεων και οι μαθητές/μαθήτριες αναγνωρίζουν τα διάφορα είδη σχέσεων. Καταγράφει τις απαντήσεις τους στον πίνακα. Δίνεται ο τίτλος του μαθήματος και ο ορισμός των διαπροσωπικών σχέσεων. Για να γίνει η σύνδεση του προηγούμενου μαθήματος με το σημερινό, η καθηγήτρια κάνει την εξής ερώτηση: « Πως συνδέεται το σημερινό μάθημα, Διαπροσωπικές σχέσεις, με την Ταυτότητα εαυτού που είδαμε στα προηγούμενα μαθήματα; Ακούγονται 2-3 απαντήσεις και η καθηγήτρια υπενθυμίζει τους μαθητές πως η ταυτότητα μας περιλαμβάνει και τις αξίες μας καθώς και τις κοινωνικές μας δεξιότητες τα οποία επηρεάζουν τις συμπεριφορές μας μέσα στις σχέσεις, θέμα με το οποίο θα ασχοληθεί το σημερινό μάθημα. Κατόπιν, επιστρέφουμε στα είδη σχέσεων που προανέφεραν οι μαθητές και καταγράφηκαν στον πίνακα και τίθεται το ερώτημα, «Ποια από τα είδη σχέσης που αναφέρθηκαν, έχουν μεγαλύτερη σημασία στην ηλικία σας;». Αναμενόμενες απαντήσεις: ρομαντικές και φιλικές σχέσεις. Η επόμενη δραστηριότητα θα εξετάσει τη διαφορά ανάμεσα στα δύο είδη σχέσεων που έχουν μεγαλύτερη σημασία κατά την εφηβεία.	5'



3.2.1. Να αναλύουν Βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.	3.2.1 Διάκριση μεταξύ φιλικών, ρομαντικών/ερωτικών σχέσεων (φιλία, αγάπη, έρωτας, φλερτ, σεξουαλική έλξη)	Δραστηριότητα 1^η: «Ορισμοί» Προβάλλονται στον πίνακα οι έννοιες Αγάπη, Έρωτας, Φλερτ, Φιλία και οι μαθητές/μαθήτριες ερωτώνται εάν υπάρχει κάποια διαφορά ανάμεσα σε αυτές τις έννοιες. Δίνονται 2-3 απαντήσεις και οι μαθητές/μαθήτριες ατομικά συμπληρώνουν ατομικά τη Δραστηριότητα 23 στη σελίδα 148 του βιβλίου. Ανακοινώνονται τα αποτελέσματα στην ολομέλεια και προβάλλεται διαφάνεια όπου επεξηγεί το πως δημιουργούνται τα 2 είδη σχέσεων. Κατόπιν γίνεται η ερώτηση: «Ποια είναι η βασική διαφορά ανάμεσα στις φιλικές και ρομαντικές σχέσεις;». Αναμένεται η απάντηση πως στις φιλικές σχέσεις απουσιάζει η έλξη και το φλερτ. Η καθηγήτρια σε αυτό το σημείο τονίζει πως σε μια σχέση, φιλική ή ρομαντική, αυτό που έχει σημασία είναι να εκδηλώνονται υγιείς συμπεριφορές.	5'
3.2.1. Να αναλύουν Βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.	3.2.1 Αναγνώριση υγιών και μη υγιών συμπεριφορών στις διαπροσωπικές σχέσεις	Δραστηριότητα 2^η: «Υγιείς και Μη Υγιείς Συμπεριφορές μέσα στη σχέση» Η εκπαιδευτικός προκειμένου να δημιουργήσει γέφυρα για την επόμενη δραστηριότητα κάνει την ερώτηση: «Πως μπορούμε να καταλάβουμε ότι μια συμπεριφορά μέσα στην σχέση είναι η υγιείς ή μη υγιείς; Ακούγονται 2-3 απαντήσεις και προβάλλεται διαφάνεια με το σχήμα της σελίδας 144 του βιβλίου. Στο σχήμα παρουσιάζεται το πότε μια συμπεριφορά μέσα στη σχέση είναι υγιής και πότε μη υγιής. Στη συνέχεια, οι μαθητές, ατομικά, κάνουν τη δραστηριότητα 20 της σελίδας 145 του βιβλίου. Μόλις οι μαθητές τελειώσουν ακολουθούν οι παρακάτω ερωτήσεις από την εκπαιδευτικό. • Γιατί κάνατε αυτό τον διαχωρισμό; Πιο ήταν το κριτήριο σας; • Μήπως θα θέλατε να αλλάξετε θέση σε κάποια συμπεριφορά; • Μια υγιής σχέση χαρακτηρίζετε μόνο από υγιείς συμπεριφορές;	7'



		• Γιατί είναι σημαντικό μια σχέση να χαρακτηρίζεται από υγιείς συμπεριφορές; Πριν το κλείσιμό αυτής της δραστηριότητας τονίζεται πως σε μία σχέση που θεωρούμε υγιή πιθανόν να εκδηλωθούν και κάποιες συμπεριφορές που δεν είναι υγιείς. Με άλλα λόγια ξεκαθαρίζεται στους/στις μαθητές/τριες πως είναι σπάνιο να συναντήσουμε μια σχέση με μόνο υγιείς συμπεριφορές, αλλά όταν η πλειοψηφία των συμπεριφορών σε μια σχέση είναι υγιείς τότε η σχέση τείνει να εξελίσσεται σε υγιή και το αντίθετο. Ακόμη αναφέρεται πως με την αποτελεσματική επικοινωνία κάποιες μη υγιείς συμπεριφορές μπορούν να βελτιωθούν. Τονίζεται στους/τις μαθητές/μαθήτριες ότι είναι σημαντικό να βρισκόμαστε σε σχέσεις με υγιείς συμπεριφορές αφού αυτό έχει αντίκτυπο στον εαυτό μας σε όλες του τις διαστάσεις.	
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 3^η: «Συνέπειες Υγιών και μη υγιών Συμπεριφορών στις σχέσεις στις 5 διαστάσεις του εαυτού» Γίνεται, ανάκληση γνώσεων με τις πέντε διαστάσεις του εαυτού. Στο σημείο αυτό η εκπαιδευτικός, με τη χρήση καρτελών, χωρίζει τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε δύο (2) ομάδες. Κάθε ομάδα κάθετε στον χώρο που της έχει οριστεί και της δίνεται ανθρώπινη φιγούρα σε μέγεθος Α2 με τις πέντε διαστάσεις εαυτού. Κάθε ομάδα έχει το δικό της θέμα. ➤ Θέμα ομάδας Α: Συνέπειες υγιών συμπεριφορών στις πέντε (5) διαστάσεις εαυτού ➤ Θέμα ομάδας Β: Συνέπειες μη υγιών συμπεριφορών στις πέντε (5) διαστάσεις εαυτού Οι μαθητές/μαθήτριες κυκλώνουν εισηγήσεις που υπάρχουν στην καρτέλα και αφορά το θέμα τους και στη συνέχεια τις τοποθετούν στη σωστή διάσταση.	7'



	Αναγνώριση της επίδρασης των συνομηλίκων στις αποφάσεις και τις συμπεριφορές που αφορούν στις διαπροσωπικές σχέσεις	Μόλις ο χρόνος ολοκληρωθεί, παρουσιάζουν τα αποτελέσματα στην ολομέλεια της τάξης. Οι μαθητές/μαθήτριες οδηγούνται στο συμπεράσματα πως η συμπεριφορά μέσα στις σχέσεις επηρεάζει και τις 5 διαστάσεις εαυτού καθώς και όλες τις πτυχές υγείας. Ακολουθώς τίθεται το ερώτημα: «Από πού πιστεύεται ότι μπορεί να επηρεαστεί η συμπεριφορά ενός ατόμου:». Προβάλλονται εικόνες με τους παράγοντες φίλοι, οικογένεια, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, φύλο, σχολείο και οι μαθητές απαντούν. Ακολουθούν οι ερωτήσεις: • Από ποιο παράγοντα επηρεάζονται περισσότερο οι έφηβοι; • Μπορεί η συμπεριφορά μας να επηρεαστεί από τους φίλους μας ακόμη και εάν αυτό πάει ενάντια στις αξίες και τα πιστεύω μας; • Γιατί μπορεί να συμβεί αυτό; • Πως αισθάνεται ένα άτομο όταν συμπεριφέρεται με τρόπο που είναι ενάντια στις αξίες του; • Οι φίλοι έχουν μόνο αρνητική επιρροή στην συμπεριφορά ενός ατόμου; Οι μαθητές αντιλαμβάνονται την επιρροή των φίλων στη συμπεριφορά ενός έφηβου στο σημείο που πολλές φορές μπορεί να πηγαίνουν και ενάντια στις αξίες και στα πιστεύω τους. Τονίζεται, είναι σημαντικό να επιλέγουμε συμπεριφορές που μας κάνουν να αισθανόμαστε ευχάριστα. Κλείνοντας τη δραστηριότητα τίθεται στους/τις μαθητές/μαθήτριες ο πιο κάτω προβληματισμός: «Οι υγιείς σχέσεις δημιουργούνται και διατηρούνται τυχαία;» Αναμένεται η απάντηση να είναι αρνητική και πως αντίθετα χρειάζονται κάποιες	4'
--	--	--	----



		προϋποθέσεις. απαιτείται να καλλιεργήσουμε κάποιες αξίες και να αναπτύξουμε κάποιες δεξιότητες. Αυτές θα μας απασχολήσουν και στην επόμενη δραστηριότητα.	
3.2.1. Να αναλύουν Βασικές δεξιότητες ζωής για τη δημιουργία και τη διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.	3.2.1 Αναγνώριση της σημασίας των αξιών στη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων	Δραστηριότητα 4: «Καράβι Σχέσης» Με δεδομένο το πιο πάνω συμπέρασμα η εκπαιδευτικός δίνει στους/τις μαθητές/μαθήτριες εποπτικό Α2 με εικόνα ένα καράβι και κάνει την εξής εισαγωγή: «Φανταστείτε ότι μια σχέση είναι σαν ένα καράβι. Όπως το καράβι χρειάζεται κάποιες προϋποθέσεις (καλό καιρό, ευνοϊκούς ανέμους) για να έχει ένα ταξίδι ευχάριστο, το ίδιο και μια σχέση. Όπως το καράβι μπορεί να συναντήσει εμπόδια που να κάνουν το ταξίδι δυσάρεστο ή ακόμη και να οδηγήσουν το καράβι σε ναυάγιο το ίδιο μπορεί να συμβεί και στη σχέση». Κατόπιν, δίνονται στους/τις μαθητές/μαθήτριες οι πιο κάτω οδηγίες: Στην εικόνα που ακολουθεί να σημειώσεις: Α. πάνω στα πανιά, ποια στοιχεία (αξίες - δεξιότητες) θα βοηθήσουν το καράβι - σχέση να πλεύσει Β- στη θάλασσα, στοιχεία που συνήθως οδηγούν το καράβι - σχέση σε ναυάγιο. Σημειώνεται πως η εκπαιδευτικός έκρινε σκόπιμο να δοθούν έτοιμες απαντήσεις- εισηγήσεις στις καρτέλες και να τις κατατάξουν πάνω και κάτω στο καράβι αντίστοιχα, με απώτερο σκοπό οι απαντήσεις να είναι στοχευμένες και να αφορούν κυρίως έννοιες όπως οριοθέτηση, αποτελεσματική επικοινωνία, έκφραση συναισθημάτων, ενσυναίσθηση, κλπ. Οι μαθητές/μαθήτριες που τέλειωσαν με τη πρώτη ταξινόμηση καλούνται να εντοπίσουν ποιες από τις πιο πάνω απαντήσεις αφορούν κοινωνικές δεξιότητες	10'



για τη διατήρηση υγιών σχέσεων (δεξιότητες που αναφέρθηκαν στο προηγούμενο μάθημα ως χαρακτηριστικά της Προσωπικής μας Ταυτότητας).

Ακολουθούν τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι παρατηρείτε όταν κοιτάζετε τα θετικά που γράψατε;
- Πως οι συμπεριφορές της προηγούμενης δραστηριότητας συνδέονται με τις αξίες και τις δεξιότητες του καραβιού;

Οι μαθητές καταλήγουν στο συμπέρασμα πως οι αξίες και οι δεξιότητες που αναπτύσσουμε παίζουν καθοριστικό ρόλο στην συμπεριφορά μας μέσα στην σχέση.

Η καθηγήτρια κλείνει τη δραστηριότητα με τα παρακάτω λόγια.

«Κάθε σχέση είναι σαν ένα είναι σαν ένα καράβι. Είναι δική σου επιλογή σε ποιο καράβι θα επιβιβαστείς. Με άλλα λόγια, εσύ αποφασίζεις με ποια άτομα θα δημιουργήσεις φιλίες ή ρομαντικές σχέσεις. Τα ταξίδια - σχέσεις αυτά θα σε βοηθήσουν να αποκομίσεις εμπειρίες, γνώσεις, αξίες που θα συμβάλουν στην ολοκλήρωση της ταυτότητας σου. Γι' αυτό είναι σημαντικό να επιλέξεις σχέσεις που θα σε βοηθήσουν στην ανάπτυξη όλων των διαστάσεων εαυτού σου».

Ανακεφαλαίωση:

Η καθηγήτρια ρωτά τους/τις μαθητές/μαθήτριες έμαθαν κάτι το οποίο μπορεί να τους φανεί χρήσιμο στην ζωή τους.

Ακολουθεί προβολή διαφάνειας με τα βασικά συμπεράσματα του μαθήματος όπως αυτά προέκυψαν από τις δραστηριότητες του μαθήματος.

Συμπεράσματα:

- Κατά την περίοδο της εφηβείας οι σχέσεις δημιουργούν ευκαιρίες στο άτομο για προσωπική ανάπτυξη και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.



		• Οι υγιείς συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις μας κάνουν να αισθανόμαστε ασφάλεια και ευχάριστα. • Οι μη υγιείς συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις μας κάνουν να αισθανόμαστε λιγότερο ευχάριστα, άβολα ή ακόμα και δυσάρεστα. Μας κάνουν να σκεφτόμαστε μήπως κάτι δεν πάει καλά. • Οι φίλοι επηρεάζουν τη συμπεριφορά των εφήβων. • Οι αξίες μας καθώς και οι δεξιότητες που αναπτύσσουμε παίζουν καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορά μας μέσα στην σχέση.	
		«Κλείσιμο – Δελτίο Εξόδου» Η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να συμπληρώσουν το Δελτίο-Κάρτα Εξόδου με 3 υγιείς συμπεριφορές -2 αξίες και -1 κοινωνική δεξιότητα αντίστοιχα που χαρακτηρίζουν υγιείς συμπεριφορές σε μία σχέση και αυξάνουν τη πιθανότητα αυτή η σχέση να εξελιχθεί σε υγιή. Η δραστηριότητα αυτή εφαρμόζεται προκειμένου να διαπιστωθεί κατά πόσο η νέα γνώση έχει τη δυνατότητα να εφαρμοστεί στη καθημερινότητα των μαθητών/τριών (μεταγνώση).	3'