



ΕΠΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Φάση 1 (Σετ 1): ταξινόμηση: (α) Προϋποθέσεις (β) Συνέπειες

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

Σωματική ετοιμότητα

Συναισθηματική ετοιμότητα

Νοητική (γνωστική) ετοιμότητα

Ποιότητα σχέσης – επικράτηση υγιών / μη υγιών συμπεριφορών
στη σχέση

Αξίες

Πρόσβαση σε μέσα προστασίας (αντισύλληψη)

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ (θετική προσέγγιση)

Προστασία από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ)

Αποφυγή ακούσιας εγκυμοσύνης

Μείωση άγχους και ανασφάλειας

Μείωση ανασφάλειας

Διατήρηση υγιών ρομαντικών σχέσεων

Ενίσχυση αυτοεκτίμησης



Φάση 2 (Σετ 2): «ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΛΕΣ»

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

- Η σωματική μου ανάπτυξη έχει ολοκληρωθεί
- Νιώθω οικειότητα με το σώμα μου (ή άνετα)
- Νιώθω οικειότητα με τη χρήση μεθόδων αντισύλληψης
- Αναγνωρίζω τις αλλαγές στη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος – Κορίτσια: Έμμηνος Ρύση στα κορίτσια / Αγόρια: στήση & εκσπερμάτιση για τα αγόρια

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

- Μπορώ να αναγνωρίζω και διαχειρίζομαι τα συναισθήματα μου που προκύπτουν από τη σεξουαλική δραστηριότητα (π.χ οικειότητα, τρυφερότητα, απόρριψη)
- Μπορώ να διεκδικήσω την προσωπική μου ασφάλεια
- Αισθάνομαι την ευθύνη που έχω απέναντι στον εαυτό μου και το άλλο άτομο
- Μπορώ να εκφράζω ελεύθερα τα όρια και τις επιθυμίες μου (Δεν πιέζομαι από το άλλο άτομο)
- Σέβομαι τα συναισθήματα του άλλου ατόμου

ΝΟΗΤΙΚΗ / ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

- Μπορώ να σκεφτώ τις θετικές συνέπειες των επιλογών μου
- Γνωρίζω τους κινδύνους μιας σεξουαλικής σχέσης
- Γνωρίζω τη σημασία της χρήσης προστασίας (αντισύλληψης)
- Είμαι ενημερωμένος/η για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις μου
- Γνωρίζω πώς να παίρνω συνειδητοποιημένες αποφάσεις
- Αναγνωρίζω ότι μόνο η αποχή προστατεύει 100% από ακούσια εγκυμοσύνη και Σ.Μ.Ν

ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

- Ξέρω πού να απευθυνθώ για έγκυρη ενημέρωση (σωστή)



- Έχω σωστή πληροφόρηση για τη σημασία της χρήσης αντισύλληψης
- Έχω σωστή πληροφόρηση για τις διαθέσιμες μεθόδους αντισύλληψης
- Έχω σωστή ενημέρωση για το ποια είναι η κατάλληλη μέθοδος αντισύλληψης για την ηλικία μου
- Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να εξασφαλίσω αντισύλληψη (κόστος – προμήθεια)
- Έχω τη δυνατότητα να επισκεφθώ έναν/μία ειδικό/ειδική γιατρό, γυναικολόγο ή ουρολόγο/ανδρολόγο



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: ΜΕΤΑΒΑΣΗ: από καρτέλες σε σενάρια, από την “έννοια” στην “εφαρμογή” (σενάρια)**ΣΕΝΑΡΙΟ 1 – «Δεν είμαι σίγουρη»**

Η Μαρία και ο Αντρέας, μαθητές γυμνασίου, είναι σε σχέση εδώ και λίγο καιρό. Ο Αντρέας θέλει να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή.

Η Μαρία, όμως, νιώθει ότι δεν είναι έτοιμη και δεν είναι σίγουρη πώς να το πει.

Αναμενόμενες Απαντήσεις

1. Επιλογές	2. Προϋποθέσεις	3. Υπεύθυνη απόφαση	4. Θετικές συνέπειες
- Να πει ότι δεν είναι έτοιμη - Να προχωρήσει παρότι δεν είναι έτοιμη	Συναισθηματική και νοητική ετοιμότητα	Να εκφράσει ότι δεν είναι έτοιμη / να θέσει όρια (αιτιολόγηση: σέβεται τον εαυτό της - δεν υπάρχει ετοιμότητα)	- Συναισθηματική ασφάλεια - Σεβασμός στη σχέση - Ενίσχυση εμπιστοσύνης

ΣΕΝΑΡΙΟ 2 – «Ξέρουμε αρκετά;»

Ένα ζευγάρι εφήβων 15 χρονών σκέφτονται να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή.

Δεν έχουν, όμως, ενημερωθεί σωστά για τρόπους προστασίας και βασίζονται σε όσα έχουν ακούσει από την παρέα.

Αναμενόμενες Απαντήσεις

1. Επιλογές	2. Προϋποθέσεις	3. Υπεύθυνη απόφαση	4. Θετικές συνέπειες
- Να προχωρήσουν χωρίς ενημέρωση - Να ενημερωθούν πρώτα	Πρόσβαση σε μεθόδους αντισύλληψης	Να αναζητήσουν έγκυρη ενημέρωση πριν αποφασίσουν	- Προστασία από ΣΜΝ - Αποφυγή εγκυμοσύνης - Μείωση άγχους

**ΣΕΝΑΡΙΟ 3 – «Μια σχέση με σεβασμό»**

Η Άννα και ο Νίκος συζητούν για τη σχέση τους και για το ενδεχόμενο να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή. Σκέφτονται κατά πόσο θέλουν να περιμένουν μέχρι να νιώσουν και οι δύο έτοιμοι και να είναι σωστά ενημερωμένοι.

Αναμενόμενες Απαντήσεις

1. Επιλογές	2. Προϋποθέσεις	3. Υπεύθυνη απόφαση	4. Θετικές συνέπειες
• Να περιμένουν • Να προχωρήσουν άμεσα	• Συναισθηματική ετοιμότητα • Νοητική ετοιμότητα	Να περιμένουν μέχρι να είναι έτοιμοι και ενημερωμένοι	• Υγιής σχέση • Εμπιστοσύνη • Συναισθηματική ασφάλεια

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν επιδιώκεται να πουν ακριβώς αυτά οι μαθητές/μαθήτριες, αλλά να φαίνεται από τις απαντήσεις τους ότι:

- εντοπίζουν προϋποθέσεις
- καταλαβαίνουν την έννοια της ετοιμότητας
- συνδέουν απόφαση με συνέπειες
- μιλούν για σεβασμό & επικοινωνία



4.3 Υπεύθυνη Σεξουαλική Συμπεριφορά Συνοδευτικό Υλικό

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1- Καρτέλες

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ (ΣΑΥ)



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (ΥΣΣ)



ΠΡΟΛΗΨΗ

ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ



ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ (θετικές)



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Σετ 1 -Προϋποθέσεις

Σωματική Ετοιμότητα

**Συναισθηματική
Ετοιμότητα**



Νοητική Ετοιμότητα

Ποιότητα σχέσης – επικράτηση
υγιών / μη υγιών συμπεριφορών



Αξίες

Πρόσβαση σε μέσα
προστασίας
(αντισύλληψη)



ΣΕΤ 1 - Συνέπειες (θετική προσέγγιση)

**Προστασία από σεξουαλικά
μεταδιδόμενα νοσήματα
(ΣΜΝ)**

Μείωση ανασφάλειας



Μείωση άγχους

Αποφυγή ακούσιας εγκυμοσύνης



**Διατήρηση υγιών
ρομαντικών σχέσεων**

Ενίσχυση αυτοεκτίμησης



Σετ 2 –«Επεξηγηματικές καρτέλες» (ετοιμότητα & πρόσβαση) **Χ3 Εκτύπωση**

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Η σωματική μου ανάπτυξη έχει ολοκληρωθεί

Νιώθω οικειότητα με το σώμα μου (ή άνετα)

Αναγνωρίζω τις αλλαγές στη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος –
Κορίτσια: Έμμηνος Ρύση στα κορίτσια / Αγόρια: στύση & εκσπερμάτιση για τα αγόρια

Νιώθω οικειότητα με τη χρήση μεθόδων αντισύλληψης



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Μπορώ να αναγνωρίζω και διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου που προκύπτουν από τη σεξουαλική δραστηριότητα (π.χ οικειότητα, τρυφερότητα, απόρριψη)

Μπορώ να διεκδικήσω την προσωπική μου ασφάλεια

Σέβομαι τα συναισθήματα του άλλου ατόμου

Μπορώ να εκφράζω ελεύθερα τα όρια και τις επιθυμίες μου (Δεν πιέζομαι από το άλλο άτομο)

Αισθάνομαι την ευθύνη που έχω απέναντι στον εαυτό μου και το άλλο άτομο



ΝΟΗΤΙΚΗ / ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ

Μπορώ να σκεφτώ τις θετικές συνέπειες των επιλογών μου

Γνωρίζω τους κινδύνους μιας σεξουαλικής σχέσης

Γνωρίζω τη σημασία της χρήσης προστασίας (αντισύλληψης)

Είμαι ενημερωμένος/η για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις μου

Γνωρίζω πως να παίρνω συνειδητοποιημένες αποφάσεις

Αναγνωρίζω ότι μόνο η αποχή προστατεύει 100% από ακούσια εγκυμοσύνη και Σ.Μ.Ν



ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Ξέρω πού να απευθυνθώ για έγκυρη ενημέρωση (σωστή)

Έχω σωστή πληροφόρηση για τη σημασία της χρήσης αντισύλληψης

Έχω σωστή ενημέρωση για το ποια είναι η κατάλληλη μέθοδος αντισύλληψης για την ηλικία μου

Έχω σωστή πληροφόρηση για τις διαθέσιμες μεθόδους αντισύλληψης

Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να εξασφαλίσω αντισύλληψη (κόστος – προμήθεια)

Έχω τη δυνατότητα να επισκεφθώ έναν/μία ειδικό/ειδική γιατρό, γυναικολόγο ή ουρολόγο/ανδρολόγο



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3- Σενάρια

ΣΕΝΑΡΙΟ 1 – «Δεν είμαι σίγουρη»

Η Μαρία και ο Αντρέας είναι σε σχέση εδώ και λίγο καιρό. Ο Αντρέας θέλει να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή. Η Μαρία όμως νιώθει ότι δεν είναι έτοιμη και δεν είναι σίγουρη πώς να το πει.

Ερωτήματα

1. Ποιες επιλογές έχουν τα άτομα;
2. Ποια βασική προϋπόθεση λείπει;
3. Ποια είναι η υπεύθυνη απόφαση; Γιατί;
4. Τι θετικό μπορεί να προκύψει από αυτή την απόφαση;

ΣΕΝΑΡΙΟ 2 – «Ξέρουμε αρκετά;»

Ένα ζευγάρι εφήβων 15 χρονών σκέφτονται να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή. Δεν έχουν, όμως, ενημερωθεί σωστά για τρόπους προστασίας και βασίζονται σε όσα έχουν ακούσει από την παρέα.

Ερωτήματα

1. Ποιες επιλογές έχουν τα άτομα;
2. Ποια βασική προϋπόθεση λείπει;
3. Ποια είναι η υπεύθυνη απόφαση; Γιατί;
4. Τι θετικό μπορεί να προκύψει από αυτή την απόφαση;



ΣΕΝΑΡΙΟ 3 – «Μια σχέση με σεβασμό»

Η Άννα και ο Νίκος συζητούν για τη σχέση τους και για το ενδεχόμενο να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή. Σκέφτονται κατά πόσο θέλουν να περιμένουν μέχρι να νιώσουν και οι δύο έτοιμοι και να είναι σωστά ενημερωμένοι.

Ερωτήματα

1. Ποιες επιλογές έχουν τα άτομα;
2. Ποια βασική προϋπόθεση λείπει;
3. Ποια είναι η υπεύθυνη απόφαση; Γιατί;
4. Τι θετικό μπορεί να προκύψει από αυτή την απόφαση;



ΚΛΕΙΣΙΜΟ - Δελτίο εξόδου

Δελτίο εξόδου



1. Τρεις (3) προϋποθέσεις υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς.

.....

.....

.....

2. Δύο (2) συνέπειες υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς.

.....

.....

3. Ένα (1) στοιχείο που θα κρατήσω από το σημερινό μάθημα.

.....

Δελτίο εξόδου



1. Τρεις (3) προϋποθέσεις υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς.

.....

.....

.....

2. Δύο (2) συνέπειες υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς.

.....

.....

3. Ένα (1) στοιχείο που θα κρατήσω από το σημερινό μάθημα.

.....