



Αγωγή Υγείας

Κεφάλαιο 4- Εαυτός και υγιείς σχέσεις

Γ΄ Γυμνασίου

Σχολική χρονιά 2025-2026

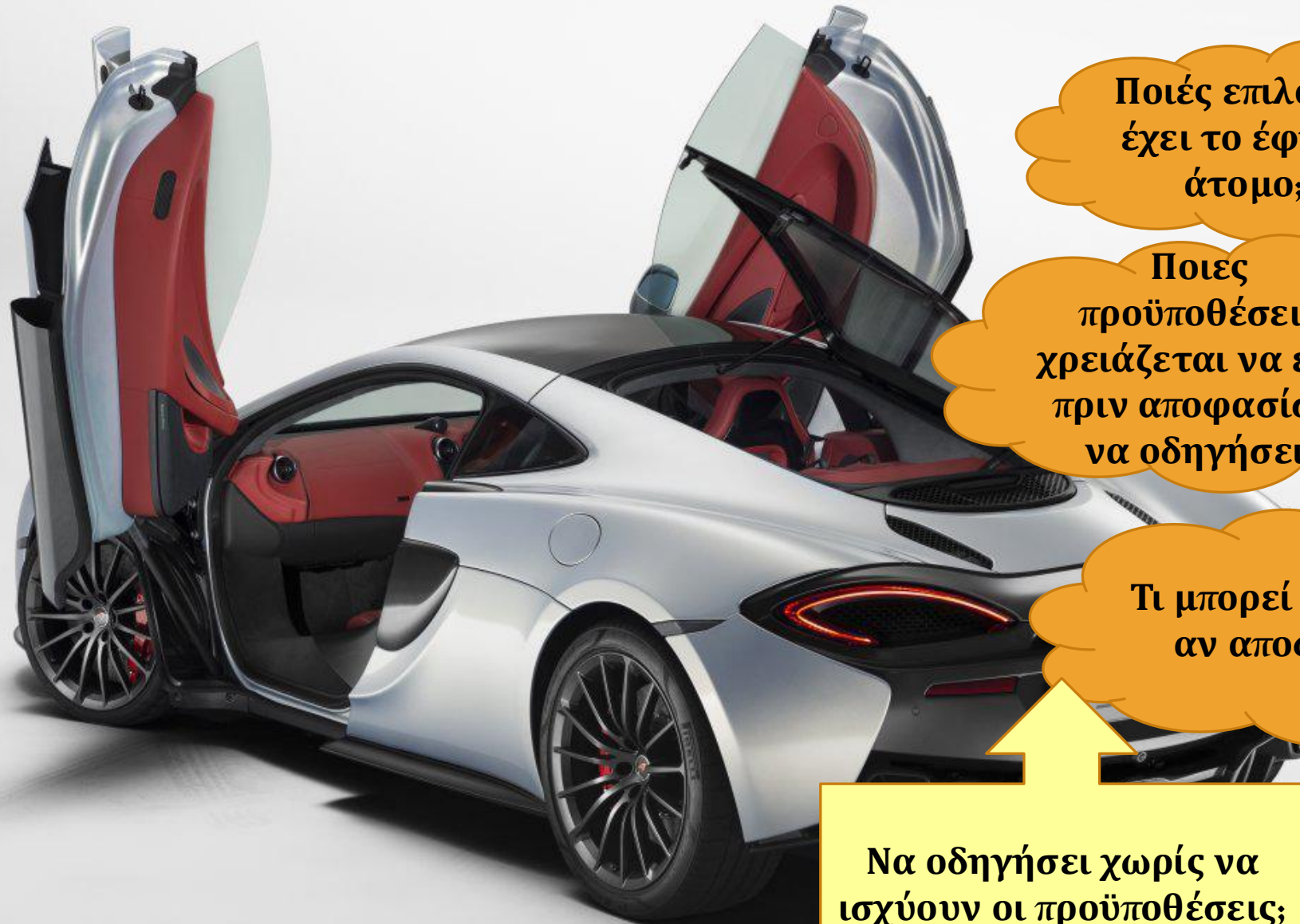
Εκπαιδευτικός: Γεωργία Κωνσταντίνου

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και υγιείς σχέσεις

1η διδακτική:

4.3 -Υπεύθυνη Σεξουαλική Συμπεριφορά

Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση



Ποιές επιλογές
έχει το έφηβο
άτομο;

Ποιες
προϋποθέσεις
χρειάζεται να έχει
πριν αποφασίσει
να οδηγήσει;

Τι μπορεί να συμβεί
αν αποφασίσει

Να οδηγήσει χωρίς να
ισχύουν οι προϋποθέσεις;

Να μην οδηγήσει;



Διαδικασία λήψης απόφασης

Υπεύθυνη συμπεριφορά

Επιλογές

Προϋποθέσεις

Να οδηγήσω

Να μην
οδηγήσω

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ Θετικές / Αρνητικές

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ

Επιλογές



Προϋποθέσεις



Συνέπειες
της κάθε
απόφασης
θετικές ή
αρνητικές



Επιλογή και εφαρμογή της
καλύτερης λύσης για την
προστασία της υγείας μας

Ρομαντικές σχέσεις στην εφηβεία



Ποιες συμπεριφορές
χαρακτηρίζουν μια
υγιή σχέση;

Σεβασμός
Επικοινωνία
Εμπιστοσύνη
Όρια

Γιατί εξετάσαμε την
ποιότητα των
διαπροσωπικών σχέσεων;

Επηρεάζουν
την υγεία μας



Με ποιο τρόπο;

Οι υγιείς
συμπεριφορές
επηρεάζουν θετικά
την υγεία και οι μη
υγιείς αρνητικά

Διαδικασία λήψης απόφασης Υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά

Επιλογές σεξουαλικής
συμπεριφοράς

Σεξουαλική
επαφή

Αποχή

Προϋποθέσεις

ΝΑΙ

ΟΧΙ

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ Θετικές / Αρνητικές

Τι χρειάζεται να
κάνει ένα άτομο για
να πάρει μια
υπεύθυνη απόφαση;

Υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά

Προϋποθέσεις

(ποιες καρτέλες δείχνουν τι χρειάζεται πριν από μια απόφαση)

Συνέπειες (θετικές)

(ποιες καρτέλες δείχνουν τι μπορεί να συμβεί όταν η απόφαση είναι υπεύθυνη)



Υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά

Προϋποθέσεις	Συνέπειες (θετικές)
Σωματική ετοιμότητα	Προστασία από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ)
Συναισθηματική ετοιμότητα	Αποφυγή ακούσιας εγκυμοσύνης
Νοητική (γνωστική) ετοιμότητα	Μείωση άγχους
Ποιότητα σχέσης - επικράτηση υγιών σχέση / μη υγιών συμπεριφορών σχέση	Μείωση ανασφάλειας
Αξίες	Διατήρηση υγιών ρομαντικών σχέσεων
Πρόσβαση σε μέσα προστασίας (αντισύλληψη)	Ενίσχυση αυτοεκτίμησης



Υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά - Προϋποθέσεις

Ετοιμότητα

- Σωματική
- Συναισθηματική
- Γνωστική-Νοητική

Πρόσβαση σε
μέσα
προστασίας

Αξίες

Ποιότητα
σχέσης

Ετοιμότητα και πρόσβαση σε μέσα προστασίας

- ◈ «Η ομάδα 1 - σωματική ετοιμότητα-πρόσβαση σε μέσα προστασίας»
- ◈ «Η ομάδα 2 - συναισθηματική ετοιμότητα-πρόσβαση σε μέσα προστασίας»
- ◈ «Η ομάδα 3 - νοητική/γνωστική ετοιμότητα-πρόσβαση σε μέσα προστασίας»



Ποιες από τις καρτέλες ανήκουν στη δική σας κατηγορία;

Άρα βλέπουμε ότι για να είναι μια απόφαση υπεύθυνη, δεν αρκεί απλώς να το θέλουμε.

- ◈ Να είμαστε έτοιμοι σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά
- ◈ Να έχουμε πρόσβαση σε τρόπους προστασίας

Αν λείπει μία από αυτές τις μορφές ετοιμότητας, τι μπορεί να συμβεί;



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 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.

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.

ΣΕΝΑΡΙΟ 3– «Μια σχέση με σεβασμό»

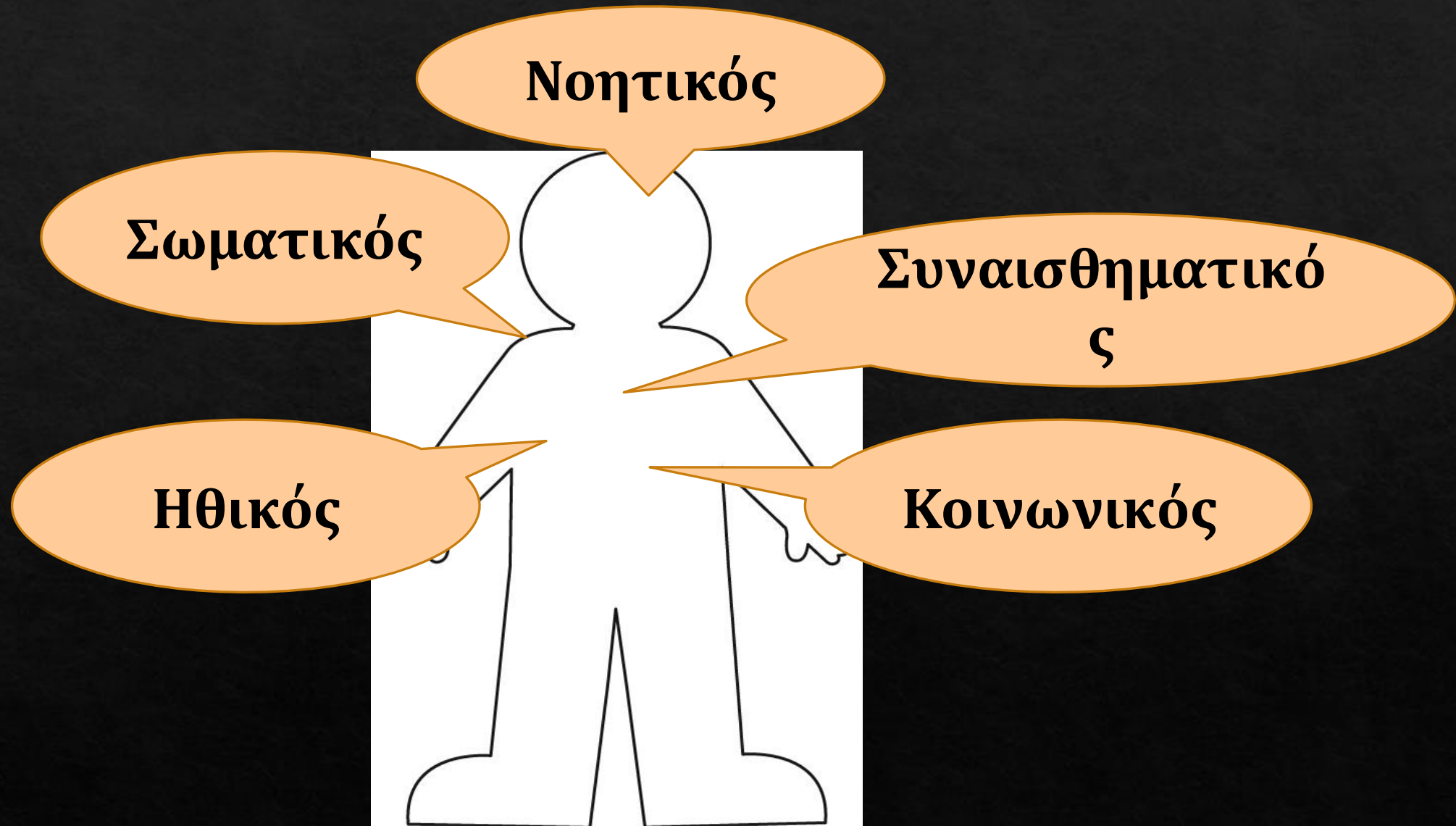
Η Άννα και ο Νίκος συζητούν για τη σχέση τους και για το ενδεχόμενο να προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή.

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;

Διαστάσεις του Εαυτού



Ένα Μεγάλο
Ευχαριστώ !

