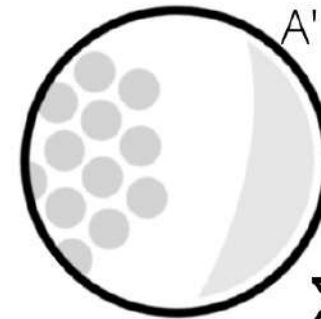
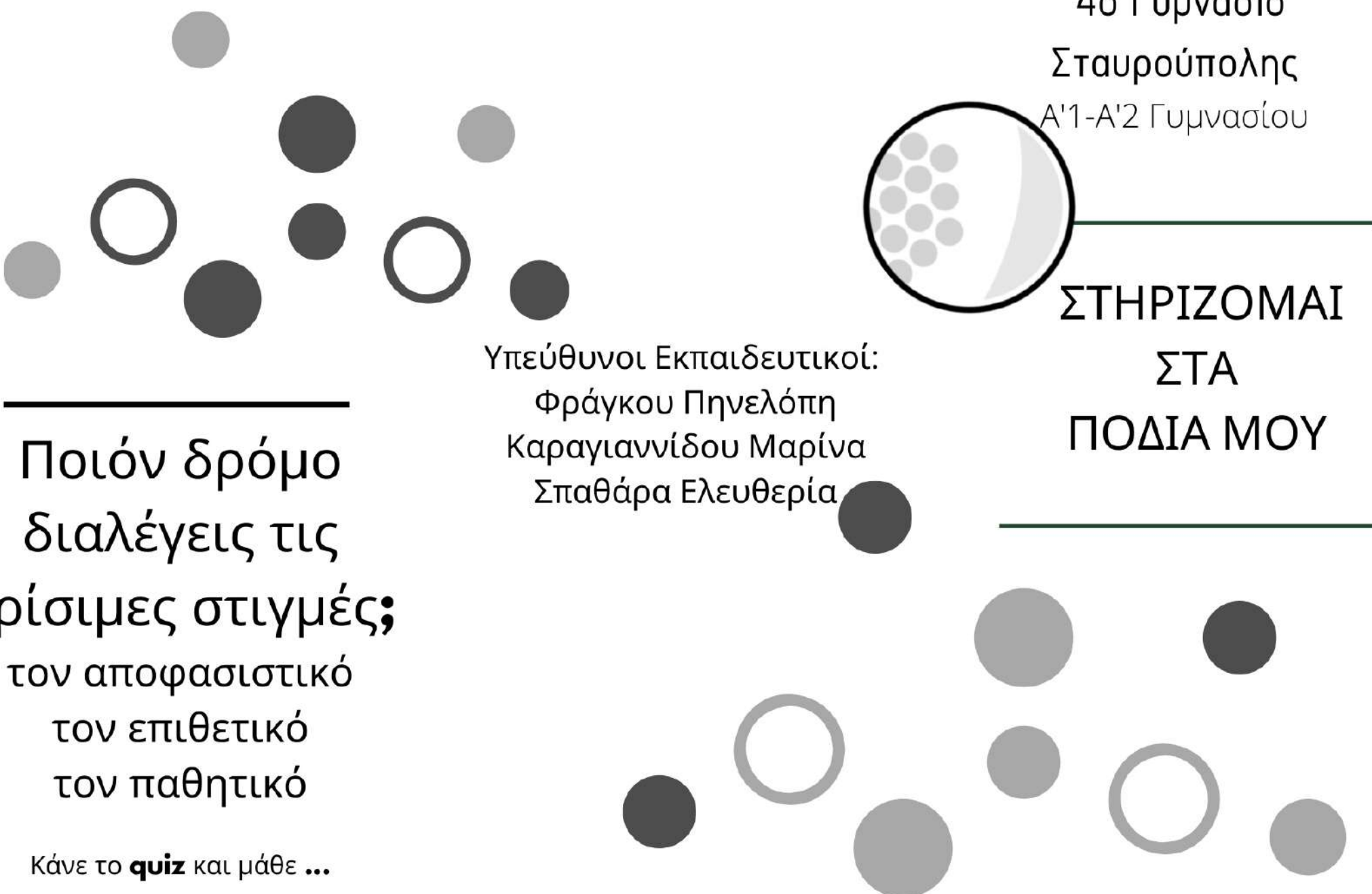


4ο Γυμνάσιο
Σταυρούπολης
Α'1-Α'2 Γυμνασίου



ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΙ
ΣΤΑ
ΠΟΔΙΑ ΜΟΥ

Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί:
Φράγκου Πηνελόπη
Καραγιαννίδου Μαρίνα
Σπαθάρη Ελευθερία



Ποιόν δρόμο
διαλέγεις τις
κρίσιμες στιγμές;
τον αποφασιστικό
τον επιθετικό
τον παθητικό

Κάνε το **quiz** και μάθε ...

Σχολικό Έτος: 2022-2023

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Αποφασιστικός, επιθετικός ή παθητικός; Πώς θα αντιδρούσες στις παρακάτω περιπτώσεις;

- Ένας συμμαθητής/τρια σου σου επιτίθεται λεκτικά (πχ.βρισιές).
 - α. Ενημερώνω τον υπεύθυνο/η καθηγητή-τρια.
 - β. Δεν κάνω τίποτα.
 - γ. Τον/Την βρίζω κι εγώ.
- Ένας φίλος/η σου σου προσφέρει τσιγάρο. Εσύ δεν θέλεις. Τι κάνεις;
 - α. Εξηγώ τους λόγους που δεν θέλω.
 - β. Παίρνω ένα τσιγάρο, γιατί είναι η παρέα μου.
 - γ. Μαλώνω μαζί τους για το τσιγάρο.
- Ένας συμμαθητής/τρια σου σου επιτίθεται με μπουνιά.
 - α. Ενημερώνω τη διεύθυνση του σχολείου.
 - β. Τρέχω να γλιτώσω.
 - γ. "Παίζω ξύλο" μαζί του/της.
- Περιμένεις στο κυλικείο. Κάποιος/α σου κλέβει τη σειρά.
 - α. Του/της λέω με έντονο, αλλά ευγενικό τρόπο να πάει στη σειρά του/της.
 - β. Δεν κάνω τίποτα.
 - γ. Μαλώνω μαζί του/της.
- Ένας φίλος/η σε πληγώνει με τις πράξεις ή τα λόγια του/της.
 - α. Του/Της εξηγώ τι με ενόχλησε και το συζητώ.
 - β. Δεν το λέω όσο κι αν με πλήγωσε.
 - γ. Κάνω κι εγώ το ίδιο.
- Μπαίνεις στο λεωφορείο και ο/η οδηγός δεν σταματάει στη στάση σου.
 - α. Του/Της λέω ότι ξέχασε τη στάση και ζητώ να σταματήσει.
 - β. Δεν λέω τίποτα και κατεβαίνω στη επόμενη.
 - γ. Φωνάζω και λογομαχώ μαζί του/της.
- Όταν θυμώνω...
 - α. Εκτονώνω τον θυμό μου κάνοντας αναπνοές ή περιμένω να ηρεμήσω πριν αντιδράσω.
 - β. Κρατώ μέσα μου τον θυμό
 - γ. Ξεσπώ όπου βρω.
- Όταν οι γονείς μου με βάζουν τιμωρία άδικα...
 - α. Συζητώ μαζί τους και εξηγώ τους λόγους για τους οποίους το θεωρώ άδικο.
 - β. Δεν κάνω τίποτα.
 - γ. Θυμώνω και αντιμιλώ.
- Χάνω όταν παίζω παιχνίδι ή άθλημα.
 - α. Στεναχωριέμαι, αλλά συγχαίρω τον/την αντίπαλο.
 - β. Κλαίω.
 - γ. Μαλώνω με τους αντίπαλους/αντίπαλο.
- Ο/Η αδερφός/ή ή στενός συγγενής κάνει κάτι που με ενοχλεί.
 - α. Του/Της λέω να σταματήσει εξηγώντας τους λόγους.
 - β. Το ανέχομαι.
 - γ. Μαλώνω, του/της επιτίθεμαι.
- *Περισσότερες **α** απαντήσεις.*
(αποφασιστικός/ή)
Μπράβο! Είσαι αποφασιστικός/ή. Αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις με ηρεμία σιγουριά και αυτοπεποίθηση. Λες την αλήθεια και αυτό που αισθάνεσαι. Σέβεσαι τον εαυτό σου και τους άλλους.
- *Περισσότερες **β** απαντήσεις.*
(παθητικός/ή)
Είσαι καλόψυχος/η, αλλά αφήνεις τους άλλους να κάνουν αυτό που θέλουν εις βάρος σου. Προσπάθησε να δώσεις προτεραιότητα στον εαυτό σου και να υπερασπίζεσαι τα δικαιώματά σου.
- *Περισσότερες **γ** απαντήσεις*
(επιθετικός/ή)
Υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου, αλλά με λάθος τρόπο. Προσπάθησε να σέβεσαι τα δικαιώματα των ανθρώπων γύρω σου και να ελέγχεις τα συναισθήματά σου.