

ጤናማ ግንኙነቶች መስመር ላይ

ተሳታፊዎች ለጤናማ እና በጎ ግንኙነት መሰረት የሚሆኑ ግብአቶችን ፈልገው ያገኛሉ፤ እንዲሁም የመስመር ላይ ባህሪዎች በጤናማ እና ጤናማ ባልሆነ ግንኙነት ላይ ያላቸው ተጽእኖ ይፈትሻሉ። በተጨማሪም ተሳታፊዎች በማህበራዊ ሚዲያ እና በግንኙነቶች ያለው አገናኝ ድልድይ የሚኖሩ ዕድሎች እና ተግዳሮቶችን በየራሳቸው የአቻለአቻ በሉድን በመገምገም በአቻዎቻቸው መካከል እንዴት ቀጥተኛ ግንኙነት መመስረት እንደሚችሉ ይማራሉ።

የግንኙነት መዝገብ-ቃላት ሰላምታ

ክፍል አንድ

የክላስ መስተጋብር

ተሳታፊዎችን በክብር ይሰብስቡባቸው። ለተማሪዎችዎ ይንገሩባቸው

ዛሬ፣ አንላይን የምናደርጋቸው ነገሮች በግንኙነታችን ጤናማነት ላይ እንዴት ጫና እንደሚሰጥና በማስመልከት መናገር እፈልጋለሁ። በተጨማሪም ለሌሎች “አለኝታ” ለመሆን ማድረግ ስለሚችሉት ነገር፣ እንዲሁም አንዳንድ ጓደኞቻችን እናወራለን፣ እንዲሁም ጓደኞቻችን በግንኙነታቸው የሚያጋጥሙባቸው አንዳንድ ችግሮች ለመፍታት እርዳታ ሲያስፈልጋቸው እርስዎ ማድረግ ስለሚችሉባቸው ነገሮች እናወራለን።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

“ተመልካች” ወይም “አለኝታ” የሚሉ ቃላቶችን ሰምቶ የሚያውቅ ማነው? እነዚህ ቃላት ለእርስዎ የሚሰጡት ትርጉም ምንድነው?

የክላስ መስተጋብር

2-3 ምላሾችን ያድምጡ።

ለተማሪዎችዎ ይንገሩባቸው

እርስዎ እንደገለጹት፣ ተመልካች ማለት የሆነ ነገር ሲደረግ የሚታዘብ ሰው ነው። ለዛሬው መልመጃ፣ ጤናማ ካልሆኑ/ቦካ ካልሆኑ ግንኙነቶች ስለሚዛመዱ ተግባራት ነው እየተናገርን ያለነው። አለኝታ ደግሞ የሆነ አወንታዊ ምላሽ የሚሰጥ ሰው ነው — ይህ የሚያደርገው ስለሰውን በመደገፍ፣ ድርጊቱን ለማስቆም በመደገፍ፣ ወይም እንደ ሁኔታው በሌላ መንገድ ሊሆን ይችላል።

ክፍል ሁለት

ለተማሪዎችዎ ይንገሩባቸው

አሁን ስለ ግንኙነት እናውራ፡ መጀመሪያ፣ “ግንኙነት” ሰፊ ያለ ትርጉም ያለው ቃል መሆኑ መረዳት አለብን። ለአሁኑ ግን “ግንኙነት” ማንኛውም በአቻዎች መካከል የሚደረግ ግንኙነት በማለት እንገልጻለን። ለምሳሌ፣ ከአቻዎችዎ ጋር በጓደኝነት፣ በትምህርት ባልደረባነት፣ ወይም በእንደ ከትምህርት ውጪ የሚደረግ እንቅስቃሴ (ለምሳሌ፣ የፊልም ክለብ) እንደተሰባሰበ ቡድን አባል በመሆን ግንኙነት መመስረት ይችላሉ። ስለ ጤናማ ግንኙነቶች በተናገርን ቁጥር፣ ከባድ ጥያቄዎች

መነሳታቸው አይቀርም፡ “ጤናማ ግንኙነት በትክክል ምንድነው?” ሁሉም ሰው ይህንን አርእስት በተመለከተ የተለያየ ሀሳብ አለው፣ እንዲሁም ብዙ ጥሩ መልሶች አሉ።

ሁላችንም አንድ አላማ ላይ መሆናችንን ለማረጋገጥ፣ ጤናማ ግንኙነት የሚገልጹ ቃላቶችን እናስብ — ጓደኝነቶች፣ የትምህርት ባልደረቦች፣ የተለያዩ ግንኙነቶች! አንዳንድ ጊዜ ነገሮች በሁሉም የግንኙነት አይነቶች ሊበለሹ እንደሚችሉ እናውቃለን፣ ስለዚህ ለተለያዩ አይነቶች ልዩ ስለሆኑ ጤናማ ባህሪዎችን እናውራ።

ትንሽ ጌም እንጫወት። ከብ በመስራት በምንዘርበት ጊዜ፣ ጤናማ ግንኙነቶችን የሚገልጽ አንድ ቃል እንጥራ። እኔ እጅምራለሁ። ግንኙነቶች _____ የሚሆኑ ይመስለኛል (ጠቃሚ፣ ተንከባካቢ፣ ርህራሄ ወዘተ)።

የክላስ መስተጋብር

ተሳታፊዎች ምን እንደሚሉ ፍሊጥቻርቱ ላይ ይጻፉ።

ለተማሪዎችዎ ይንገሩዎቸው

በጣም ጥሩ! ላበረከቱት አስተዋጽኦ እናመሰግናለን! እነዚህን ቃላቶች እንመልከት።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

ከነሱ ጋር እንስማማለን?

የሆነ መጨመር የሚፈልጉት ነገር አለ?

በነዚህ ቃላቶች ላይ በመመስረት፣ አንድ ሰው ጤናማ ግንኙነትን በአንድ አረፍተ ነገር መግለጽ ይችላል?

የጋራ የሚሆን የጤናማ ግንኙነት ትርጉም-መግለጫ በማዘጋጀት ሂደት ቡድኑን ይምሩት።

ጋለሪ ዎክ

ክፍል አንድ

የክላስ መስተጋብር

ተሳታፊዎችን በቡድን ከፋፍለው ያደራጁ። ለተማሪዎችዎ ይንገሩዎቻቸው

አሁን ስለ 'ጤናማ ግንኙነት' ስናወራ የምናስባቸው ነገሮች ዝርዝር በጥሩ ሁኔታ አግኝተናል፤ አሁን ትኩረታችንን ትንሽ ቀየር በማድረግ የኢንተርኔት ግንኙነቶቻችንን በተመለከተ ያሉን ተሞክሮዎች ላይ የምናተኩርበት ሰአት ነው።

የክላስ መስተጋብር

ከታች ካሉት ዝርዝሮች ላይ አንድ ጥያቄ ፖስተር ላይ በመጻፍ ፖስተሮችን ክፍሉ ውስጥ ይለጥፉ።

የፖስተር ጥያቄዎች:

1. በቴክኖሎጂ አማካኝነት የሚያደርጉት ተግባቦት ምንድነው?
2. ከሰዎች ጋር ለመግባባት ምን አይነት ፕላትፎርሞች፣ አገልግሎቶች፣ ወይንም ድረገጾች ነው የሚጠቀሙት?
3. ኢንተርኔት እና የሞባይል ቴክኖሎጂዎች (እንደ ታብሌቶች ወይንም ሞባይል ስልኮች የመሳሰሉት) ለአርስቦ ጤናማ ግንኙነቶች ለመፍጠር ወይንም ለማስቀጠል የሚያስችል ዕድል ከመስጠት አንጻር እንዴት ያዩዋቸዋል?
4. እንዴት ነው በሞባይል እና ኮምፒዩተር ከሰዎች ጋር መገናኘት የሚችሉት?
5. ጤናማ ግንኙነት ከመፍጠር/ከማስቀጠል አንጻር ኢንተርኔት እና ሞባይል ቴክኖሎጂዎች የሚያመጡዎቻቸው ተግዳሮቶች ምንድናቸው?
6. መስመር ላይ በተለጠፉ ነገሮች ምክንያት ምን አይነት የጓደኝነት ድራማ አጋጥመዎት ያውቃል?

ለተማሪዎችዎ ይንገሩዎቻቸው

ለእያንዳንዱ ጥንድ የተወሰነ አጫጭር ማስታወሻዎች እና እስክብሪቶች እሰጣቸዋለሁ። በክፍሉ ዙርያ ያሉ ፖስተሮች የተለያዩ ጥያቄዎች

ይዘዋል። እኔ ማቴሪያሎቻቸው ስለጠዎት፣ እየዘሩ ፖስተሮቹን ማየት ይችላሉ። መልሶችዎ አጫጭር ማስታወሻዎቹ ላይ ይጻፉ እና ፖስተሮቹ ላይ ያድርጉዎቻቸው። ለአንድ ጥያቄ የሚሰጡት መልስ ከአንድ በላይ ከሆነ፣ እያንዳንዱ መልስ የራሱ የተለየ አጭር ማስታወሻ ላይ ጽፈው ፖስተሮቹ ላይ ያድርጉዎቻቸው። 8 ደቂቃ ተሰጥቶታል። ዘና ይበሉ!

የክላስ መስተጋብር

በስራው መጨረሻ ፖስተሮችን ይሰብስቡ እና ቡድኑን እንደገና ይሰብስቡት።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

የእያንዳንዱ ጥያቄ ተመሳሳይ መልሶች የትኞቹ ናቸው?

የቀሩ ነገሮች አሉ ብለው ያስባሉ?

የተመለከቱዎቻቸው ዝንባሌዎች አሉ?

ቴክኖሎጂ ከጓደኞቻቸው ጋር ያሉት ግንኙነት በምን ሁኔታ ቀይሮታል? ቴክኖሎጂ ነገሮችን የበለጠ አቀላላ ወይንስ አከበደ? ለምን?

የየኩነት-ፍጻሜ ውይይት

ውይይት

ለተማሪዎችዎ ይገነቡቸው

አሁን “ከልክ ያለፈ-የጽሑፍ መልእክት” ተብሎ ስለሚጠራው ከቴክኖሎጂ እና ግንኙነቶች የተቆራኘ ኩነት-ፍጻሜ እንወያያለን።

“ከልክ ያለፈ-የጽሑፍ መልእክት” ምን እንደሆነ የሚያውቅ አለ?

የክላስ መስተጋብር

2-3 ምላሾችን ያድምጡ።

ለተማሪዎችዎ ይገነቡቸው

ከልክ ያለፈ-የጽሑፍ መልእክት ማለት አንድ ሰው ለተቀባዩ አሰልፎ ወይም አድካሚ በሆነ መጠን በጣም ብዙ የጽሑፍ መልእክቶችን ሲልክ ማለት ነው።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

ከልክ ያለፈ-የጽሑፍ መልእክት አጋጥሞት የሚያውቅ ሰው አለ?

እርስዎ የጽሑፍቱ ተቀባይ ሰው ቢሆኑ ኖሮ፣ ምን ያደርጉ ነበር? ለምን?

ከጓደኞችዎ አንዱ ቀረብ ብሎ ይህንን ሁኔታ እንደገጠመው ቢያውራዎ፣ ምይ ይመግሩት ነበር? እርምጃ ይወስዳሉ? ምን የተለዩ እርምጃዎች ሊወስዱ ይችላሉ?

1. ይከታተሉ፡ ጓደኛዎ ለመርዳት ሲባል እነዚህን እርምጃዎች መውሰድ “ቅንነት” ተብሎ ይጠራል።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

አንድ ሰው ከጓደኛው ጎን እንዳይቆም ሊያግደው የሚችል ነገር አለ?

ለምሳሌ ከጓደኞችዎ አንዱ በጣም ብዙ የጽሑፍ መልእክት አትላክልኝ የሚል ጥያቄ ከጓደኛው እንደቀረበለት አድርገን እናስብ። ጓደኛቸው ልጎቻቸው ፈልጎ ነው እያለ ሁልጊዜ ወደቤታቸው መምጣት ቢጀምርስ? ችግሩ ወደ ከፋ ደረጃ አድጓል፣ ይህ “መባባስ” ተብሎ ይጠራል። ችግሩ ከተባባሰ እርስዎ ለጓደኛዎ ምን ይመክሩት ነበር?

ችግሩ ከተባባሰ፣ ልክ ቀደም ሲል እንዳደረጉት ከጎኑ በመቆም ምላሽ

ይሰጣሉ? እርስዎ ቅን አጋዥ እንደመሆንዎ መጠን ምን እርምጃዎች ይወስዳሉ?

ለተማሪዎችዎ ይገነቡቸው

“ከልክ ያለፈ-የጽሑፍ መልእክት” ቴክኖሎጂ በጤናማ የግንኙነት መንገድ ልሄድ እንደሚችል የሚያሳይ አንድ ምሳሌ ነው።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

ሌሎች ምሳሌዎችስ?

በእነዚህ ችግሮች ውስጥ ምን መፍትሄዎች አሉ?

እስካሁን ያደረግነው ውይይት ቴክኖሎጂ በግንኙነት የሚጫወተው ሚና በተመለከተ ምን ያሳየናል?

የክላስ መስተጋብር

ቴክኖሎጂ በግንኙነቶች የሚያሳድረው አሉታዊም ሆነ አወንታዊ ጫና በማስመልከት ውይይት ያዘጋጁ።

የስፔክትረም እንቅስቃሴ

ክፍል አንድ

ለተማሪዎች ይንገሩዎቸው

በጤናማ እና ጤናማ ባልሆነ ግንኙነት የሚታዩ ግልጽ ባህሪዎችን እንይ እንዲሁም በምን ሁኔታ ከጠየናማ ጤናማ ወዳልሆነ ስፔክትረም እንደሚሸጋገሩ እንመልከት።

ለእያንዳንዳቸው አንድ አጭር ማስታወሻ እሰጣቸዋለሁ። አጭር ማስታወሻው ላይ እንደ “ወደ አጋርዎ 24/7 የጽሑፍ መልእክት መላክ” ወይም “የማህበራዊ ሚዲያ የይለፍ ቃሎችን መለዋወጥ” የመሳሰሉ በግንኙነት የሚያጋጥሙ ተግባራት አሉ። አጭር ማስታወሻ ከሰጠሁዎቹ በኋላ፣ ብድግ እንዲሉ እና ወደ ክፍሉ ፊት እንዲሄዱ እጠይቃለሁ። በአንድ የክፍሉ አቅጣጫ የጤናማው ግንኙነት ባህሪ አለ፣ በሌላኛው በኩል ደግሞ ጤናማ ያልሆነው ግንኙነት ባህሪ አለ።

ሲመጡ ካርዱ ላይ ያለው ባህሪ ምን ያህል ጤናማ እንደሆነ እና ጤናማ እንዳልሆነ ያስቡ፣ እና በመስር ይቁሙ። ለምሳሌ፣ “የጽሑፍ መልእክቶችን 24/7 ለአጋርዎ መላክ” ከ “ጓደኞችዎ የለጠፉት ሁሉ መውደድ እና ማጋራት” ጋር ሲነጻጸር ጤናማነቱ ያነሰ ነው ብለው የሚያምኑ ከሆነ ጤናማ ወዳልሆነው ቀረብ ብለው ይጠጉ።

የክላስ መስተጋብር

የተመከሩ የካርድ አርእስቶች፡

1. የጽሑፍ መልእክት 24/7 ለአጋርዎ መላክ
2. የማህበራዊ ሚዲያ የይለፍ ቃሎችን መለዋወጥ
3. የጓደኛዎ የጽሑፍ መልእክቶችን ሳያስፈቅዱ ማንበብ
4. ለእንግዶች / መስመር ላይ በሚገባ ለማይውቁዎቸው ሰዎች ማዋራት
5. የእንድን ሰው የማህበራዊ ሚዲያ ልጥፍ ላይ መጥፎ አስተያየቶችን መለጠፍ
6. ለሚወዱት ሰው “ደህና እደር” ወይም “እንዴት እደርክ” (ምናልባት በየቀኑ) የሚል የጽሑፍ መልእክት መላክ
7. ከጓደኛዎ ጋር በማህበራዊ ሚዲያ በይፋ ስለተከራከሩበት ነጥብ ማውራት
8. ጓደኞችዎ የለጠፉት ነገር ሁሉ መውደድ እና መልሶ ማጋራት
9. የጓደኛዎ መለያ (በስሙ) በመጠቀም አንድ ይዘት ማህበራዊ ሚዲያ ላይ መለጠፍ
10. ድግሰ ላይ በተነሱት ምስል የሚገኙ ጓደኞችዎን ማያያዝ
11. የትምህርት ባልደረባዎ የሚመለከት ሀሜት ማህበራዊ ሚዲያ ላይ ማስፋፋት

ተሳታፊዎች መጥተው ራሳቸውን በሚያደራጁበት ጊዜ፣ አሁን ያሉበት ቦታ ላይ ለምን እንደቆሙ ይጠይቁዎቸው፣ እንዲሁም ተሳታፊዎቹ ፍላጎት ካላቸው በአካባቢው እንዲንቀሳቀሱ ያበረታቱዎቸው።

ተሳታፊዎች ራሳቸውን ወደ ስፔክትረም ካመቻቹ በኋላ፣ አጭር ማስታወሻዎቹን ከክፍሉ ፊት ለፊት ባለው ግንብ ላይ እንዲያደርጉዎቸው እና ስፔክትረሙን በተሟላ ሁኔታ ማየት ይችላሉ ዘንድ አንድ እርምጃ ወደኋላ እንዲሄዱ ይጠይቁዎቸው።

የክላስ መስተጋብር

እንደሱ ማድረግ ከመረጡ፣ ተሳታፊዎች ከታች ያሉት ሁለት የመጀመሪያ ጥያቄዎችን በውይይት አማካኝነት፣ እንዲሁም አጫጭር ማስታወሻዎችን በመጠቀም መመለስ እና ከክፍሉ ፊትለፊት ባለው ግንብ ላይ ማድረግ ይችላሉ።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

እርስዎ አሉ የሚሉዎቸው ሌሎች ጤናማ ያልሆኑ ባህሪዎች ካሉ ይግለጹ? እርስዎ አሉ የሚሉዎቸው ሌሎች ጤናማ ባህሪዎች ካሉ ይግለጹ

ለዚህ ስፔክትረም አንድ ትክክለኛ ረድፍ ብቻ ነው ያለው? ለምን / ለምን አልሆነም? ሁላችሁም ተስማምታቸዋል?

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

እነዚህን ግልጽ ባህሪዎች ስፔክትረም ላይ ከጤናማ ጤናማ ወዳልሆነ እናስቀምጣቸዋለን። ነገርግን፣ ጤናማ ባህሪ ጤናማ ወዳልሆነ ባህሪ ሊቀየርባቸው የሚችልባቸው ሁኔታዎች ሊኖሩ ይችላሉ? ወይንም በተቃራኒው? መች ነው ይህ ሊሆን የሚችለው?

X ጤናማ ያልሆነ ባህሪ ከሆነ [ተሳታፊዎች ወደ 'ጤናማ ያልሆነው' ስፔክትረም አቅጣጫ ቀርበው የቆሙበት ግልጽ ባህሪ ይምረጡ]፣ እርስዎ ይህንን ለመፍታት ምን ሊያደርጉ ይችላሉ?

አንድ ሰው እርስዎ የማይወዱት ነገር በሚያደርግበት ጊዜ እርስዎ

እንዴት ያናግሩታል?

ምድብ ሥራ

ክፍል አንድ

ለተማሪዎችዎ ይገነዘቡ

ዛሬ ስለቴክኖሎጂ እና ግንኙነቶች ብዙ አውርተናል። አሁን እርስዎ እንዲያስቡ አድርጎታል። የተማሩትን ለሌሎች እንዴት ሊያጋሩት ይችላሉ? ጓደኞችዎ በግንኙነት ውስጥ አንድ ጤናማ ያልሆነ ባህሪ በሚያዩበት ጊዜ አለኝታ እንዲሆኑ ለማበረታታት ምን አይነት እንቅስቃሴዎች ያደርጋሉ?

ምድብ ስራ

ተሳታፊዎቹን 3 ወይን 4 አባላት ባሉዎቸው ቡድኖች ይከፋፍሉ።

ለተማሪዎችዎ ይገነዘቡ

አሁን ሁለት ምክረ-ሀሳቦች መስጠት እንፈልጋለን፤ ይሁን እንጂ እርስዎ የተለየ ሀሳብ ካመነጩ፤ ያድርጉት! 30 ደቂቃ ተሰጥቶታል።

1. ምክረ-ሀሳብ #1: የትምህርት-ቤትዎ ወይንም የማህበረሰብዎ አባላት ቴክኖሎጂ በግንኙነቶች የሚያበረከተው አስተዋጽኦ በተመለከተ ለሚያከናውኑት ፍጻሜ የሚሆን እቅድ ያዘጋጁ። ይህ ፍጻሜ የዶክመንት ማየት/ውይይት፣ እንደ “የፍቅር ሳምንት ያስፋፉ” ወይንም ፕረዘንቴሽን ሊሆን ይችላል! እንደ Facebook ወይንም Twitter የመሳሰሉ ማህበራዊ ሚዲያዎች በመጠቀም ክንዎኔዎችን እንዴት ማስተዋወቅ እንደሚቻል በምሳሌ ያስረዱ። ከአንላይንዎ ጎን ለጎን ታይታዎች በነጻነት ያዘጋጁ (ለምሳሌ፣ ስእሎች፣ ሞም፣ ወዘተ)።
2. ምክረ-ሀሳብ #2: ስለ ግንኙነት ታሪክ ይፍጠሩ (ለምሳሌ፣ በእት- ወንድሞች መካከል የሚኖር ግንኙነት፣ ወይንም ትምህርት-ቤት ውስጥ ባሉ ጓደኞች መካከል የሚኖር ግንኙነት) እና እንዴት በማህበራዊ ሚዲያ ጫና ስር እንደሚገባ ይግለጹ። አጭር ጨዋታ ማሳየት፣ ታይታ (ለምሳሌ፣ አዝናኝ ምስለ-ስእል) መፍጠር፣ ሀሳባዊ የ Facebook የዜና መደብ ወይንም የ Twitter ውይይት መፍጠር ይችላሉ . . . ፈጣሪ እንሁን!

ክፍል ሁለት

ምድብ ስራ

30 ደቂቃዎቹ ከተጠናቀቁ በኋላ፣ ቡድኖችን የፈጠሩት ነገር እንዲያጋሩ ይጠይቁዎቸው እና ከታች ባሉት የማወያያ ጥያቄዎች ላይ ያሳትፉዎቸው።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

እየተወያዩበት ያለው አርእስት ምንድነው? ሰዎች ከእርስዎ ሀሳብ ምን እንዲማሩ ነው የሚፈልጉት?

ይህ ሀሳብ ለትምህርት-ቤትዎ/ማህበረሰብዎ/ጓደኞችዎ እንዴት ነው ሊጠቅም የሚችለው?

ታዳሚዎ ማን ነው?

ሀሳብዎ እንዴት ነው ለታዳሚዎችዎ ማስተዋወቅ የሚችሉት? ታዳሚዎ የሚሰጡት ተግባራዊ-መልስ እንዴት ይሆናል ብለው ያስባሉ?

መዝገብ ሀሳብ

ሀሳብ

ለተማሪዎች ይገናኙቸው

ሁላችሁም ስለ ጤናማ ግንኙነቶች በተለይም ቴክኖሎጂ ነገሮችን እንዴት መቀየር እንደቻለ በተመለከተ ጠለቅ ብላቴህ እንዳሰባቹ ተስፋ እናደርጋለን። በተጨማሪም እርስዎም ጓደኞችዎ “አለኝታ” እንዲሆኑ ወይንም የሆነ ጥሩ ያልሆነ ነገር ወይንም ሌሎችን የሚጎዳ ነገር ሲያዩ ለራሳቸው እንዲሁም ለሌሎች አለኝታ ሆነው እንዲቆሙ እንዲያበረታቱ እንፈልጋለን።

ተማሪዎችዎን ይጠይቁ

ከተማሩዎቻቸው ነገሮች ውስጥ የተወሰኑት ምን ነበሩ?

በጣም የወደዱት ተግባር ምን ነበር? ለምን?

ብዙም ያልወደዱት ተግባር ምን ነበር? ለምን?

የተማሩት ወይንም የሰሩት ነገር በህይወትዎ ውስጥ እንዴት ሊተገብሩት ይችላሉ?

ለጓደኞችዎ ያደረጉባቸው ነገሮች እንዴት ይገልጹባቸዋል?

በጣም ያስገረመዎት ወይንም አዲስ የሆነበት ነገር ምን ነበር?

ስለ ጤናማ ወይንም ጤናማ ያልሆኑ ግንኙነቶች ሌላ ጥያቄዎች አለዎት?