

Głównym celem kolejnych lekcji **WDŹ** (prowadzonych w tym okresie zdalnie) jest motywowanie Was do refleksji o tym, co ważne w życiu i nad czym warto pracować, jakie ideały i postawy rozwijać. Te wartości są istotne w przygotowaniu młodych ludzi do odpowiedzialnego rodzicielstwa i wypracowania szacunku, empatii i niesienia innym pomocy.

Zapraszam do zapoznania się z celami kolejnych lekcji, treściami oraz do wykonania zamieszczonych ćwiczeń (zgodnie z planem lekcji w tygodniu przypada 1 godz. zajęć; wykonane zadanie można przesłać do mnie w tym dniu, kiedy przypada lekcja). Życzę miłej pracy.

**UWAGA:**

**Możesz również zapoznać się z tematyką zajęć proponowaną przez autorki programu do WDŹ, podręcznika i zeszytu ćwiczeń - wejdź na:**

**1. <https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=405>** (tu m.in. Refleksje nad tym, jakim jesteś typem człowieka; kalambury, rozsypanki wyrazowe; komunikaty ułatwiające spór konstruktywny; komunikaty utrudniające spór destruktywny; Jak pokochać siebie? Co to znaczy przecenianie siebie, a co niedocenywanie? problemy człowieka, który nie potrafi siebie zaakceptować; kryształ przyjaźni; skutki nudy

**2. <https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=406>** (Tu m.in. "Sąd nad smartfonem", 10 przykazań wykrywania fałszywych informacji; autorytet - cechy; Idol - cechy)

## TEMATYKA ZAJĘĆ -kl. VI

### Temat 1: Sztuka rozmowy

**A. Po tej lekcji potrafisz, między innymi (m.in.):**

- ukazać wartość sztuki porozumiewania się w życiu rodzinnym i społecznym (wiesz, że rozmowa jest podstawą porozumiewania się),

**B. Uświadomisz sobie, że:**

- każdy z nas winien być odpowiedzialny za wypowiedane i pisane słowa oraz za manifestowane reakcje.

<https://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=413>

➤ wykonaj ćwiczenie: str.24 (rebus)- patrz poniżej:

### 3

## Jak się porozumiewać?

Rozwiąż rebusy, a dowiesz się, co pomaga w utrzymywaniu międzyludzkich relacji.



t=w



ż=m

NE



kø

U



(jaka nuta)



kø



PO



A



k=r, s



k=w



ż, e=yh




m=b



k=w

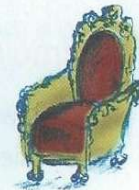


s=l

O



t=s







U



Ę



d=t

Ś



m=w



e=a, k



dy




jk=sn



ku=wy



kil=e



mr=stan

**Temat 2: Gdy trudno się porozumieć..** [www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=397](http://www.ksiegarniarubikon.pl/file?tos=76&lngId=1&id=397)

**A. Po tej lekcji potrafisz, m.in.:**

- wymienić źródła powstawania sporów i nieporozumień w rodzinie,
- wyjaśnić, dlaczego przepraszenie i przebaczenie są bardzo ważne w relacjach międzyludzkich.

**B. Uświadomisz sobie, :**

- co to jest konflikt i to, że nieporozumienia z rodzicami bywają bolesne i trudne, ale najważniejsza jest miłość.

➤ *wykonaj ćwiczenie: str.33*

6

**Czy potrafisz wybaczać?**

W życiu nie unikniemy konfliktów – większych lub mniejszych. Kiedy je rozwiążemy, warto pozostawić je poza sobą i nie rozpamiętywać bez końca. Irytują nas rozmaite sytuacje i rozmaici ludzie, ale sami też często nie jesteśmy idealni. Spójrzmy na siebie krytycznie, czy umielibyśmy wybaczyć w poniższych sytuacjach. Stawiając znak „+” w wybranej rubryce dowiesz się więcej o sobie.

	TAK	NIE
Do dziś boli mnie wspomnienie, że rok temu w klasie byłem/byłam niesłusznie posądzony/a o kłamstwo.		
Z powodu sprzeczki z kolegą nie pójde z nim do kina i nie dam się udobruchać.		
Nie mówię „cześć” koledze/koleżance, który/a mnie kiedyś przezywał/a.		
Po kłótni z siostrą/bratem lub koleżanką/kolegą nie odzywam się do niej/niego przez wiele godzin lub nawet przez kilka dni.		
Wspominając wakacyjne kolonie mam przed oczami przykre incydenty.		
Jeśli ktoś mnie zdenerwuje, długo o tym myślę i to mi przeszkadza odzyskać spokój ducha.		
Nie mogę sobie odmówić, aby wyrazić swoją złość, gdy ktoś wypycha się przede mną np. w kolejce do stołówki, czy potrąca mnie w szatni.		
Zdarza mi się często, że jeśli ktoś mnie przeprasza, nie przyjmuję tego do wiadomości i dalej jestem zacietrzewiony/a.		
Nie zwierzam się nikomu, gdy mnie coś zasmuci. Wolę zostać sam/sama z tym problemem.		
Nie wierzę w to, że ludzie są wobec siebie nawzajem życzliwi i dobrzy.		
RAZEM:		

**1-3 TAK** Jesteś pogodnie nastawiony/a do ludzi. Nie jesteś pamiętliwy/a. Dlatego inni cię lubią.

**4-7 TAK** Więcej wyrozumiałości. Zastanów się, czy warto robić „z igły widły”. Jeszcze niejeden raz inni nadepną ci na odcisk. Czy koniecznie musisz rozpamiętywać przykre epizody i chować w sercu urazę?

**8-10 TAK** Jesteś człowiekiem zawziętym. Dobra pamięć to świetna sprawa, ale pamiętanie urazy nikogo nie uszlachetnia. Naucz się przebaczać. Więcej tolerancji dla ludzkich słabości, bo ty też popełniasz błędy. Warto przemyśleć swoją postawę, aby życie wśród ludzi było łatwiejsze.

### **Temat 3: O presji rówieśniczej**

#### **A. Po tej lekcji potrafisz, m.in.:**

- określić, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych,
- wyjaśnić, czym jest presja grupy i dlaczego - kiedy trzeba się jej przeciwstawiać,

#### **B. Uświadomisz sobie, że:**

- radzenie sobie z presją grupy i stresem pomoże uzyskać wewnętrzną równowagę i uodpornić na czynniki zagrażające zdrowiu psychicznemu.

➤ *wykonaj ćwiczenie: str.38 (ćw.2)*

2

### **Kiedy powiesz NIE**

Podkreślając odpowiednie zdania, wskaż sytuacje, w których należy zachować się asertywnie.

1. Mama prosi cię o wyniesienie śmieci.
2. Kolega proponuje ci obejrzenie filmu dla dorosłych.
3. Siostra chce, abyś pomógł jej w odrabianiu lekcji.
4. Koleżanka mówi ci, że nic się nie stanie, jeśli jutro nie pójdziecie do szkoły.
5. Wychowawczyni zwraca się do ciebie z prośbą o pomoc w uporządkowaniu terenu wokół szkoły.