

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE (WdŻwR)

KLASA VI

Tematy do zrealizowania w okresie: 28.09.2020r.- 02.10.2020r. (1 temat)

1.10.2020r. (czwartek)

Temat: Wśród kolegów i koleżanek (lekcja online)

Materiał: ćwiczenia "Wędrując ku dorosłości" T. Król, M. Guziak-Nowak..., str. 17-18; 20, 24;
lekcja online (aplikacja MS Teams)

Uczeń potrafi:

- określić, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych,
- wyjaśnić, czym jest presja grupy i dlaczego trzeba się jej przeciwstawiać,
- podać definicję asertywności,
- uzasadnić, dlaczego stanowcze mówienie NIE wymaga dzielności i odwagi,
- wymienić sposoby asertywnego odmawiania,
- określić, czym jest stres i jakie są objawy jego przeżywania,
- wskazać sytuacje stresowe,
- wymienić sposoby radzenia sobie ze stresem.

Uczeń uświadomi sobie, że:

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

Zadanie: Wykonaj dwa ćwiczenia (scany ćwiczeń przesyłam przez e-dziennik; możesz je wydrukować i wkleić do zeszytu).