

Drodzy uczniowie,

w dniu dzisiejszym mówimy o uzależnieniach i ich skutkach oraz o zachowaniu asertywnym.

Temat: Uzależnienia i ich skutki.

Czas pracy: 1 godzina lekcyjna

Wskazówki do pracy:

****Pamiętasz już z ostatniej lekcji: Co to jest uzależnienie? Jakie są skutki palenia papierosów i picia alkoholu?***

1. Otwórz podręcznik na str. 132 i przeczytaj o uzależnieniu od: narkotyków, komputera, telefonu komórkowego.
2. Zapamiętaj:
Asertywność to umiejętność odmawiania. Polega na odmawianiu i pozostawianiu przy własnym zdaniu, w taki sposób, aby nie mieć poczucia winy i nie zranić innych osób.
3. Przeczytaj z podręcznika: Jak zachowywać się asertywnie? (str. 133)
4. Wykonaj ćwiczenie 4. str. 82(zeszyt ćwiczeń).
5. W podręczniku na str. 134 masz zebrane (**w ramce**) najważniejsze informacje dotyczące uzależnień. **Zapamiętaj je!**

Miłej pracy!