



Ministerstwo Zdrowia



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



Fundacja
Poza
Schematami

NIE BO TAK

Scenariusze zajęć profilaktycznych dla uczniów
klas I i II szkół ponadpodstawowych

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych,
realizowane na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Scenariusze zajęć dla klas I – II szkół ponadpodstawowych
pt. *Ryzyko i decyzje* oraz *Pozytywna informacja zwrotna a samoocena*

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Ministerstwo Zdrowia

Zadanie współfinansowane ze środków
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych,
realizowane na zlecenie Krajowego Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

fundacijapozaschematami.pl

pozaschematami@wp.pl



Fundacja
Poza
Schematami

ISBN 978-83-65956-46-0

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Wprowadzenie

Scenariusze zajęć dla klas I – II SPP pt. „Ryzyko i decyzje” oraz „Pozytywna informacja zwrotna a samoocena” wykorzystują materiały edukacyjne publikowane na stronie dla młodzieży www.niebotak.pl. Strona www.niebotak.pl jest skierowana do młodzieży. Użytkownicy znajdą na niej treści na temat zachowań ryzykownych, w tym skutków picia alkoholu w młodym wieku, a także materiały w formie artykułów, interaktywnych zadań oraz filmów edukacyjnych, wspierające rozwijanie umiejętności psychospołecznych. Mogą być one również wykorzystywane jako pomoce dydaktyczne do prowadzenia zajęć profilaktycznych i psychoedukacyjnych z młodzieżą.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS I I II SPP

Temat: Ryzyko i decyzje

Cele zajęć

- rozwinięcie umiejętności racjonalnego podejmowania decyzji
- zachęcenie do refleksji na temat mechanizmów podejmowania zachowań ryzykownych

Czas trwania: 2 x 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE DO ZAJĘĆ
1.	Wprowadzenie	Praca na forum
2.	Jak daleko się posuniesz?	Praca w grupach, praca na forum	▶ Kartki papieru, długopisy ▶ Załącznik nr 1
3.	Atrakcyjne/ryzykowne	Praca w grupach, praca na forum	▶ Karta pracy (załącznik nr 2), długopisy
4.	Przekonania	Praca na forum, praca w grupach	▶ Karta pracy (załącznik nr 3), długopisy
5.	Podsumowanie zajęć	Praca na forum, praca indywidualna	▶ Zadanie „Jak podejmuję decyzję” na stronie www.niebotak.pl

1. Wprowadzenie.

Powiedz, że na dzisiejszych zajęciach będziecie rozmawiać o ryzyku i podejmowaniu decyzji.

Pytania pomocnicze:

- *Z jakimi emocjami kojarzy się wam podejmowanie ryzyka?*
- *Co to według was znaczy podjąć ryzykowną decyzję?*
- *W jakich sytuacjach według was warto, a w jakich nie warto podejmować ryzyka?*
- *Jakie emocje i myśli pojawiają się u was, kiedy rezygnujecie z podjęcia ryzyka?*

W podsumowaniu powiedz, że podejmując decyzję warto wziąć pod uwagę ryzyko. Może być ono pozytywne lub negatywne. Z pierwszym mamy do czynienia w sytuacji, kiedy potencjalne zyski przekraczają potencjalne straty i nie narażamy zdrowia czy życia. Należą do nich sytuacje związane z relacjami społecznymi, np. zainicjowanie kontaktu z kimś, kto nam się podoba. Drugi rodzaj ryzyka dotyczy sytuacji, w których potencjalne straty przewyższają potencjalne korzyści i narażamy swoje życie i zdrowie.

2. Jak daleko się posuniesz?

Praca indywidualna/praca w grupie/ praca na forum

CZEŚĆ I. Przekaż każdemu uczniowi kartę pracy. Wyjaśnij, że każdy indywidualnie będzie miał za zadanie oszacowanie, na ile mógłby/mogłaby podjąć dane wyzwanie. Poproś, aby uczestnicy nie rozmawiali między sobą o podejmowanych decyzjach. Niech każdy uczeń zapisze odpowiedzi na pytania. Poproś, aby uczestnicy schowali swoje odpowiedzi i nie dzielili się nimi z innymi. Następnie podziel uczniów na grupy.

CZEŚĆ II. Powiedz, że ogłaszasz konkurs w klasie na najpewniejszą siebie grupę. Rozdadz ponownie kartę pracy nr 1 po jednej dla każdej z grup i poproś, aby uczniowie oszacowali, na ile dane wyzwanie mogą wykonać jako grupa.

Ważne jest to, aby podane odpowiedzi były możliwie do osiągnięcia przez grupę lub delegatów grupy. Po wykonaniu zadania poproś grupy, aby podały swoje wyniki i porozmawiajcie o tym zadaniu.

Pytania pomocnicze:

- *Jak czuliście się podczas zadania indywidualnego, a jak podczas pracy w grupie?*
- *Na którym etapie tego zadania częściej myśleliście o potencjalnych zagrożeniach?*
- *Jak zadziałała na was rywalizacja z innymi grupami?*
- *Jak zadziało na was to, że jesteście w grupie?*
- *W jakim stopniu zmieniły się wasze szacunki w stosunku do tego, co napisaliście w swoich kartach pracy w pierwszej, indywidualnej części ćwiczenia?*
- *Co miało na to wpływ?*

W podsumowaniu powiedz, że podejmowaniu ryzyka często towarzyszy dreszczyk emocji, ekscytacja, co jest swego rodzaju nagrodą – dostarcza nam bowiem przyjemnych wrażeń. Pod wpływem emocji „na gorąco”, jakich np. w ćwiczeniu dostarczyła rywalizacja z innymi grupami, możemy decydować się na robienie rzeczy, których nie zrobilibyśmy „na zimno”. Czynnikiem, który ma wpływ na podejmowanie ryzyka, może być również obecność kolegów/koleżanek. Jeżeli oni nas obserwują, a nam zależy, aby zrobić na nich wrażenie, możemy decydować się na robienie rzeczy, których nie zrobilibyśmy będąc sami.

3. Atrakcyjne/ryzykowne.

Praca w grupach/praca na forum.

Podziel uczniów w zależności od liczebności klasy na pięć lub więcej zespołów. Każdy zespół losuje nazwę zachowania ryzykownego i w zależności od tego, co wylosuje, zajmie się stworzeniem listy, co w danym zachowaniu wydaje się atrakcyjne i jakie niesie za

sobą ryzyko (załącznik nr 2). Zespoły mogą korzystać z zasobów stronie www.niebotak.pl. Na zakończenie zajęć grupy zaprezentują wyniki swoich prac kolejno w odniesieniu do tego samego zachowania: „to, co atrakcyjne”, a następnie „to, co niesie za sobą ryzyko”. Po prezentacji grup porozmawiajcie o refleksjach płynących z zadania* (patrz UWAGA s. 6).

Pytania pomocnicze:

- *Co waszym zdaniem było trudniejsze: myślenie o tym, co jest w tych zachowaniach atrakcyjnego czy ryzykownego? Dlaczego?*
- *Jakie emocje pojawiały się w was podczas słuchania wypowiedzi kolegów i koleżanek? Co wzbudzało u was największe wątpliwości?*

W podsumowaniu powiedz, że im bardziej coś wydaje nam się atrakcyjne, tym mniej możemy brać pod uwagę ryzyko z tym związane i odwrotnie. Warto jednak pamiętać, że każde z tych zachowań ma dwie strony medalu. W przypadku niektórych bardzo ryzykownych decyzji podejmowanych przez kolegów lub koleżanki warto podjąć interwencję, np. porozmawiać, zaprotestować, zaproponować zrobienie czegoś innego po to, aby ich powstrzymać. Postawa świadków ryzykownych zachowań, którzy nie pozostają obojętni, ma duże znaczenie dla ochrony przed zbyt ryzykownymi decyzjami rówieśników**.

****UWAGA:** Jeżeli pojawią się głosy w klasie o tym, że dane ryzykowne zachowanie ma wyłącznie pozytywne strony i ciężko w nim znaleźć cokolwiek negatywnego, powiedz, że rozumiesz, że dane zachowanie wydaje się uczniom bardzo atrakcyjne. Wiesz jednocześnie, że im bardziej coś nam się wydaje ekscytujące, tym trudniej jest nam myśleć o negatywach. To pomaga nam odsunąć od siebie wątpliwości. Tymczasem dobrze jest móc widzieć oba aspekty, co daje bardziej pełny obraz sytuacji, do czego zachęcaj.

4. Przekonania.

Praca na forum/praca w grupach

CZEŚĆ I. Poproś, aby uczniowie wymienili zdania, które wspierają podjęcie ryzykownej decyzji. Pomysły uczniów zapisz na tablicy***.

*****UWAGA Przykładowe zdania:**

Nic mi się nie stanie. To mnie nie dotyczy. Mam kontrolę. Wszystko będzie dobrze. Będę frajerem/frajerką, jeżeli tego nie zrobię. Porozmawiaj z uczniami o ich przemyśleniach.

Pytania pomocnicze:

- *W jakich sytuacjach takie myśli przychodzą wam do głowy?*
- *W jakich sytuacjach takie zdania/przekonania mogą pomagać, a w jakich przeszkadzać?*
- *Na ile te zdania są racjonalne?*

W podsumowaniu części I powiedz, że tego rodzaju zdania/przekonania w ryzykownej chwili sprawiają, że tracimy z oczu pełny obraz sytuacji. Warto o tym pamiętać.

CZEŚĆ II. Podziel uczniów na grupy. Rozdaj karty pracy (załącznik nr 3) i poproś, aby każda grupa wypisała przekonania i to, co pomaga podejmować bezpieczne decyzje i nie angażować się w ryzykowne zachowania, z podziałem na cechy osobiste i cechy otoczenia. Po wykonaniu zadania poproś grupy o przedstawienie efektów swoich prac****.

******UWAGA Pytania pomocnicze:**

- *Które punkty było wam najłatwiej i najtrudniej uzupełnić? Dlaczego?*
- *Które punkty wydają się wam najbliższe? Dlaczego?*
- *Czy wśród pomysłów pojawiło się coś, co was zaskoczyło i o czym sami nie myśleliście wcześniej?*

5. Podsumowanie zajęć.

W ramach podsumowania poproś ich o wykonanie jeszcze podczas lekcji testu „Jak podejmuję decyzję” ze strony www.niebotak.pl i zachęć do odwiedzenia portalu po zajęciach.

ZAŁĄCZNIK NR 1

Wyobraź sobie siebie w następujących sytuacjach. Oszacuj, na co mógłbyś/mogłabyś się zdecydować:	
Skok na bungee	
Z jakiej wysokości możesz skoczyć?	_____
Parkour: skok między niskimi przeszkodami	
Jaka odległość może dzielić budynki, między którymi chcesz przeskoczyć?	_____
Szybka jazda hulajnogą elektryczną/rowerem	
Do jakiej prędkości możesz się rozpędzić?	_____
Wracanie do domu drogą przez ciemny park po imprezie	
Do której godziny wieczorem zdecydujesz się pójść tą drogą?	_____

ZAŁĄCZNIK NR 2
(paski do wylosowania)

	Co jest w tym atrakcyjnego?	Co jest w tym ryzykownego?
<i>Picie alkoholu 2-3 razy w miesiącu</i>		
<i>Picie alkoholu raz w tygodniu</i>		
<i>Palenie papierosów</i>		
<i>Palenie marihuany</i>		
<i>Picie napojów energetyzu- jących</i>		

***UWAGA Przykładowe odpowiedzi:**

	Co jest w tym atrakcyjnego?	Co jest w tym ryzykownego?
<i>Picie alkoholu 2–3 razy w miesiącu</i>	relaks, przyjemność, zabawa, większa otwartość	pogorszenie zdrowia fizycznego/ psychicznego, wypadki, problemy w nauce, problemy w relacjach
<i>Picie alkoholu raz w tygodniu</i>	relaks, przyjemność, zabawa, większa otwartość	wypadki, pogorszenie zdrowia psychicznego i fizycznego, problemy w relacjach, problemy w nauce, ryzyko zaburzeń i problemów związane z częstym piciem alkoholu
<i>Palenie papierosów</i>	przyjemność, satysfakcja, poczucie się dorosłym, lepsze samopoczucie	gorsza kondycja, pogorszenie zdrowia fizycznego, przyspieszenie starzenia się, zwiększenie podatności na uzależnienie od tytoniu, większe ryzyko chorób układu oddechowego (np. astma), większe ryzyko chorób nowotworowych w przyszłości
<i>Palenie marihuany</i>	przyjemność, relaks, poczucie spróbowania czegoś ciekawego, zabawa	nieoczekiwane, nieprzyjemne doznania psychiczne (lęki, urojenia), utrata motywacji do nauki lub zainteresowań, tycie, wypadki, konflikty z prawem, konflikty w relacjach z bliskimi, problemy w szkole
<i>Picie napojów energetyzu- jących</i>	przyjemność, poczucie przyływu energii, poprawa koncentracji	spadek energii, stres organizmu, ból głowy, zaburzenia snu, podczas którego wydziela się hormon wzrostu

ZAŁĄCZNIK NR 3

Myśli/przekonania	Cechy osobiste	Otoczenie (rodzina/znajomi/przyjaciele)

ZAŁĄCZNIK NR 3

Myśli/przekonania	Cechy osobiste	Otoczenie (rodzina/znajomi/przyjaciele)
Nie mam nad wszystkim kontroli. Nie wiem, co może się stać.	Asertywność, niezależność, wyobraźnia, umiejętność przewidywania konsekwencji, pozytywna i adekwatna samoocena, panowanie nad emocjami	Kontrola rodziców i ich zainteresowanie, posiadanie rozsądnych przyjaciół, którzy nie zachęcają do ryzykownych sytuacji

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS I I II SPP

Temat: Pozytywna informacja zwrotna a samoocena

Cele zajęć

- rozwinięcie wiedzy na temat budowania adekwatnej samooceny
- rozwinięcie umiejętności formułowania pozytywnych i konstruktywnych informacji zwrotnych

Wskazówka: scenariusz wymaga wcześniejszego przygotowania krótkich informacji zwrotnych i zapisania ich na karteczkach dla każdego ucznia

Czas trwania: 45 minut

NR	NAZWA ĆWICZENIA	METODA	POMOCE DO ZAJĘĆ
1.	<i>Wprowadzenie</i>	Praca na forum	▶ Karteczki z informacjami zwrotnymi
2.	<i>Konstruktywna informacja zwrotna</i>	Praca w grupach, praca na forum	▶ Treść miniwykładu
3.	<i>Formuła konstruktywnej informacji zwrotnej</i>	Praca na forum, praca w grupach	▶ Kartki papieru, długopisy
4.	<i>Znaczenie samooceny</i>	Praca w grupach, praca na forum	▶ Załącznik nr 2 , długopisy
5.	<i>Podsumowanie zajęć</i>	Praca na forum	▶ Zadanie „Jaką mam samoocenę” na stronie www.niebotak.pl

1. Wprowadzenie.

Zanim uczniowie wejdą do sali, połów na zajmowanych przez nich miejscach karteczki z pozytywnymi informacjami zwrotnymi*.

Jeżeli nie masz takiej możliwości, rozdaj je uczniom zaraz po wejściu do sali. Daj chwilę uczniom, aby zapoznali się treścią karteczek. Następnie porozmawiajcie o ich wrażeniach.

***UWAGA** Informacja zwrotna powinna się zaczynać od określeń nazywających emocję/ osobiste ustosunkowanie się (*lubię, zachwyca mnie, podoba mi się, cenię, podziwiam*).

W drugiej kolejności – konkretne zachowanie, cechę, sprawę, które chcemy docenić.

Jeżeli nie znasz jeszcze wystarczająco ucz-

niów, aby przygotować im osobiste informacje zwrotne, zwróć się o wsparcie do wychowawcy klasy lub innych nauczycieli. Jeżeli i to nie pomoże, przygotuj bardziej uniwersalne i ogólne informacje zwrotne, np. *Lubię, kiedy się uśmiechasz, Podoba mi się Twoje skupienie na zajęciach, Cenię Twoją punktualność* etc.

Pytania pomocnicze:

- *Jakie mieliście myśli i odczucia, kiedy zobaczyliście karteczki, a potem ich treść?*
- *Co myślicie o tym, co zostało o was napisane?*
- *Kiedy ostatnio słyszeliście coś miłego i dobrego o sobie?*
- *Kiedy ostatnio pomyśleliście coś miłego*

i dobrego o sobie? Jak często to się wam zdarza?

- *Kiedy ostatnio powiedzieliście, czy napisaliście komuś innemu coś o nim dobrego lub miłego?*
- *Co dla was jest ważne, kiedy słyszycie lub czytacie o sobie coś przyjemnego/miłego?*
- *Po co w ogóle mówić sobie dobre rzeczy?*

W podsumowaniu powiedz, że pozytywne informacje zwrotne są nam bardzo potrzebne. Po pierwsze, lepiej poznajemy siebie i budujemy swoje poczucie wartości. Po drugie, słuchanie dobrych rzeczy sprawia, że czujemy się akceptowani. W efekcie, wyrażanie pozytywnych opinii wpływa pozytywnie na nasze relacje z innymi.

2. Konstruktywna informacja zwrotna. Praca w grupach/praca na forum

Podziel uczniów na grupy. Poproś, aby zastanowili się nad tym, co może pomagać w formułowaniu konstruktywnej informacji zwrotnej w taki sposób, aby druga osoba mogła ją przyjąć. Po wykonaniu zadania poproś uczniów o przedstawienie ich pomysłów.

Pytania pomocnicze:

- *Czy na co dzień zastanawiacie się nad tym, jak przekazujecie informacje zwrotne?*
- *Do jakich doszliście wniosków?*
- *Jakie znaczenie ma ich treść?*
- *Jakie znaczenie ma sposób przekazania informacji zwrotnych? Na ile istotny jest np. kontakt wzrokowy, postawa?*

W podsumowaniu powiedz, że bardzo ważne jest, aby informacja zwrotna była zgodna z tym, co czujemy i myślimy, odwoływała się do możliwie konkretnych spraw/zachowań/sytuacji. To sprawi, że druga osoba chętniej ją przyjmie i skorzysta z niej w budowaniu swojej samooceny. Przekazując informację zwrotną ustnie, starajmy się zachować kontakt wzrokowy i otwartą postawę. Dzięki temu druga osoba poczuje się dla nas ważna.

3. Formuła konstruktywnej informacji zwrotnej. Praca na forum, praca w grupach

I CZĘŚĆ Przedstaw uczniom zasady formułowania konstruktywnej informacji zwrotnej.

TREŚĆ MINIWYKŁADU

Krytyczna informacja zwrotna

Jeżeli chcemy komuś przekazać krytyczną informację zwrotną, formułujemy wypowiedź w następujący sposób:

- Nazwa emocji/osobistego stosunku: *zezłościło mnie/zraniło/dotknęło/nie podoba mi się/nie ma we mnie zgody...*
- Określenie sytuacji/zachowania/cechy: *to, że wyjawiles innym to, co mówiłam w zaufaniu/ ...ta muzyka, którą włączyłaś.*
- Oczekiwanie/alternatywa: *chcę, żebyś w przyszłości nie rozmawiał o mnie z innymi; proponuję posłuchać np. tego...*

Pozytywna informacja zwrotna

Jeżeli chcemy komuś przekazać pozytywną informację zwrotną, formułujemy wypowiedź w następujący sposób:

- Nazwa emocji/osobistego stosunku: *lubię, podoba mi, jestem pod wrażeniem, imponuje mi...*
- Określenie sytuacji/zachowania/cechy: *to, jak radzisz sobie z matką; to, jak grasz na gitarze; jak się ubierasz*

II CZĘŚĆ Podziel uczniów na grupy. Ich zadaniem jest sformułowanie pozytywnej informacji zwrotnej do kolegów i koleżanek z grupy. Rozdaj uczniom kartki. Poproś, aby każdy przygotował sobie na kartce jedną pozytywną informację zwrotną dla każdej osoby z grupy. Następnie poproś, aby uczniowie wypowiedzieli je na głos. Mogą to zrobić na co najmniej dwa sposoby: wybierają pierwszą osobę, która wysłucha po kolei wszystkich informacji zwrotnych (np. wypowiedzianych zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Następnie wybierają

kolejne osoby. Mogą też wstać z krzeseł i ustnie przekazać sobie informacje zwrotne w dowolnej kolejności. Ćwiczenie kończy się, gdy każda osoba w grupie wysłucha informacji zwrotnych od wszystkich członków grupy. Następnie porozmawiajcie o wrażeniach.

Pytania pomocnicze:

- *Jak się czujecie po usłyszeniu informacji zwrotnych od kolegów i koleżanek?*
- *Jak wam się wymyślało informacje zwrotne?*
- *Jaki wpływ na to miała wasza relacja?*
- *Jakie towarzyszyły wam przemyślenia i odczucia?*

W podsumowaniu powiedz, że być może najtrudniej mogło być wymyślić pozytywne informacje zwrotne osobom, z którymi uczniowie mają na co dzień słabszy kontakt albo nie darzą ich sympatią, ale masz nadzieję, że to pomogło spojrzeć na kolegę lub koleżankę z innej lub nowej perspektywy.

4. Znaczenie samooceny.

Praca w grupach/praca na forum

Powiedz, że w tym ćwiczeniu zastanowicie się

nad tym, jakie znaczenie w życiu ma samoocena. Podziel uczniów na co najmniej cztery grupy. Każdej z grup przekaz kartkę z dwoma pytaniami (załącznik nr 1). Swoje wnioski grupy mogą przedstawić w dowolnej formie. Poproś, aby każda z grup przeanalizowała różnice między osobami mającymi samoocenę zaniżoną, adekwatną oraz zawyżoną w odniesieniu do wybranych aspektów codziennego życia. Po zakończeniu prac poproś grupy o przedstawienie wniosków zgodnie z kolejnością pytań pomocniczych**.

Pytania pomocnicze:

- *Jak radzą sobie z porażkami osoby z zaniżoną, adekwatną i zawyżoną samooceną?*
- *Na ile osoby z zaniżoną, adekwatną oraz zawyżoną samooceną dostrzegają swoje wady, jak i zalety?*
- *Jak radzi sobie z presją i naciskami ze strony innych osób osoba z zaniżoną i adekwatną oraz zawyżoną samooceną?*
- *Co sprawia, że osoba z zaniżoną, adekwatną oraz zawyżoną samooceną jest podatna/odporna na podejmowanie zachowań ryzykownych?*

****Uwaga. Przykładowe odpowiedzi**

PYTANIA	Osoba z zaniżoną samooceną	Osoba z adekwatną samooceną	Osoba z zawyżoną samooceną
<i>Jakie są w relacjach?</i>	unikają bliskich relacji, wydają się być „niewidzialne”	budują bliskie relacje, tworzą relacje przyjacielskie	mogą oczekiwać, że inni będą się im podporządkowywać i czuć, że są lepsi od innych
<i>Jak czują się z nimi inne osoby?</i>	czują, że mogą przekraczać granice	swobodnie, pewnie	czują się gorsi

<i>Jak radzą sobie z wyzwaniami?</i>	unikają wyzwań	podejmują wyzwania biorąc pod uwagę swoje możliwości	podejmują wyzwania przeceniając swoje możliwości albo unikają z obawy przed porażką
<i>Jak radzą sobie z porażkami?</i>	porażki to katastrofa, zadręczają się nimi, nie wyciągają wniosków	przeżywają je, ale wyciągają wnioski na przyszłość	za porażki obwiniają innych
<i>Jak radzą sobie z trudnymi emocjami?</i>	zadręczają się trudnymi emocjami	przeżywają trudne emocje i szukają sposobów, żeby sobie z nimi radzić	starają się unikać trudnych emocji
<i>Na ile znają i akceptują swoje wady i zalety?</i>	nie znają do końca swoich zalet i wad	znają swoje wady i zalety	myślenie o swoich wadach ich odstręcza, boją się tego
<i>Jak radzą sobie z presją?</i>	bywają uległe wobec innych	starają się być asertywne	sami wywierają presję na innych
<i>Na ile są podatne/ odporne na zachowania ryzykowne?</i>	są podatne na zachowania ryzykowne	potrafią wziąć pod uwagę swoje ograniczenia i zadbać o swoje bezpieczeństwo	mogą być podatne, bo przeceniają swoje możliwości

W podsumowaniu powiedz, że samoocena wpływa na wszystkie sfery naszego życia: na to, jak się czujemy ze sobą, jakie mamy relacje z innymi, jak radzimy sobie w codziennych i trudnych sytuacjach, i czy potrafimy ochronić siebie w ryzykownych sytuacjach.

5. Podsumowanie zajęć.

Na zakończenie poproś uczniów o to, aby w myślach dokończyli zdanie „Lubię w sobie...”. Poproś o wykonanie testu na samoocenę na stronie www.niebotak.pl oraz o przejrzenie innych materiałów na ten temat: artykułów i filmu. Jeżeli zabraknie Wam czasu na lekcji, poproś, aby test wykonali w domu.

ZAŁĄCZNIK NR 1

- Jakie w relacjach są osoby z zaniżoną, adekwatną i zawyżoną samooceną?
- Jak zachowują się w relacjach i jak czują się z nimi inne osoby?

- Jak radzą sobie z wyzwaniem osoby z zaniżoną, adekwatną i zawyżoną samooceną?
- Jak radzą sobie z porażkami osoby z zaniżoną, adekwatną i zawyżoną samooceną?

- Jak radzą sobie z emocjami osoby z zaniżoną, adekwatną i zawyżoną samooceną?
- Na ile osoby z zaniżoną, adekwatną i zawyżoną samooceną znają swoje wady i zalety?

- Jak radzą sobie z presją i naciskami ze strony innych osoby z zaniżoną, adekwatną i zawyżoną samooceną?
- Co sprawia, że osoby z zaniżoną, adekwatną i zawyżoną samooceną są podatne/odporne na podejmowanie zachowań ryzykownych?



