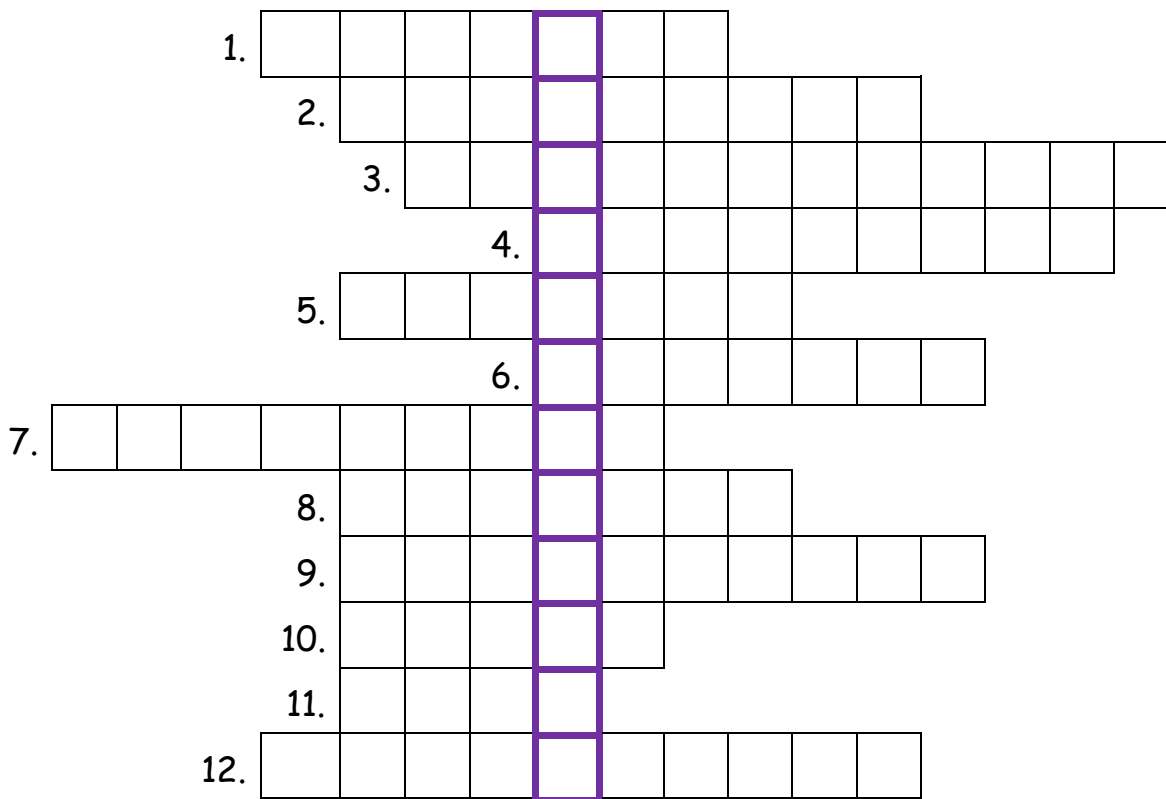


Jestem bezpieczny na co dzień i pomagam innym.

Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych - umiem powiedzieć NIE.

**Ćw. 1. Rozwiąż krzyżówkę:**



**Hasła do krzyżówki:**

1. Jeżdżą po niej samochody.
2. Stróż prawa.
3. W szkole dba o Twoje zdrowie, w szpitalu opiekuje się chorymi.
4. Spis dań w stołówce szkolnej.
5. Uczniowie w szkole lubią ją najbardziej (między lekcjami).
6. Gasi pożary.
7. Za jego pomocą sprawdzisz, czy masz gorączkę.
8. Wynalazek Alexandra Grahama Bella.
9. Leczy próchnicę.
10. Odbywają się w niej zajęcia lekcyjne.
11. Obchodzi swoje święto 26 maja.
12. Mówi się o niej 'królowa nauk'.

**Ćw. 2.** Wypisz kilka sytuacji „z życia wziętych”, w których Ty sam potrzebowałeś pomocy lub potrzebował jej ktoś inny oraz kto tej pomocy udzielił.

- W mieszkaniu w kamienicy wybuchł pożar - potrzebna była interwencja strażaków. Ktoś zadzwonił pod numer 998.
- W nocy strasznie rozbolał mnie ząb - pilnie potrzebowałem pomocy stomatologa.
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Zadanie.** Przeczytaj uważnie poniższy tekst.

ODMAWIAM...

Jeśli znajdziecie się kiedykolwiek w sytuacji, w której ktoś namawia Was do czynów niebezpiecznych, sprzecznych z Waszą wolą, mogących Wam zaszkodzić czy chociażby spowodować, że będziecie czuli dyskomfort, macie prawo powiedzieć NIE, macie pełne prawo odmawiać innym ludziom.

Przeanalizuj etapy związane z odmawianiem:

### ✓ ETAP PIERWSZY

Sprawdzam, czy złożona mi propozycja jest dla mnie dobra i bezpieczna.

Zadaję sobie pytania:

Czy to jest zdrowe i bezpieczne?

Co powiedzieliby rodzice, osoby, którym na mnie zależy?

Jak się poczuję, gdy to zrobię?

Czy jest to zgodne z moimi wartościami i z tym, w co wierzę?

### ✓ ETAP DRUGI

Jeśli czuję, że to nie jest dla mnie dobre, istnieje jakikolwiek powód, by tego nie robić, podejmuję wewnętrzną decyzję: Nie! Nie zrobię tego. Odmówię.

### ✓ ETAP TRZECI

Od myśli przechodzę do czynu. Głośno odmawiam. Bez angażowania się w dodatkowe dyskusje, uprzejmie, ale stanowczą mówię 'Nie', np.:

Nie dziękuję. Nie będę tego robił/robiła (pałił/paliła papierosa, pił/piła piwa, pożyczał/pożyczała pieniędzy, chodził/chodziła do dyskoteki bez wiedzy lub wbrew woli rodziców).

Odmówiwszy mogę:

- zmienić temat rozmowy,
- zaproponować inną formę spędzania czasu (spacer, basen),
- dziękując za propozycję zająć się własnymi obowiązkami,
- zwyczajnie odejść.

Nasz wybór uzależniamy od sytuacji, w której się znaleźliśmy i od reakcji drugiej osoby.

**Ćw. 3.** Zastanów się przez chwilę... Czy jesteś osobą, która potrafi odmówić, kiedy czegoś nie chce robić? A może masz z tym trudności i uginasz się pod presją innych? Jak się wtedy czujesz?

**Ćw. 4.** Dowiedz się, co to znaczy być asertywnym 😊