

Dzień dobry !

Klasa 6 – Wychowanie do życia w rodzinie

Lekcja

Temat dnia : **O presji rówieśniczej**

Uczeń:

- określi, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych,
- wyjaśni, czym jest presja grupy i dlaczego trzeba się jej przeciwstawiać,
- poda definicję asertywności,
- uzasadni, dlaczego stanowcze mówienie NIE wymaga dzielności i odwagi,
- wymieni sposoby asertywnego odmawiania,
- określi, czym jest stres i jakie są objawy jego przeżywania,
- wskaże sytuacje stresowe,
- wymieni sposoby radzenia sobie ze stresem.

Wprowadzenie

Wiek nastoletni jest w dzisiejszych czasach bardzo trudny pod względem różnych presji. Presja to inaczej przymus psychiczny, nacisk wywierany na kogoś w określonym celu. Sam nastolatek nie jest w stanie w pełni poradzić sobie z presją rówieśników. O jakiej presji mowa? Wszystkie zachowania destruktywne dla nastolatka: palenie papierosów, picie alkoholu, zażywanie narkotyków, zachowania karalne to presja negatywna. Młodzi ludzie często mają przekonanie, że zachowania takie jak palenie, picie są w ich grupie rówieśniczej czymś naturalnym. Myślą, że skoro większość tak postępuje, oni muszą się dostosować do tego stylu – wtedy nie zostaną wyśmiani ani odrzuceni.

A wcale tak nie jest !!!!!

- Proszę obejrzeć dołączoną [prezentację](#).
Następnie proszę zrobić notatkę w zeszycie ze strony 1 załączonej prezentacji wraz z tematem.
- Obejrzyj filmiki na temat presji rówieśniczej.
<https://www.youtube.com/watch?v=m4gUT5DShXA>
<https://www.youtube.com/watch?v=PxeugYl0mA4>
- Narysuj w zeszycie słoneczko. Na jego promieniach wypisz kilka pomysłów, które będą odpowiedziami na pytanie JAK POKONAĆ STRES ?

[Powodzenia !](#)

