

## **„Gimnastyka umysłu- asertywność”- lekcja wychowawcza nr.4**

Drodzy uczniowie na zajęcia zapraszam wszystkich uczniów klas V-VIII. W ramach relaksu umysłowego proponuję lekcję w formie zabaw umysłowych zawierających treści wychowawczo- profilaktyczne dotyczące asertywności.

### **1. Napisz co oznacza termin „asertywność”?**

**Asertywność-**

.....  
.....

### **2. „Znajdź asertywne rozwiązanie”**

**Zaplanuj asertywne reakcje na poniższe wypowiedzi i sytuacje. Pamiętaj o zachowaniu asertywności.**

a) Koleżanka nigdy nie przychodzi punktualnie.

.....  
.....

b) Kolega kolejny raz wyśmiewa Twój ubiór.

.....  
.....

c) W Twojej obecności koledzy umawiają się, że Twój przyjaciel z klasy nie będzie siedział w kinie obok Ciebie podczas szkolnego wyjścia na film.

.....  
.....

**3. Wskaż 2 sytuacje w których masz największe kłopoty z asertywnością:**

a) .....

b) .....

**4. Technika „Trzy kroki do asertywności”**

Spróbuj odpowiedzieć na następujące pytania:

a) Wobec kogo nie potrafię być asertywny?

.....

b) Dlaczego?

.....

c) Jak mogę to zmienić?

.....

d) W jakich sytuacjach nie jestem asertywny?

.....

e) Dlaczego?

.....

f) Jak mogę to zmienić?

.....

**5. Podkreśl wyrazy bliskoznaczne do terminu „asertywność” w rozsypance wyrazowej.**

EMOCJE, ODWAGA, MIŁOŚĆ, REZOLUTNOŚĆ, FASON, ZDECYDOWANIE, ZASKOCZENIE, NIESZABLONOWOŚĆ, PRZEBOJOWOŚĆ, ZŁOŚĆ, SKROMNOŚĆ, PEWNOŚĆ SIEBIE, TOLERANCYJNOŚĆ, NIEUSTRASZONOŚĆ, MĄDROŚĆ, MILCZENIE, GADATLIWOŚĆ, ROZTROPNOŚĆ, ROZUMNOŚĆ, ORYGINALNOŚĆ, POMYSŁOWOŚĆ, INTELIGENCJA, HARMONIA, DETERMINACJA, PUNKTUALNOŚĆ, PYCHA, WIEDZA

**Ułóż w kolejności alfabetycznej i zapisz je poniżej.**

.....

.....

.....

**6. Wykreślanka. Wykreśl poziomo wyrażenia określające osobę asertywną. Litery pogrubione, czytane w kolejności poziomej utworzą rozwiązanie. Zapisz hasło.**

A	S	O	K	A	Z	Y	W	A	N	I	E	S	Z	A	C	U	N	K	U	I	N	N	Y	M	K	L
E	P	E	W	N	O	Ś	Ć	S	I	E	B	I	E	T	U	J	K	R	R	Y	T	O	P	O	L	K
Y	W	E	R	F	G	F	G	A	K	T	Y	W	N	I	E	S	Ł	U	C	H	A	N	I	E	<b>W</b>	<b>I</b>
W	S	Z	A	N	U	J	E	S	A	M	E	G	O	S	I	E	B	I	E	<b>N</b>	<b>T</b>	Y	U	I	<b>O</b>	<b>D</b>
W	W	Y	R	A	Ż	A	N	I	E	S	W	O	I	C	H	M	Y	Ś	L	I	<b>Ś</b>	E	R	D	F	T
Z	S	N	I	E	L	E	K	C	E	W	A	Ż	Y	R	O	Z	M	Ó	W	C	Y	<b>Ć</b>	E	R	T	Y
Z	D	E	C	Y	D	O	W	A	N	I	E	W	W	Y	R	A	Ż	A	N	I	U	M	Y	Ś	L	I
A	W	Y	P	R	A	C	O	W	A	N	I	E	W	S	P	Ó	L	N	E	G	O	T	Y	U	I	G
W	A	S	D	S	F	G	H	J	K	R	O	Z	W	I	Ą	Z	A	N	I	A	E	D	R	F	R	R

Hasło:.....

**Milej pracy! Powodzenia!**