

Temat: Dbam o swoje bezpieczeństwo - odmawiam.

Dzień dobry, po kilku lekcjach poświęconych zdrowiu czas spojrzeć szerzej na problem: o zdrowie dbamy również dbając o swoje bezpieczeństwo. Oczywiście o swoje bezpieczeństwo powinniśmy dbać w każdym momencie i miejscu, ale nasze zadania będą dotyczyły przede wszystkim szkoły i relacji z rówieśnikami.

Zadanie 1: Wypełnij (może być w myślach) poniższą tabelkę – nie musisz mi jej odsyłać.

MÓJ WPŁYW NA BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE

Zastanów się, które z zachowań wymienionych w tabeli czasami przejawiasz. Uzupełnij ankietę, zaznaczając odpowiedź bądź w rubryce - *tak*, bądź w rubryce *nie*.

czasami:	tak	nie
biegnę po korytarzu lub schodach, nie patrząc na innych		
mijając kolegów (szczególnie młodszych), celowo ich potrącam, popycham, nie oglądając się na skutki takiego postępowania		
chcę przstraszyć młodszych uczniów, grożę im pobiciem		
celowo nie wpuszczam do toalety młodszych uczniów, słabszych kolegów		
wyśmiewam się z młodszych kolegów, słabszych		
w stołówce podchodzę po posiłek bez kolejki		
w stołówce „wyganiam” młodszych kolegów z kolejki po obiad, także z różnych innych miejsc (np. ze świetlicy)		
w szatni przewieszam kolegom kurtki, chowam im buty, tornistry, plecaki, worki ze strojami gimnastycznymi		
zabieram kolegom drugie śniadanie		
Nie przejawiam wyżej wymienionych zachowań, ale też nie reaguję, gdy ktoś swoim postępowaniem zagraża bezpieczeństwu innych.		

Wypełniona tabela pokazuje, jaki masz wpływ na bezpieczeństwo w szkole i jak możesz je zwiększyć (zmieniając swoje zachowanie w ten sposób, by w tabeli pojawiały się jedynie odpowiedzi „nie”).

Zadanie 2: Czasem do niebezpiecznych zachowań namawiają nas inni. Pokazywało to opowiadanie „Starszy kolega Mateusza” z zeszłego tygodnia, ale każdy z nas spotyka się z takim „namawianiem” w życiu codziennym. Dlatego warto nauczyć się odmawiać. Czasem odmawiamy, bo ktoś proponuje coś niebezpiecznego, czasem dlatego że propozycja jest nierozsądna, a czasem po prostu nie mamy na coś ochoty. Często zależy nam nie tylko, by odmowa była skuteczna, ale także, by przekonała obserwujących sytuację, że propozycja nie jest właściwa. Strategie odmawiania przedstawia poniższa tabelka. Po jej przeczytaniu odpowiedz na pytanie: czy odmawianie jest łatwe? Uzasadnij swoje zdanie.

ETAPY PODEJMOWANIA DECYZJI, SPOSOBY ODMAWIANIA *

Etap I

Sprawdzam, czy ta propozycja jest dla mnie dobra. Zadaję sobie pytania:

- Czy to jest zdrowe i bezpieczne?
- Co powiedzieliby rodzice?
- Jak będę się czuł(-a), gdy to zrobię?
- Czy to jest zgodne z moimi wartościami i tym, w co wierzę?

Etap II

Jeżeli czuję, że to nie jest dla mnie dobre, mówię sobie w myślach: Nie! Nie zrobię tego! Podejmuję decyzję - odmówię namawiającemu.

Etap III

Głośno odmawiam, np. mówię: Nie, dziękuję. Nie będę tego robił(-a) (np. pił(-a) piwa, pożyczał(-a) płyt, książek, pieniędzy, chodził(-a) do dyskoteki bez wiedzy rodziców itp.).

Odmówiwszy mogę:

- zmienić temat rozmowy,
- zapytać, np.: Czy jak nie wypiję, nie pożyczę itp., to przestaniesz mnie lubić?
- odpowiedzieć: Chcę być dalej tutaj z tobą, ale nie chcę pić, palić itp.

Źródło tabel: M. Gruszka, I. Janiak, J. Prarat, Scenariusze godzin wychowawczych dla szkoły podstawowej, Gdańsk 2007.

Dla chętnych: Słyszeliście zapewne o zjawisku zwanym „challenge”, czyli „wyzwanie”. Niestety czasem wyzwania bywają niebezpieczne. Spotkałeś się z tym, że ktoś zaproponował takie wyzwanie Tobie lub Twojemu koledze/koleżance? Napisz, jak myślisz: dlaczego ludzie często ulegają wyzwaniom, mimo że one im zagrażają?