**Nauka zdalna**

**Godzina wychowawcza - 16.04**

**Klasa IV b**

Witam Was bardzo serdecznie na kolejnej lekcji wychowawczej.

 Temat: Powiedz ,,Nie’’ - sztuka odmawiania. Asertywność

* Zachowanie asertywne to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia, przekonania, nie lekceważąc rozmówców
* Naucz się mówić ,,nie’’ bez podawania podawania powodu. Masz do tego prawo
* Mów jasno i wprost o co Ci chodzi
* Mów, że nie wiesz, gdy czegoś nie wiesz
* Nie pozwalaj na naruszanie swojej godności osobistej
* Pamiętaj, że chęć przypodobania się większości nie jest dobra
* Poznaj sześć sztuk odmawiania:

<https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg>

Możecie kontaktować się ze mną za pomocą messengera :)

Pozdrawiam Was serdecznie!

Wasza wychowawczyni

Elżbieta Stańczyk