

PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA



Asertywność

Sztuka mówienia „NIE”

Asertywność to jasne i spokojne mówienie, czego chcesz, a na co się nie zgadzasz. Możesz odmówić, gdy ktoś namawia do czegoś złego lub niebezpiecznego.

Na przerwie



W szkole



Na podwórku



W internecie



Gdy ktoś nadal naciska



- Możesz powtórzyć: „Nie. Nie chcę.”
- Nie musisz się tłumaczyć ani przepraszać za odmowę.
- Odejdź lub zakończ rozmowę i poproś o pomoc zaufanego dorosłego, np. rodzica lub nauczyciela.
- Jeśli czujesz zagrożenie, od razu szukaj pomocy.



Zapamiętaj!

Masz prawo powiedzieć „NIE”, nawet gdy jest Ci trudno.

Odmowa nie jest niegrzeczna. Szanuj też „NIE” innych.

www.nacobezu.pl