**PROPOZYCJA TEMATÓW DO REALIZACJI NA GODZINACH WYCHOWAWCZYCH**

**W KLASIE IV i V**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp.  | **Temat**  | **Cele edukacyjne**  |
| 1.2 | Wzmocnienie edukacji zdrowotnej – nauka udzielania pierwszej pomocy | - przypomnienie, poszerzenie wiedzy dotyczącej najważniejszych aspektów udzielania pierwszej pomocy- utrwalanie informacji dotyczących udzielania pierwszej pomocy z wykorzystaniem filmów edukacyjnych- rozwój empatii, zrozumienia dla innych- rozwijanie poczucia bezpieczeństwa z uwagi na posiadaną wiedzę |
| 2. | Zapoznanie z procedurami Standardów Ochrony Małoletnich | - poszerzenie wiedzy o zasady ochrony uczniów w naszej szkole - wyposażenie ucznia w wiedzę do kogo może zwrócić się w sytuacji trudnej, kryzysowej, przemocy na terenie szkoły- uczeń czuje się bezpiecznie poprzez kształtowanie bezpiecznego i przyjaznego środowiska szkolnego |
| 3. | Jak dbać o zdrowie fizyczne, być aktywnym i sprawnym | - kształtowanie zachowań służących zdrowiu, rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej - uczeń potrafi dbać o zdrowie fizyczne – wprowadza zdrowe nawyki - uczeń aktywny dzieli się swoimi doświadczeniami i jest dobrym przykładem dla innych |
| 4. | Jak dbać o zdrowie psychiczne – codzienna praca nad sobą | - wspieranie dobrostanu psychicznego uczniów , ich zdrowia psychicznego - wykształcanie codziennych nawyków dbania o odpoczynek, „odbodźcowanie”- uświadomienie ,że praca nad samooceną jest dbaniem o zdrowie psychiczne- motywowanie do autoanalizy i zauważania swoich potrzeb oraz zachowań obniżających samopoczucie psychiczne – zmiana nawyków - podkreślenie pozytywnych relacji z innymi jako czynnik wspomagający dbanie o siebie- rozwijanie u uczniów empatii na potrzeby innych |
| 5. | Jesteśmy zespołem zróżnicowanym – dbamy o siebie  | - podnoszenie świadomości budowania relacji rówieśniczych w edukacji włączającej i umiejętność pracy z zespołem zróźnicowanym |
| 6.  | Uczeń z zagranicy w klasie  | - integracja z zespołem klasowym np. ćwiczenia z propozycji pomocy psychologiczno – pedagogicznej - poznanie przez klasę tradycji z kraju ucznia - włączenie ucznia z zagranicy w działania klasowe - ustalenie zasad pomocy uczniowi z zagranicy dostosowanej do jego potrzeb i możliwości |
| 7.  | Rodzina jako najważniejsza wartość w życiu człowieka  | - uświadomienie roli rodziny w życiu młodego człowieka - rozwijanie kompetencji społecznych w celu budowania pozytywnych relacji rodzinnych - znaczenie negatywnych wzorców wynikających z rodzin dysfunkcyjnych i ich wpływ na bieżące i przyszłe życie |
| 8.  | Osoby niepełnosprawne są wśród nas  | - zdobycie podstawowej wiedzy na temat danej niepełnosprawności - rozwój empatii, zrozumienia dla niepełnosprawności u innego człowieka - motywowanie do wspierania osób niepełnosprawnych |
| 9.  | Czas pandemii- czasem refleksji nad sobą i swoim trybem życia |  -motywowanie do autorefleksji nad zachowaniem i systemem wartości -kształtowanie prospołecznych postaw, -rozwijanie umiejętności dbania o swoje zdrowie psychiczne |
| 10.  | W czasie nauki zdalnej korzystanie z przesłanych przez pomoc psychologiczno – pedagogiczną materiałów profilaktycznych, edukacyjnych, wychowawczych w formie prezentacji, filmów, scenariuszy i innych form multimedialnych  | - możliwość wszechstronnego rozwoju osobowego w sferach : intelektualnej, psychicznej, społecznej, moralnej, duchowej, zdrowotnej.  |
| 11.  | Depresja młodzieńcza- przyczyny, objawy i gdzie szukać pomocy? | -znajomość źródeł przyczyn depresji młodzieńczej, -umiejętność rozpoznawania objawów, - uczeń wie do jakiej osoby zgłosić złe samopoczucie psychiczne, obniżony nastrój - uczeń zna instytucje wspierające osoby z depresją |
| 12.  | Wartości deklarowane, a wartości realizowane w moim życiu | -- uświadomienie i poszerzenie wiedzy na temat cenionych wartości, -ustalenie swojego systemu wartości, -umiejętność odróżnienia dobra od zła , - pogłębienie samoświadomości w zakresie preferowanego stylu życia, - kształcenie umiejętności krytycznego myślenia - wdrażanie do podejmowania odpowiedzialności za realizację określonych zadań lub dziedzin życia szkoły (samorząd uczniowski itp.)   |
| 13.  | Zadbaj o swój mózg-zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych | -uczeń ma świadomość negatywnego wpływu urządzeń ekranowych na zdrowie, -uczeń zna zasady ekranowe - uczeń potrafi bezpiecznie korzystać z urządzeń ekranowych  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14.  | Dokąd zmierzamy? Moda na dobre wykształcenie i praktyczne umiejętności  | - rola wykształcenia w planowaniu rozwoju osobistego -dobre wykształcenie podstawą zdobycia pracy i rozwoju kariery zawodowej - doskonalenie umiejętności szukania inspiracji w innych – w celu rozwijania własnej kreatywności  |
| 15.  | Moje plany życiowe  | - kształtowanie świadomości własnych ograniczeń i potrzeby ciągłego rozwoju - zastosowanie w praktyce umiejętności świadomego wyznaczania sobie konkretnych celów: nauka ,praca, rodzina - umiejętność ustalania priorytetów uwzględniając kryterium ważności  |
| 16.  | Co warto wiedzieć o studiach i studiowaniu lub szkole policealnej. Studia, szkoła policealna jako etap rozwoju a nie ostateczny efekt  | - wspieranie uczniów w przygotowaniu do samodzielności w wyborze studiów, szkoły policealnej, zawodu - stwarzanie warunków do samodzielnego tworzenia warsztatu pracy- umiem samodzielnie i systematycznie organizować swoje działania - uczeń rozumie potrzebę odpowiedzialności za swoje życie - przegląd ofert uczelni i szkół policealnych   |
| 17.  | Aktywnie poszukuję pracy  | - rozwijanie zdolności do szukania powiązań miedzy indywidualnym potencjałem, a planowaną w przyszłości pracą - uczeń zna wymagania współczesnego pracodawcy, - potrafi przygotować list motywacyjny i CV, - potrafi odnaleźć i właściwie zinterpretować oferty pracy, - umie zaprezentować się potencjalnemu pracodawcy - doskonalenie kompetencji z zakresu autoprezentacji w rozmowach kwalifikacyjnych i wystąpieniach publicznych - poszerzenie wiedzy na temat różnych form poszukiwania pracy  |
| 18.  | Spotkania z doradcą zawodowym (pedagog szkolny)  | * zapoznanie uczniów z mechanizmem funkcjonowania

instytucji działających na rzecz absolwentów, * formy współpracy z PUP
* badanie predyspozycji zawodowych
 |
| 19.  | Kariera czy rodzina?  | - świadomość swoich priorytetów życiowych - świadomość, iż rodzina jest podstawową wartością i zaspokaja wiele potrzeb psychicznych - rozwój umiejętności dokonywania wyborów - doskonalenie umiejętności podejmowania racjonalnych decyzji w oparciu o posiadane informacje i ocenę skutków własnych działań  |
| 20.  | Demoralizacja i przestępczość nieletnich  | - kształtowanie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i innych, - uczeń zna pojęcia: demoralizacja, czyn karalny oraz podstawowe akty prawa w tym zakresie, - rozumie istotę przestępczości nieletnich  |
| 21.  | Ochrona dobra dziecka/ nastolatka w obliczu prawa  | - zapoznanie uczniów z podstawowymi dokumentami prawnymi chroniącymi dobro dzieci i młodzieży - wskazanie głównych problemów dotyczących łamania praw dziecka - uczeń zna instytucje wspierające młodzież w sytuacjach kryzysowych    |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 22.  | Kultura narodowa- wartości, normy, wzory zachowań     | - dokonywanie analizy postaw, wartości, norm społecznych, przekonań i czynników, które wpływają na zachowanie - kształtowanie pozytywnych postaw prospołecznych - rozwijanie szacunku dla kultury i dorobku narodowego - rozwijanie umiejętności właściwego zachowania się z uwzględnieniem sytuacji i miejsca (kultura osobista)  |
| 23.  | Jesteśmy w Europie – moja postawa w Unii Europejskiej  | - uczeń rozumie znaczenie integracji Polski z innymi krajami Europy, - propaguje postawę otwartości na współprace i wzajemną pomoc - rozwijanie umiejętności dokonywania zmian w myśleniu, postrzeganiu i rozumieniu świata  |
| 24.  | Mój styl zachowania wobec innych – asertywność, kompromis  | - doskonalenie umiejętności zmiany postaw i zachowań poprzez stosowanie oraz przyjmowanie konstruktywnej krytyki -uzasadnienie potrzeby zachowań asertywnych w kontaktach międzyludzkich, - wyrabianie zdolności do bycia sobą, wyrażania swoich prawdziwych uczuć, myśli, postaw i pragnień – nie urażając innych - uczeń zna sformułowania o charakterze asertywnym i umie je stosować   |
| 25.  | Zasady , wartości i postawy w życiu  | - uczeń potrafi dokonywać dobrych wyborów w życiu, kierując się uznanymi wartościami - uczeń ma ugruntowane wartości życiowe - uczeń na co dzień prezentuje właściwe postawy akceptowane społecznie ( np. patriotyczna, tolerancji) - uczeń kształtuje w sobie wewnętrzną motywację do przestrzegania zasad  |
| 26.  | Zagrożenia i pułapki współczesnego świata - substancje uzależniające: alkohol, narkotyki, dopalacze ,papierosy,  | Profilaktyka uzależnień: - uczeń zna przyczyny i skutki zażywania środków psychoaktywnych, - uczeń rozpoznaje zagrożenia i pułapki współczesnego świata, takie jak: nikotyna, alkohol, narkotyki - uczeń potrafi przewidzieć konsekwencje sięgania po alkohol, narkotyki i inne używki - uczeń dostrzega związki między zdrowym stylem życia, a zagrożeniami współczesnego świata - propagowanie norm i zasad ograniczających zachowania ryzykowne oraz korygowanie błędnych przekonań na ich temat   |
| 27.  | Bezpieczeństwo w sieci  | - utrwalanie informacji o bezpiecznych zachowaniach podczas korzystania z portali społecznościowych oraz metodach przeciwdziałania cyberprzemocy - wzbogacanie wiedzy na temat skutków hejtu - wyposażenie ucznia w wiedzę dotycząca szukania wsparcia, pomocy w przypadku cyberprzemocy - uświadomienie uczniom istnienia różnych form cyberprzemocy - zrozumienie mechanizmów leżących u źródeł cyberprzemocy uczeń rozumie skutki cyberprzemocy - poszerzenie wiedzy na temat sposobów reagowania w  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 28.  | Uzależnienie od Internetu  | -ukazanie roli Internetu oraz poszerzenie wiedzy i uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z jego niewłaściwego wykorzystania -wskazanie sposobów bezpiecznego , kulturalnego i efektywnego korzystania z Internetu - rozwój innych aktywności, zainteresowań jako alternatywy na spędzanie czasu  |
| 29.  | Zagrożenia związane z zaburzeniami odżywiania – anoreksja , bulimia      | - wyjaśnienie pojęcia, przyczyn, objawów  i konsekwencji anoreksji i bulimii - rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w kontekście analizy wpływów rówieśników i mediów na zachowanie , wygląd - uczeń zna osoby, instytucje, u których może szukać pomocy w sytuacji problemów z zaburzeniami odżywiania   |
| 30.  | Edukacja prozdrowotna    | - dążenie do zmiany zachowań zdrowotnych poprzez utrwalanie zachowań sprzyjających zdrowiu lub zmianę zachowań ryzykownych na prozdrowotne - uczeń zna podstawowe zasady dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne - uczeń bierze wzór z ludzi zdrowych, aktywnych fizycznie dbających o higienę psychiczną   |
| 31.  |  Profilaktyka zdrowotna     | - doskonalenie umiejętności wykorzystywania wiedzy na temat wczesnej identyfikacji zmian chorobowych we własnym ciele np. zmiany na skórze, potrzeba samobadania piersi u kobiet itp. w celu ochrony zdrowia  |
| 32.  | W zdrowym ciele zdrowy duch – dbamy o higienę psychiczną     | - zwiększenie umiejętności zaspokajania potrzeb psycho- emocjonalnych w sposób zgodny z przyjętymi normami, regułami i zasadami - uczeń zna metody dbania o higienę psychiczna np. relaksacje, wizualizację - uczeń ma w swoim planie dnia czas dla siebie, na pasje , relaks, odpoczynek, sport  |
| 33.  | Stres przed maturą  | - doskonalenie umiejętności obniżania napięcia spowodowanego stresem poprzez stosowanie np. relaksacji Jacobsona, Treningu autogennego Schultza, wizualizacji, czy technik oddechowych - uczeń zna sposoby radzenia sobie ze stresem, - uczeń zna czynniki wywołujące stres i potrafi je opanować  |
| 34.  | Inny nie znaczy gorszy – postawa tolerancji wobec drugiej osoby  | - zapoznanie uczniów z istotą tolerancji, - kształtowanie postaw tolerancji szczególnie do osób niepełnosprawnych - doskonalenie umiejętności dostrzegania konsekwencji zachowań wobec innych  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 35.  | Poczucie własnej wartości – baza do dobrej samooceny     | - podnoszenie poczucie własnej wartości poprzez określanie osobistego potencjału, mocnych stron - uczeń potrafi odróżnić zbyt wysoka samoocenę od adekwatnej - uczeń potrafi dokonać krytycznej samooceny, autoanalizy – zna swoje plusy i minusy - uczeń potrafi zastanowić się i podjąć działania, by pracować nad słabościami  |
| 36.  | Ludzie starsi – szacunek i pomoc.     | - rozwój świadomości ucznia na temat starości i barier, trudności życiowych tych osób - rozwój empatycznego myślenia o osobach starszych - kształtowanie pozytywnych postaw wobec osób starszych np. idea pomocy doraźnej lub długoterminowej (wolontariat)  |
| 37.  | Jak radzić sobie z agresją i przemocą?  | - uczeń zna różnicę miedzy agresją , a przemocą - ma świadomość związku między wpływem negatywnych postaw np. z grupy rówieśniczej, a naśladowaniem takich zachowań - uczeń wie, że dokuczanie i wyśmiewanie to formy agresji, - uczeń wie, że zachowując się agresywnie można innym wyrządzić krzywdę - uczeń potrafi kontrolować swoje emocje negatywne i zna sposoby rozładowania ich - uczeń wie ,gdzie może zgłosić przejawy agresji czy przemocy i gdzie otrzyma pomoc , wsparcie  |
| 38.  | Jak rozwiązywać konflikty?     | - rozwijanie kompetencji z zakresu rozwiązywania konfliktów z zastosowaniem negocjacji i mediacji - stosowanie sposobów rekompensowania wyrządzonych krzywd - uczeń potrafi w sposób akceptowany wyrażać swoje zdanie, podając rzeczowe argumenty - uczeń potrafi aktywnie słuchać druga stronę konfliktu zachowując zasady kultury  |
| 39.  | Wpływ reklam i środków masowego przekazu na dokonywanie wyborów  | - poznanie wpływu mediów na nasze życie, - zapoznanie uczniów z dobrymi i złymi stronami TV, - poznanie zasad wpływu reklam na człowieka i dokonywane przez niego decyzje i wybory  |
| 40.  | Własny styl, a nakazy mody  | - kształtowanie indywidualizmu - uświadamianie możliwości wyboru , a nie schematycznego poddawania się narzucanym trendom   |
| 41.  | Rola stowarzyszeń charytatywnych i wolontariatu w pomaganiu ludziom chorym, biednym, starszym i uchodźcom  | - kształtowanie pozytywnych postaw np. wolontariatu - rozwijanie empatii, wrażliwości na potrzeby innych -poznanie instytucji z Mogilna i okolic działających na rzecz innych osób -rozwijanie kompetencji komunikacyjnych  |
| 42.  | Co to znaczy być dojrzałym?  | - dojrzałość psychiczna, fizyczna, emocjonalna i społeczna, - bycie dojrzałym to wolność „od” czy wolność „do” czegoś - doskonalenie umiejętności organizowania swoich zachowań, podejmowania decyzji i przewidywania ich konsekwencji  |
| 43.  | Propozycja szkoleń w formie zdalnej dla maturzystów organizowanych przez wyższe uczelnie i inne instytucje  | * techniki organizacji i planowania nauki przed maturą
* formy motywacji do nauki
* poradnictwo zawodowe
* metody radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym

  |
| 44.  | Wyjścia do kina, wyjazdy do teatru, wycieczki, biwaki, przygotowanie uroczystości szkolnych itp.  | - propagowanie aktywności kulturalnej  |
| 45.  | Podsumowanie wyników za I semestr, sukcesów i porażek klasowych1  | - analiza wyników dydaktycznych i wychowawczych oraz podjęcie działań zmierzających do poprawy sytuacji w klasie   |

Opracowanie: Pomoc psychologiczno – pedagogiczna w Zespole Szkół w Mogilnie