**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