

**PROPOZYCJA TEMATÓW DO REALIZACJI NA GODZINACH WYCHOWAWCZYCH  
W KLASIE II, III**

Lp.	Temat	Cele edukacyjne
1.	Uczeń z zagranicy w klasie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- integracja z zespołem klasowym np. ćwiczenia z propozycji pomocy psychologiczno – pedagogicznej</li> <li>- poznanie przez klasę tradycji z kraju ucznia</li> <li>- włączenie ucznia z zagranicy w działania klasowe</li> <li>- ustalenie zasad pomocy uczniowi z zagranicy dostosowanej do jego potrzeb i możliwości</li> </ul>
2.	Rodzina jako najważniejsza wartość w życiu człowieka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uświadomienie roli rodziny w życiu młodego człowieka</li> <li>- rozwijanie kompetencji społecznych w celu budowania pozytywnych relacji rodzinnych</li> <li>- znaczenie negatywnych wzorców wynikających z rodzin dysfunkcyjnych i ich wpływ na bieżące i przyszłe życie</li> </ul>
3.	Osoby niepełnosprawne są wśród nas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdobycie podstawowej wiedzy na temat danej niepełnosprawności</li> <li>- rozwój empatii, zrozumienia dla niepełnosprawności u innego człowieka</li> <li>- motywowanie do wspierania osób niepełnosprawnych</li> </ul>
4.	Czas pandemii- czasem refleksji nad sobą i swoim trybem życia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- motywowanie do autorefleksji nad zachowaniem systemu wartości</li> <li>- kształtowanie prospołecznych postaw,</li> <li>- rozwijanie umiejętności dbania o swoje zdrowie psychiczne,</li> </ul>
5.	W czasie nauki zdalnej korzystanie z przesłanych przez pomoc psychologiczno – pedagogiczną materiałów profilaktycznych, edukacyjnych, wychowawczych w formie prezentacji, filmów, scenariuszy i innych form multimedialnych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- możliwość wszechstronnego rozwoju osobowego w sferach : intelektualnej, psychicznej, społecznej, moralnej, duchowej, zdrowotnej.</li> </ul>
6.	Depresja młodzieńcza- przyczyny, objawy i gdzie szukać pomocy?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znajomość źródeł, przyczyn depresji młodzieńczej,</li> <li>- umiejętność rozpoznawania objawów u siebie i innych</li> <li>- zapoznanie się z instytucjami wspierającymi osoby z depresją</li> <li>- wiedza, gdzie szukać pomocy w sytuacji złego samopoczucia psychicznego</li> </ul>
7.	Wartości deklarowane, a wartości realizowane w moim życiu	<ul style="list-style-type: none"> <li>-- uświadomienie i poszerzenie wiedzy na temat cenionych wartości,</li> <li>- ustalenie swojego systemu wartości,</li> <li>- umiejętność odróżnienia dobra od zła ,</li> <li>- pogłębienie samoświadomości w zakresie preferowanego stylu życia,</li> <li>- kształcenie umiejętności krytycznego myślenia</li> <li>- wdrażanie do podejmowania odpowiedzialności za realizację określonych zadań lub dziedzin życia szkoły (samorząd uczniowski itp.)</li> </ul>

8.	Zadbaj o swój mózg-zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uczeń ma świadomość negatywnego wpływu urządzeń ekranowych na zdrowie,</li> <li>-uczeń zna zasady ekranowe,</li> <li>-uczeń potrafi bezpiecznie korzystać z urządzeń ekranowych</li> </ul>
9.	Moje miejsce pracy – szkoła i klasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uświadomienie uczniom podstawowych zasad bhp i potrzeb estetycznych</li> <li>- dbałość o wizerunek pomieszczenia klasowego</li> </ul>
10.	Moje korzenie (moja rodzina, miejscowość, mój region)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna genealogię swojej rodziny,</li> <li>- ma poczucie przynależności do grupy, rodziny</li> <li>- zna historię i tradycję swojej miejscowości i regionu</li> <li>- potrafi gromadzić i dokumentować informacje o swojej rodzinie, miejscowości, regionie</li> </ul>
11.	Kształtowanie postaw społecznych - współdziałanie w grupie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie umiejętności tworzenia relacji opartych na wzajemnym szacunku i zaangażowaniu obydwu stron</li> <li>- uczeń potrafi komunikować się bez przeszkód w zespole,</li> <li>- uczeń umie pracować zespołowo np. wspólnie rozwiązać problem</li> <li>- rozwija kompetencje społeczne,</li> <li>- przewiduje konsekwencje własnych działań</li> <li>- potrafi podjąć starania w celu rozwiązania konfliktu</li> <li>- potrafi podejmować decyzje indywidualne i zespołowe, jest odpowiedzialny za pracę grupy</li> <li>- rozwijanie umiejętności stosowania różnych form komunikacji werbalnej i niewerbalnej w celu autoprezentacji oraz prezentacji własnego stanowiska</li> </ul>
12.	Świat moich emocji	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie zdolności do samorealizacji , samokontroli i panowania nad emocjami</li> <li>- rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji oraz odczytywania uczuć i emocji towarzyszących innym oraz umiejętnego reagowania na nie</li> <li>- uczeń określa i nazywa emocje</li> <li>- potrafi dostrzec zewnętrzne objawy emocji,</li> <li>- wskazywanie na wartość wyrażania uczuć dla prawidłowego rozwoju psychicznego</li> </ul>
13.	Jak dbać o zdrowie psychiczne- radze sobie z negatywnymi emocjami	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi zapanować nad uczuciami gniewu i złości w danej sytuacji społecznej</li> <li>- ma swoją metodę „wyciszającą” by się uspokoić w sposób akceptowany społecznie</li> <li>- poznaje inne metody relaksacji np. trening autogenny Schultza, relaksacja Jacobsona, wizualizacja bezpiecznego miejsca</li> </ul>
14.	Stres w szkole. Co to jest stres? Radzenie sobie ze stresem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń ma świadomość swoich mocnych i słabych stron, własnych ograniczeń,</li> <li>- doskonalili umiejętności radzenia sobie ze stresem, szczególnie szkolnym,</li> <li>- rozwijanie uczucia empatii wobec innych w trudnych sytuacjach</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie umiejętności stosowania w praktyce strategii radzenia sobie ze stresem</li> <li>- zna metody relaksacji, wizualizacji, oddechu relaksacyjnego</li> <li>- doskonalili umiejętności asertywne</li> </ul>
15.	Trudne sytuacje życiowe- jak sobie radzić	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stratą i traumatycznym doświadczeniem poprzez podejmowanie działań mających na celu odzyskanie poczucia sprawstwa i wpływu na własne życie</li> <li>- uczeń zna instytucje, osoby u których może szukać pomocy w trudnej sytuacji życiowej</li> </ul>
16.	Zdrowy styl życia, dbanie o zdrowie psychiczne i fizyczne (nauka-wypoczynek, znalezienie właściwych proporcji)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń posiada świadomość, że zdrowy styl życia dotyczy zarówno zdrowia psychicznego i fizycznego</li> <li>- doskonalenie umiejętności organizowania swoich zajęć oraz prawidłowego zarządzania czasem (czas na naukę i odpoczynek)</li> <li>- posiada informacje o zasadach zdrowego stylu życia, zarówno fizycznego (higiena osobista, zdrowe odżywianie się, ruch), jak i psychicznego (rozwijanie zainteresowań, świadome zarządzanie czasem wolnym, wypoczynek, relaksacja )</li> <li>- dostrzega pozytywne wzorce w swoim otoczeniu i je naśladowuje</li> </ul>
17.	Edukacja zdrowotna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie umiejętności w zakresie przygotowania do całonocnej aktywności fizycznej oraz ochrony i doskonalenia zdrowia własnego oraz innych</li> <li>- uczeń rozumie, że o zdrowie należy dbać systematycznie nie okazjnie</li> <li>- uczeń wie jak dbać o zdrowie, zna podstawowe zasady odżywiania, doboru ubrania, organizacji pracy i odpoczynku</li> <li>- uczeń zna działania profilaktyczne- prozdrowotne</li> </ul>
18.	Mój kraj- wartości, normy, wzory zachowań	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijanie postaw prospołecznych i obywatelskich w duchu poszanowania wartości uniwersalnych, narodowych, państwowych i lokalnych</li> <li>- uczeń zna najważniejsze wydarzenia z dziejów państwa i narodu,</li> <li>- kultywuje tradycje narodowe i kulturowe,</li> <li>- szanuje symbole narodowe,</li> <li>- kształtowanie tożsamości regionalnej w kontekście wartości narodowych i europejskich</li> </ul>
19.	Planuję karierę zawodową	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna system kształcenia policealnego i wyższego,</li> <li>- uczeń planuje swoją karierę zawodową</li> </ul>
20.	Poznaj siebie – zaplanuj karierę	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcja poświęcona poznawaniu własnych predyspozycji, wyboru zawodu</li> </ul>
21.	Jak dobrze słuchać innych.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie sposobów komunikacji niewerbalnej i werbalnej</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń zna podstawy procesu porozumiewania się</li> <li>- rozwój kompetencji społecznych</li> <li>- rozwój postawy asertywnej w rozmowie z innymi</li> <li>- uczeń zna bariery komunikacyjne</li> </ul>
22.	Dyskusja, negocjacje, kompromis (rodzice-dzieci, dorośli-młodzież)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność porozumiewania się</li> <li>- rozwój umiejętności słuchania innych,</li> <li>- umiejętność bezkonfliktowego rozwiązywania problemów</li> <li>- sztuka kompromisu</li> <li>- uczeń zna podstawowe zasady negocjacji</li> </ul>
23.	Więcej tolerancji	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zwiększenie umiejętności budowania podmiotowych relacji z innymi, opartych na szacunku, akceptacji i zrozumieniu</li> <li>- świadomość, iż myślenie stereotypowe może być mylne</li> <li>- kształcenie umiejętności krytycznego myślenia,</li> <li>- uczestnictwa w dialogu, w tym prezentacji własnego stanowiska i jego obrony,</li> <li>- tolerancja wobec osób niepełnosprawnych</li> </ul>
24.	„NIE” nie zawsze oznacza nieuprzejmość – o asertywności słów kilka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnienie pojęcia asertywność,</li> <li>- rozpoznanie zachowań asertywnych,</li> <li>- poznanie praw człowieka wiążących się z asertywnością</li> <li>- doskonalenie umiejętności asertywnego radzenia sobie w relacjach z innymi</li> </ul>
25.	Subkultury młodzieżowe, sekty	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtowanie aktywnej i odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i innych ludzi</li> <li>- jak ustrzec się przed złem, jak nie być łatwowiernym, jak nie ulegać?</li> <li>- dążenie do umocnienia poczucia własnej wartości</li> <li>- potrzeba uznania przez grupę i potrzeba aprobaty</li> </ul>
26.	Czym jest inteligencja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- określenie pojęcia inteligencja,</li> <li>- rozwijanie kreatywności i zespołowego działania i logicznego myślenia u uczniów</li> <li>- rozwijanie wytrwałości w dążeniu do celu, wyzwalamie potrzeby bycia ambitnym</li> <li>- troska o rozwój własnej osobowości</li> </ul>
27.	Anoreksja i bulimia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnienie pojęcia, przyczyn, objawów i konsekwencji anoreksji i bulimii</li> <li>- rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w kontekście analizy wpływów rówieśników i mediów na zachowanie</li> <li>- uczeń zna osoby, instytucje, u których może szukać pomocy w sytuacji problemów z zaburzeniami odżywiania</li> </ul>
28.	Moja przyszłość w globalnym ujęciu Europy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- integracja europejska w kontekście przemian współczesnego świata oraz szans rozwojowych Polski i Polaków</li> <li>- wskazanie form i możliwości współpracy młodzieży w Europie</li> </ul>

29.	Dotrzymywanie umów i obietnic	<ul style="list-style-type: none"> <li>- analiza własnych możliwości</li> <li>- kształtowanie charakteru</li> <li>- ustalanie zasad życiowych – kierunków działania</li> <li>- dbanie o relacje społeczne</li> <li>- analiza skutków niedotrzymania umowy lub obietnicy</li> </ul>
30.	Umiejętność kształtowania samooceny	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń dostrzega swoje wady i zalety</li> <li>- kształtowanie pozytywnego poczucia własnej wartości m.in. poprzez rozwój kompetencji uczniów z zakresu wyrażania i przyjmowania pochwał</li> <li>- rozwijanie samoświadomości dotyczącej wartości oraz postaw</li> </ul>
31.	Jak radzić sobie z agresją i przemocą?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unikanie sytuacji sprzyjających powstawaniu agresji i przemocy,</li> <li>- uczenie dostrzegania przemocy w środowisku rówieśniczym i zapobiegania jej</li> <li>- uczeń wie , gdzie zgłosić zaobserwowane przejawy przemocy</li> </ul>
32.	Zagrożenia i pułapki współczesnego świata: (substancje uzależniające: alkohol, narkotyki, papierosy )	<p>Profilaktyka uzależnień:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uczeń rozpoznaje zagrożenia i pułapki współczesnego świata takie jak: nikotyna, alkohol, narkotyki</li> <li>- potrafi przewidzieć konsekwencje sięgania po substancje uzależniające</li> <li>- dostrzega związki między zdrowym stylem życia, a zagrożeniami, pułapkami współczesnego świata</li> </ul>
33.	Bezpieczeństwo w sieci	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uświadomienie uczniom istnienia różnych form cyberprzemocy</li> <li>- zrozumienie mechanizmów leżących u źródeł cyberprzemocy</li> <li>- uczeń rozumie skutki cyberprzemocy</li> <li>- poszerzenie wiedzy na temat sposobów reagowania w przypadku cyberprzemocy</li> <li>- kształtowanie umiejętności bezpiecznego korzystania z zasobów Internetu i mediów społecznościowych</li> <li>- rozwijanie umiejętności asertywnego zachowania</li> <li>- nauka konstruktywnego wyrażania gniewu</li> <li>- uświadomienie uczniom konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań w sieci, oraz konsekwencji grożących sprawcom przemocy</li> <li>- uczeń zna swoje prawa w sytuacji doświadczanej cyberprzemocy</li> </ul>
34.	Uzależnienie od Internetu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ukazanie roli Internetu oraz poszerzenie wiedzy i uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z jego niewłaściwego wykorzystania</li> <li>- wskazanie sposobów bezpiecznego , kulturalnego i efektywnego korzystania z Internetu</li> <li>- rozwój innych aktywności, zainteresowań jako alternatywne spędzanie czasu</li> </ul>

35.	Jak poprawić wyniki w nauce i jak poprawić frekwencję?	- uczeń poznaje techniki nauki i zapamiętywania, pracy umysłowej, strategię zarządzania czasem, - poznaje sposoby pogłębiania własnych zainteresowań i wiadomości
36.	Wyjścia do kina, wyjazdy do teatru, wycieczki, biwaki, przygotowanie uroczystości szkolnych itp.	- propagowanie aktywności kulturalnej - integracja zespołu klasowego
37.	Podsumowanie wyników za I semestr oraz ocen rocznych	- analiza wyników dydaktycznych i wychowawczych oraz zaplanowanie działań zmierzających do poprawy sytuacji w klasie

Opracowanie: Pomoc Psychologiczno – Pedagogiczna Zespołu Szkół