

## **TEMATYKA ZAJĘĆ Z WYCHOWAWCĄ**

Poniższe tematy zostały opracowane i przygotowane w oparciu o założenia i cele Programu Wychowawczo - Profilaktycznego Szkoły, a także wytyczne Ministra Edukacji Narodowej na bieżący rok szkolny. Należy je traktować jako propozycje, z których wychowawca może skorzystać w dowolnym czasie w trakcie całego cyklu nauczania, a także modyfikować w zależności od specyfiki klasy, jej potrzeb, bieżącej sytuacji, czy też pojawiających się problemów.

### **MOJA SZKOŁA**

1. Zasady BHP na terenie szkoły; szczegółowe omówienie procedur.
2. Zapoznanie uczniów ze Statutem Szkoły oraz obowiązującymi regulaminami.
3. Omówienie planu ewakuacyjnego szkoły.
4. Przypomnienie uczniom treści zawartych w najważniejszych aktach prawnych szkoły.
5. Omówienie kryteriów ocen zachowania.
6. Organizacja pracy w naszej szkole i klasie. Wybór samorządu klasowego.
7. Poznajemy naszą szkołę. Patron, historia szkoły i jej wieloletnie tradycje.
8. Patron i tradycje naszej szkoły. Pogłębienie wiedzy z poprzednich lat.
9. Zapoznanie ze szkolną biblioteką.
10. Czy dbam o dobre imię szkoły?
11. Szkoła jako dobro społeczne. Kształtowanie postawy odpowiedzialności za sprzęt i pomoce dydaktyczne.
12. Troska o dobro wspólne. Kształtowanie nawyku dbania o ład i porządek w sali.
13. Przygotowanie do ślubowania uczniów klas I-szych.
14. Formy działalności pozalekcyjnej.

## WSPÓLDZIAŁANIE W GRUPIE

1. Zasady savoir-vivre, a życie w społeczności szkolnej.
2. Kształtowanie właściwych postaw i zasad zachowania się.
3. Kultura na co dzień – słowo, gest, ubiór.
4. Kształtowanie umiejętności posługiwania się pięknym językiem.
5. Na czym polega kultura słowa we współczesnej rzeczywistości sms-ów, mediów społecznościowych itp.?
6. Znaczenie niewerbalnych zachowań podczas rozmowy.
7. Komunikacja werbalna i niewerbalna, umiejętność odczytywania sygnałów z otoczenia.
8. Kształtowanie umiejętności właściwego porozumiewania się.
9. Bariery komunikacyjne w mojej klasie.
10. Rola agresji, wulgaryzmów i żargonu w wyrażaniu emocji i kształtowaniu kontaktów między ludźmi.
11. Przejawem czego jest wulgaryzm?
12. Uczenie dostrzegania przemocy w środowisku rówieśniczym.
13. Złość, agresja, przemoc. Jak sobie z nimi radzić i jak im zapobiegać?
14. Silny ma rację? Przyczyny powstawania zachowań agresywnych i przemocy.
15. Co rozumiemy przez dobre wychowanie? Burza mózgów.
16. Czy dobre wychowanie wzbudza respekt we współczesnym społeczeństwie? Dyskusja.
17. Życzliwość i szacunek – podstawowe elementy kultury osobistej.
18. Jak wzbudzać sympatię zarówno wśród rówieśników, jak i osób dorosłych?
19. My jako klasa. Relacja uczeń – uczeń.
20. Poznajemy się jako społeczność klasowa i ustalamy zasady „bycia ze sobą”.
21. Wspólne ustalenie celów i reguł panujących w klasie.
22. Co nas łączy – prezentacja zainteresowań, uzdolnień, form spędzania czasu wolnego.
23. Rola społeczności klasowej w osiągnięciu celów indywidualnych i grupowych.
24. Koleżeństwo i przyjaźń jako podstawa funkcjonowania klasy.
25. Czy czuję się bezpiecznie w mojej klasie, szkole? Zwrócenie uwagi na problemy i obawy uczniów.
26. Czy warto się wyróżniać? Kształtowanie modelu wzorowego ucznia.
27. Dlaczego uczniowie wzorowi nie są akceptowani przez klasę?
28. Niewłaściwe zachowania w grupie i sposoby zapobiegania im (lizusostwo, donosicielstwo, obmawianie, wyśmiewanie itp.)

29. Ściąganie, podpowiadanie, wagary, a solidarność i uczciwość wobec siebie i innych.
30. Odwaga mówienia: „nie” w grupie.
31. Jak wyrazić swoją dezaprobatę, aby nie popsuć relacji w grupie?
32. Konflikt w klasie – jego negatywne i pozytywne aspekty.
33. Kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów.
34. Tolerancja – jedna z najtrudniejszych umiejętności społecznych.
35. Tolerancja, a nasze uprzedzenia i stereotypy myślowe.
36. Granice tolerancji. Kiedy należy zacząć protestować?
37. Co to znaczy być asertywnym?
38. Jak umiejętnie przyjmować krytykę – asertywne sposoby radzenia sobie.
39. Dotrzymywanie umów i obietnic – analiza własnych możliwości.
40. Sangwinik, choleryk, melancholik, flegmatyk. Czy temperament ma wpływ na kontakty z ludźmi?
41. Nasz pierwszy bal. Poznanie zasad savoir-vivre obowiązujących na studniówce.
42. Przygotowanie do balu maturalnego. Obowiązki, podział ról.
43. Dobre i złe chwile przeżyte wspólnie. Pożegnanie ze szkołą.
44. Integracja i inkluzja – co to znaczy?
45. Zespół zróżnicowany – uczniowie z Ukrainy, uczniowie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi – uczymy się siebie nawzajem.

## WYCHOWANIE PATRIOTYCZNE I ŻYCIE OBYWATELSKIE

1. Moja mała ojczyzna. Walory krajoznawcze i turystyczne mojego regionu.
2. Poznajemy miasto, w którym się kształcimy.
3. Poznawanie własnej miejscowości i okolic z uwzględnieniem zabytków sztuki, architektury i pomników przyrody.
4. Zwrócenie uwagi na miejsca pamięci narodowej w naszym regionie.
5. W jaki sposób możemy dbać o miejsca pamięci narodowej?
6. Problemy ekologiczne mojego regionu.
7. „Bóg, Honor, Ojczyzna”. Niemodne słowa?
8. Co znaczy dla mnie fakt, że jestem Polakiem?
9. Czy znam dobrze hymn narodowy? Zwrócenie przez wychowawców klas szczególnej uwagi na znajomość słów hymnu narodowego przez uczniów.
10. Jaką wartość mają dla mnie rocznice narodowe?
11. Rola Kościoła w dziejach narodu polskiego.
12. Zachęcanie uczniów do kultywowania tradycji narodowych, rozwijania tożsamości narodowej i pamiętania o istotnych datach w naszej historii.
13. Uzmysłowanie uczniom wartości chrześcijańskich i konieczności ich kultywowania oraz kształtowania wewnętrznego bogactwa duchowego.
14. Kształtowanie postawy patriotycznej poprzez zachęcanie uczniów do udziału w uroczystościach szkolnych, kultywowanie ceremoniału szkolnego i poszanowanie symboli narodowych.
15. Prawa i obowiązki obywatela w myśl Konstytucji, Deklaracji Praw człowieka, Praw Dziecka i Karty Praw Rodziny.
16. Ja, jako obywatel. Moje prawa i obowiązki.
17. Zapoznanie uczniów z prawami i powinnościami obywatelskimi.
18. Pełnoletniość – co to dla mnie oznacza?
19. Moje prawa a odpowiedzialność.
20. Nabywanie praw obywatelskich i wchodzenie w dojrzałe role społeczne.
21. Poszanowanie własności prywatnej i publicznej - problem kradzieży i wandalizmu.
22. Zachęcanie uczniów do poznania tradycji narodowych koleżanek/kolegów z Ukrainy.

## **METODYKA PRACY UMYSŁOWEJ, A OBOWIĄZEK NAUKI I ROZWÓJ KULTURALNY**

1. Dlaczego warto się uczyć?
2. Warunki, w jakich się uczymy i sposoby uczenia się.
3. Zdrowie psychiczne i fizyczne ucznia.
4. Jak uczyć się efektywnie?
5. Nauka i wiedza jako wartości same w sobie.
6. Czy nauka i wiedza to wartości, które doceniam?
7. Rola wykształcenia we współczesnym świecie.
8. Wykształcenie a kultura.
9. Moda na dobre wykształcenie – "wyścig szczurów".
10. Kształtowanie umiejętności samodzielnego zdobywania wiedzy i rozwijania zainteresowań.
11. Rozległość zainteresowań jako czynnik ułatwiający dokonanie wyboru.
12. Jak pomóc kolegom osiągającym niższe wyniki w nauce?
13. Kształtowanie umiejętności stawiania sobie celów w zależności od możliwości i potrzeb.
14. Niepowodzenia szkolne - porażki czy kolejne etapy w drodze do celu?
15. Sukces – porażka. Czynniki motywujące do działania.
16. Przyczyny niepowodzeń w nauce.
17. Planowanie własnego rozwoju.
18. Moje marzenia – co robię, by je zrealizować?
19. Wybór przedmiotów na egzamin maturalny i na studia.
20. Zapoznanie uczniów z regulaminem matur i egzaminów zawodowych.
21. Jak wypełnić deklarację maturalną?
22. Już wkrótce matura, czyli jak dobrze przygotować się do egzaminu dojrzałości.
23. Sposoby kodowania prac maturalnych i arkuszy egzaminów zawodowych.
24. Zapoznanie z systemami rekrutacji na wyższe uczelnie.
25. Matura i co dalej? Planowanie dalszej drogi kształcenia.
26. Egzaminy zawodowe i co dalej? Moje perspektywy zawodowe.
27. Jak gospodarować czasem przeznaczonym na naukę, a czasem wolnym?
28. Przyczyny i skutki absencji szkolnej.

29. Absencja przyczyną niskich wyników w nauce.
29. Uświadomienie uczniom negatywnego wpływu absencji na proces zdobywania wiedzy.
30. Zapoznanie uczniów z procedurą postępowania w przypadku nieobecności.
31. Kształtowanie umiejętności właściwego korzystania z dóbr kulturalnych.
32. Rozbudzanie wśród młodzieży potrzeby korzystania z dóbr kultury (teatr, opera, muzeum).
32. Co polecasz? Prezentacja ulubionej książki, filmu itp. Promowanie czytelnictwa.

## ZAGROŻENIA I PROFILAKTYKA

1. Czynniki ryzyka we współczesnym świecie.
2. Mechanizm powstawania uzależnień.
3. Źródła zagrożeń dla zdrowia i życia współczesnego człowieka.
4. Niebezpieczne nałogi - nikotynizm, alkoholizm, narkomania.
5. W pułapce uzależnień behawioralnych.
6. Alkohol, narkotyki, dopalacze, palenie papierosów i co dalej?
7. Dopalacze – nowa pułapka współczesnego człowieka.
8. Przeciwdziałanie narkomanii.
9. Walka z dopalaczami i narkotykami.
10. Uzależnienia jako sposób znieczulenia się na rzeczywistość.
11. Rola używek w radzeniu sobie z trudnościami i nawiązywaniem kontaktów.
12. Uzależnienia - manipulowanie świadomością.
13. Człowiek twórczy a używki.
14. Czy papieros i alkohol to oznaki dorosłości?
15. Imprezy, przyjęcia, spotkania, a alkohol.
16. Czy Internet może być zagrożeniem współczesnego człowieka?
17. Dlaczego Internet warto zastąpić np. dobrą książką?
18. Konsekwencje „spotkań towarzyskich” w świecie wirtualnym.
19. Portale społecznościowe w naszym życiu – plusy i minusy.
20. Cyberprzemoc oraz jej skutki moralne i prawne.
21. Subkultury. Czy można się z nimi integrować?
22. Kształtowanie umiejętności przeciwstawiania się zagrożeniom.
23. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń cywilizacyjnych.
24. Jak radzić sobie z manipulacją polityczno - gospodarczą (rasizm, nietolerancja, terroryzm, rozpad więzi rodzinnych, brak ideałów, nachalna reklama itp.)
25. Wpływ reklam i środków masowego przekazu na dokonywanie wyborów.
26. Kim jestem – pojęcie godności ludzkiej w konfrontacji z wartościami propagowanymi przez media.
27. Czy powinniśmy bezkrytycznie czytać prasę młodzieżową?
28. Mam problem. Gdzie szukać pomocy? Osoby, instytucje, organizacje.

29. Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?
30. Uzależnienia behawioralne – co to takiego?
31. Dlaczego warto być wolnym od papierosa - promujemy modę na niepalenie.
32. Na czym polega postawa asertywna? Określamy konsekwencje i zalety postawy negacji wobec zła.
33. Co wiemy o AIDS? Pomiędzy prawdą a mitem.
34. Mechanizm powstawania uzależnień. Gdzie szukać pomocy?
35. Alkohol, narkotyki, dopalacze, leki - zagrożenia naszej osobowości.
36. Zagrożenia związane z koronowirusem.
37. Bezpieczne poruszanie się w sieci oraz krytyczna analiza informacji dostępnych w Internecie.
38. Jak nie stać się ofiarą cyberprzemocy?
39. Netykieta i zasady odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych.
40. Czy wiem jak chronić swoje dane? - internetowe znajomości.
41. Sztuczna inteligencja – warto być ostrożnym.



## ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE

1. Samoakceptacja podstawą zdrowia fizycznego i psychicznego.
2. Higiena osobista, rozwój fizyczny i psychiczny w okresie dojrzewania.
3. Motywowanie uczniów do aktywności fizycznej w celu utrzymania dobrej kondycji i samopoczucia.
4. Propagowanie turystyki.
5. Kształtowanie umiejętności dbania o własny wygląd, higienę, ład i porządek otoczenia.
6. Zdrowy styl życia – moda czy potrzeba?
7. Właściwe odżywianie czynnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania umysłu.
8. Co wiemy o mądrej diecie – jak zadbać o siebie?
9. Zdrowe odżywianie a odchudzanie się? 10. Uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z podjęcia niewłaściwych metod odchudzania.
11. Anoreksja i bulimia. Skąd się biorą i jak im zapobiegać?
12. Szkodliwość lekomanii.
13. Napoje energetyzujące – mity i prawda na ich temat.
14. Najważniejsze symptomy przemęczenia i stresu.
15. Dobre i złe sposoby radzenia sobie ze stresem.
16. Radzenie sobie z przedmaturalnym stresem.
17. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
18. Przyczyny i objawy nerwic.
19. Zdrowy styl życia – jak rozumiem te słowa?
20. Życie w zgodzie z rytmem natury (nauka, wypoczynek – znalezienie właściwych proporcji).
21. W jaki sposób dbam o higienę ciała i umysłu?
22. Zdrowie fizyczne – zdrowie psychiczne.
23. Czy naprawdę wiesz co jesz? - zasady zdrowego odżywiania.
24. W zdrowym ciele, zdrowy duch - o zdrowym stylu życia.
25. Na czym polega aktywny wypoczynek? Formy spędzania wolnego czasu.
26. Aktywność fizyczna – jak rozumiem te słowa?
27. Samoakceptacja źródłem rozwoju osobistego.
28. Rola pozytywnej samooceny i wiary we własne możliwości oraz znaczenie samokrytycyzmu w życiu jednostki i grupy.

29. Zaburzenia odżywiania. Akceptacja obrazu własnego ciała.
30. Czym jest stres? Najczęstsze sytuacje stresogenne.
31. Dyskutujemy o różnych sposobach redukcji stresu - formy relaksacyjne, rola sportu i czynnego wypoczynku.
32. Sukcesy i porażki szkolne i życiowe - rozmawiamy o kształtowaniu umiejętności pokonywania trudności.
33. Konstruktywne sposoby radzenia sobie ze złością, gniewem, rozczarowaniem, stresem.
34. Pierwsza pomoc przedmedyczna – co to znaczy?
35. Potrafię udzielić pierwszej pomocy.
36. Pierwsza pomoc – czy mam obowiązek jej udzielić?
37. Zasady udzielania pierwszej pomocy.
38. Życie jako wartość bezcenna – wiem, jak pomóc je ratować – pierwsza pomoc.

## PEŁNIENIE RÓL SPOŁECZNYCH

1. Jednostka a społeczeństwo – czy człowiek ma wpływ na to, co dzieje się na świecie?
2. Współczesny świat. Rola agresji w rozwiązywaniu międzynarodowych sporów. Wojny, terror, problem uchodźstwa.
3. Kultury innych narodów. Lekcja tolerancji.
4. Uwrażliwienie uczniów na potrzeby drugiego człowieka.
5. Rozbudzanie w uczniach wrażliwości na potrzeby ludzi niepełnosprawnych.
7. „Więcej jest szczęścia w dawaniu niż braniu”. Praca wolontariusza.
8. Jak zostać wolontariuszem?
9. Rola stowarzyszeń charytatywnych i wolontariatu w pomaganiu ludziom chorym, ubogim, starszym, uchodźcom.
10. Rodzaje organizacji charytatywnych działających w naszym kraju, regionie.
11. Mój stosunek do zwierząt.
12. Jak aktywnie uczestniczyć w ochronie przyrody?
13. Zachęcanie do aktywnego uczestniczenia w akcjach na rzecz ochrony zwierząt i środowiska.
14. Wpływ środowiska na nasze zdrowie i samopoczucie.
15. Rodzina jako podstawowe środowisko wychowawcze w życiu człowieka.
16. Moje miejsce w rodzinie. Co znaczy dla mnie rodzina?
17. Moje miejsce w rodzinie – podział ról, prawa i obowiązki.
18. W jaki sposób rozmawiamy o trudnych problemach z rodzicami? Jak rozwiązujemy konflikty?
19. Przyjaźń – miłość – małżeństwo. Rozmawiamy o przyczynach kryzysu rodziny i małżeństwa.
20. Świadome macierzyństwo – co to oznacza?
22. Rola rodziny w rozwoju emocjonalnym człowieka.
23. Rola rodziny w życiu człowieka jako podstawowe źródło miłości i poczucia bezpieczeństwa.
24. Kształtowanie poprawnych stosunków pomiędzy rodzicami a dziećmi.
25. Sposób spędzania czasu wolnego z rodziną.

## RELACJE INTERPERSONALNE

1. Znaczenie pojęć: koleżeństwo, kumplostwo, przyjaźń, miłość. Różnice między nimi.
2. Sztuka przyjaźni.
3. Przyjaźń i miłość jako podstawowe potrzeby człowieka.
4. Rola przyjaźni i miłości w rozwoju emocjonalnym człowieka.
5. Mój ideał miłości.
6. Zauroczenie, fascynacja, zazdrość, zakochanie – cechy charakterystyczne dla związków młodzieńczych.
7. Kochać i być kochanym – jak to osiągnąć?
8. Partner na całe życie. Moja przyszła rodzina.
9. Fazy miłości i małżeństwa.
10. Miłość i odpowiedzialność.
11. Ochrona życia poczętego.
12. Rozmawiamy o życiu jako wartości bezcennej.
13. Odpowiedzialność za życie własne, partnera i dziecka.
14. Jaka powinna być szczęśliwa rodzina?
15. Co to znaczy być szczęśliwym?
16. Próba określenia elementów warunkujących szczęście w rodzinie i dobre wychowanie.
17. Kłamstwo a szczerść w związku.
18. Jak uniknąć toksycznych związków?
19. Niewłaściwe motywy podejmowania życia seksualnego.
20. Ludzie, którym ufam. Autorytety.
21. Autorytet rodziców a samodzielność dzieci.
22. Tolerancja, zrozumienie, czas spędzony razem.
23. Konflikty pokoleniowe.
24. Dyskusja, negocjacje, kompromis w relacjach: rodzice i dzieci, dorośli i młodzież.
25. Przemoc w rodzinie. Na czym polega i czy łatwo o niej mówić?
26. Wskazywanie osób i instytucji pomocnych w zwalczaniu przemocy.
27. Jak nie stać się osobą stosującą przemoc i doświadczającą przemocy w rodzinie?  
Wybrane zagadnienia prawne.
28. Empatia – jak rozumiem te słowa?
29. Empatia - zrozumieć innych.

30. Jak rozumiem słowa Jana Pawła II: „Tyle jesteś wart, ile z siebie możesz dać drugiemu”.
31. Rozbudzanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi.
32. Zapoznanie z pojęciami: empatia, nietolerancja, stereotypy.
33. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych.
34. Walka z uprzedzeniami, schematami, przesądami.
35. Uświadomienie uczniom konieczności doskonalenia zdolności empatycznych.

## KONCEPCJA ŻYCIA. ŚWIATOPOGLĄD

1. Uniwersalne wartości w życiu człowieka.
2. Dlaczego warto żyć? Rozmawiamy o życiu jako wartości bezcennej.
3. Jakimi zasadami kierujemy się w życiu? Prezentujemy różne światopoglądy.
4. Wobec światopoglądu rodziców - dokonujemy porównania sposobu oceny rzeczywistości i świata wartości rodziców i własnej.
5. Nasze wartości i style życia.
6. Wnioskowanie moralne – pojęcie wartości i dylematu moralnego.
7. Moja wizja dorosłego życia.
8. Kim jestem – pojęcie wolności i godności ludzkiej.
9. Być czy mieć? Dyskusja.
10. Moje plany życiowe – nauka, rodzina, praca. Wyznaczanie długoterminowych celów.
11. Etos pracy.
12. Imigranci i uchodźcy - szanse czy zagrożenia dla naszego dziedzictwa kulturowego.
13. Czy wiem jak dbać o moją planetę?
14. Koleżanki i koledzy z doświadczeniem migracyjnym – jak mogę im pomóc?

## **KSZTAŁTOWANIE AKTYWNEJ POSTAWY WOBEC WŁASNEGO ŻYCIA ZAWODOWEGO**

1. Jak prawidłowo wybrać zawód? Zainteresowania, kariera czy pieniądze?
2. Moje plany na przyszłość.
3. Wycieczka na wyższą uczelnię.
4. Wycieczka do zakładu pracy.
5. Perspektywy pracy w krajach UE.
6. Uświadomienie uczniom znaczenia prawidłowego wyboru zawodu.
7. Uświadomienie uczniom ich własnych predyspozycji i zachęcenie do rozwijania swoich zainteresowań.
8. Zapoznanie z wybranymi grupami zawodowymi.
9. Zapoznanie z rynkiem pracy i perspektywami na przyszłość.
10. Zachęcanie uczniów do kreatywności, inicjatywy i otwartości na pracę zarówno w kraju jak i w krajach UE.
11. Zajęcia z doradcą zawodowym dotyczące określenia predyspozycji i zainteresowań zawodowych, planowania kariery zawodowej.
12. Określenie niezbędnych predyspozycji potrzebnych do wykonywania danego zawodu.
13. Pasja a sukces zawodowy.
14. Kariera czy rodzina? Umiejętność dokonywania wyboru..
16. Nadzieje i obawy przed rozpoczęciem dorosłego życia.
17. Być aktywnym – co to znaczy?
18. Różne formy aktywności w życiu człowieka.
19. Poznanie czynników mających wpływ na wybór zawodu, ustalenie mocnych stron, zainteresowań, wartości.
20. Wartości cenione w pracy zawodowej.
21. Rozwój własny – poznanie wartości ważnych dla projektowania własnej przyszłości.
22. Pasja, wiedza i kompetencje w dokonywaniu wyboru drogi zawodowej.