**TEMATYKA GODZIN Z WYCHOWAWCĄ – SZKOŁA PONADGIMNAZJALNA**

**Klasa IV technikum:**

1. Zapoznanie uczniów z programem wychowawczym w klasie IV technikum.
2. Przedstawienie Statutu Szkoły i WSO..
3. Sprawy bieżące: wybór samorządu klasowego, ubezpieczenie NNW, Rada Rodziców.
4. Sprawy bieżące, frekwencja, analiza sytuacji klasowej i postępów w nauce.
5. Prezentacja regulaminu przeprowadzenia egzaminu maturalnego i potwierdzającego kwalifikacje zawodowe.
6. Wybory powszechne – przywilej, czy obowiązek?
7. Czym jest dojrzałość?
8. Dorosłość przez odpowiedzialność.
9. Dorosłość przez samodzielność.
10. Alkohol - czy istnieją granice bezpiecznego picia?
11. Marihuana (NIE!) uzależnia.
12. Media społecznościowe – niewinna rozrywka czy potężna broń?
13. Mowa nienawiści i „hejt” w Internecie – odpowiedzialność karna.
14. „Nie czyń drugiemu, co Tobie niemiłe” – rozmowy o tolerancji.
15. Porozumiewanie się bez agresji – jak to zrobić?
16. Mowa nienawiści i „hejt” w Internecie – odpowiedzialność karna.
17. Wymiary doświadczeń człowieka: szczęście, depresja, cierpienie, ból, śmierć.
18. Sens życia samotnego.
19. Miłość w życiu młodego człowieka.
20. Być rodzicem odpowiedzialnym.
21. Znaczenie motywacji w procesie uczenia się.
22. Jak osiągnąć sukces? Charakterystyka człowieka przedsiębiorczego.
23. Możliwości dalszego kształcenia i doskonalenia zawodowego.
24. A może własna firma? Zajęcia informacyjne.
25. Staram się o pracę – rozmowa kwalifikacyjna.
26. Dokumenty aplikacyjne.
27. Jak radzić sobie w sytuacjach trudnych?
28. Jak dobrze przygotować się do egzaminów zewnętrznych?
29. Stres pod kontrolą.
30. Jak pokonać trudności?
31. Integrowanie zespołu klasowego poprzez udział w uroczystościach szkolnych.
32. **Rozpoznawanie, nazywanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania / należy zrealizować/**
33. **Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, stresogennych /należy zrealizować/.**

**\* Tematy związane z realizacją Szkolnego Programu Doradztwa Zawodowego (do wyboru):**

1. Jak osiągnąć sukces? Charakterystyka człowieka przedsiębiorczego.

2. Możliwości dalszego kształcenia i doskonalenia zawodowego.

3. A może własna firma? – zajęcia informacyjne.

4. Staram się o pracę – rozmowa kwalifikacyjna.

5. Dokumenty aplikacyjne.

6. Jak radzić sobie w sytuacjach trudnych?

7.Aktywność fizyczna podczas pandemii, dlaczego jest ważna i jak można ją uprawiać.

**\*Tematy związane z pandemią COVID-19 i nauczaniem zdalnym (do wyboru):**

1.Jak radzić sobie ze stresem w dobie pandemii?

2.Jak pokonać lęk przed koronawirusem?

3. W jaki sposób izolacja społeczna może wpływać na relacje międzyludzkie?

4. Odpowiedzialność za zdrowie swoje i osób w moim otoczeniu w dobie pandemii.

5. Nauczanie zdalne – wady i zalety.

6.Efektywne zarządzanie czasem w okresie zdalnego.

**TEMATYKA GODZIN Z WYCHOWAWCĄ – SZKOŁA PONADPODSTAWOWA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **TEMATY ZAJĘĆ** | |
| **KLASA I TECHNIKUM** | | |
| 1. | Zapoznanie uczniów ze Statutem Szkoły i WSO. | |
| 2. | Sprawy bieżące: Wybór Samorządu Klasowego, Ubezpieczenie NW, itp. | |
| 3.# | Sprawy bieżące: frekwencja, analiza sytuacji wychowawczej, postępów w nauce, itp. | |
| 4.# | Integrowanie zespołu klasowego: Dzień Chłopaka, Dzień Kobiet, Wigilia klasowa, Pierwszy Dzień Wiosny, itp. | |
| 5. | Poznajmy się – indywidualne prezentacje. | |
| 6. | Co nas łączy – prezentacja zainteresowań, form spędzania czasu wolnego, zdolności, talentów, hobby. | |
| 7. | Zajęcia integracyjne. | |
| 8. | Zajęcia integracyjne. | |
| 9. | Cechy i umiejętności ułatwiające dobre współżycie w grupie. | |
| 10. | Bezpieczeństwo w szkole i poza szkołą. | |
| 11. | Koleżeństwo, kumplostwo, przyjaźń, miłość. Czy znasz różnice? | |
| 12. | Ściąganie, podpowiadanie, wagary a solidarność i uczciwość wobec siebie i innych. | |
| 13. | Uczucia i umiejętność ich nazywania i wyrażania. | |
| 14. | Jak skutecznie radzić sobie z przykrymi emocjami? | |
| 15. | Jak pokonać nieśmiałość? | |
| 16. | Sztuka skutecznej komunikacji. | |
| 17. | Asertywność – sztuka mówienia NIE i obrona własnych granic. | |
| 18. | Mój system wartości. | |
| 19. | Akceptacja siebie – budowanie pozytywnego wizerunku własnej osoby. | |
| 20. | Anoreksja i bulimia – fałszywa moda na perfekcyjną sylwetkę. | |
| 21. | Kultura bycia – czyli SAVOIR–VIVRE na co dzień. | |
| 22. | Dbałość i higiena osobista. | |
| 23. | Jak uczyć się efektywnie? | |
| 24. | Niepowodzenia to porażki? Czy kolejne etapy w drodze do celu? | |
| 25. | Tradycje narodowe w naszym życiu. | |
| 26. | Złość, agresja, przemoc w środowisku szkolnym. | |
| 27. | Naucz się reagować na atak słowny. | |
| 28. | Jak przeciwdziałać agresji i przemocy? | |
| 29. | Internet – szansa czy zagrożenie? | |
| 30. | Cyberprzemoc – aspekty prawne i etyczne. | |
| 31 | Współczesne zagrożenia w sieci – cyberprzemoc, stalking, grooming, sexting, hejt. | |
| 32. | Fonoholizm – cichy złodziej własnego JA. | |
| 33 | Przyczyny i skutki uzależnień. | |
| 34. | Papierosy - miłość do grobowej deski. | |
| 35. | Palenie nie jest w modzie. | |
| 36. | Działanie marihuany na organizm młodego człowieka. | |
| 37. | Moja asertywność parasolem bezpieczeństwa wobec używek. | |
| 38. | Rozwijanie i rozpoznawanie możliwości i uzdolnień uczniów. | |
| 39. | Techniki uczenia się – poznajemy i szukamy najlepszych dla siebie. | |
| 40. | Z czym mam problemy i jak im zaradzić? Rozpoznawanie swoich mocnych i słabszych stron. | |
| 41. | Rozpoznawanie swoich predyspozycji. | |
| 42. | Gospodarowanie własnym czasem. | |
| 43. | Kształtowanie motywacji do nauki i rozbudzania własnych zainteresowań i pasji. | |
| 44. | Nauka w mojej szkole: czy dokonałem dobrego wyboru? | |
| 45. | Co chciałbym robić w przyszłości? | |
| 46. | Bezpieczne wakacje. Jak unikać zagrożeń? | |
| 48. | **Rozpoznawanie, nazywanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania /należy zrealizować/** | |
| 49. | **Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, stresogennych /należy zrealizować/.** | |
| **\*Tematy związane z realizacją Szkolnego Programu Doradztwa Zawodowego (do wyboru):** | | |
| 1. | | Poznaj swoje słabe i mocne strony |
| 2. | | Poznaj samego siebie. |
| 3. | | Poznaj swoich kolegów. |
| 4. | | Jak radzić sobie ze stresem? |
| 5. | | Czy już znam siebie lepiej niż na początku roku ? |
| 6. | | Świat zawodów |
| 7. | | Komunikacja interpersonalna w życiu zawodowym człowieka. |
| **\*Tematy związane z pandemią COVID-19 i nauczaniem zdalnym (do wyboru):** | | |
| 1. | Jak radzić sobie ze stresem w dobie pandemii? | |
| 2. | Jak pokonać lęk przed koronawirusem? | |
| 3. | W jaki sposób izolacja społeczna może wpływać na relacje międzyludzkie? | |
| 4. | Odpowiedzialność za zdrowie swoje i osób w moim otoczeniu w dobie pandemii. | |
| 5. | Nauczanie zdalne – wady i zalety. | |
| 6. | Efektywne zarządzanie czasem w okresie nauczania zdalnego. | |
| 7. | Aktywność fizyczna w dobie pandemii – dlaczego jest ważna i jak ją uprawiać. | |

* Tematy oznaczone # można wykorzystać kilka razy – w zależności od bieżących potrzeb klasy.
* Kolejność realizacji i wybór tematyki godzin wychowawczych do dyspozycji wychowawcy i w zależności od potrzeb klasy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **TEMATY ZAJĘĆ** |
| **KLASA II TECHNIKUM** | |
| 1. | Przypomnienie uczniom Statutu Szkoły i WSO. |
| 2. | Sprawy bieżące: Wybór Samorządu Klasowego, Ubezpieczenie NW, itp. |
| 3.# | Sprawy bieżące: frekwencja, analiza sytuacji wychowawczej, postępów w nauce, itp. |
| 4.# | Integrowanie zespołu klasowego: Dzień Chłopaka, Dzień Kobiet, Wigilia klasowa, Pierwszy Dzień Wiosny, itp. |
| 5. | Postawa tolerancji wobec drugiej osoby – inny nie znaczy gorszy. |
| 6. | Słowa klucze: przepraszam, dziękuję, proszę. |
| 7. | Kształtowanie umiejętności dialogu między nauczycielami a uczniami oraz umiejętności komunikowania się uczniów ze sobą. |
| 8. | Autorytet a idol. |
| 9. | Zasady prawidłowego funkcjonowania w grupie społecznej. |
| 10. | Miłość i przyjaźń – wartości ponadczasowe. |
| 11. | Wagary przyczyną słabych wyników w nauce. |
| 12. | Kształtowanie postaw prospołecznych i działań w zakresie wolontariatu. |
| 13. | Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami szkolnymi. |
| 14. | Jak ćwiczyć pamięć. |
| 15. | Budowanie własnej hierarchii wartości. |
| 16. | Poznawanie własnej sfery uczuciowej. |
| 17. | Przyjaźń, flirt, zakochanie w okresie dorastania. |
| 18. | Komunikacja werbalna i niewerbalna, umiejętność odczytywanie sygnałów z otoczenia. |
| 19. | Książka, którą mogę polecić. |
| 20. | Sposoby przełamywania niechęci do nauki – motywacja do poprawy frekwencji. |
| 21. | Depresja, nerwica i inne choroby cywilizacyjne – czym są i jak sobie z nimi radzić. |
| 22. | Obrona własnych granic. |
| 23. | Bezpieczeństwo w szkole i poza szkołą. |
| 24. | Jak reagować na cyberprzemoc? Jak się przed nią bronić? |
| 25. | Jak radzić sobie z agresją wobec siebie i innych. |
| 26. | Niebezpieczeństwa związane z nadużywaniem komputera, internetu, telefonów komórkowych i telewizji. |
| 27. | Telefon – moja miłość. |
| 28. | Zasady bezpiecznego korzystania z portali społecznościowych. |
| 29. | Kształtowanie umiejętności krytycznego odbierania treści kreowanych przez media. |
| 30. | Dlaczego młodzi ludzie sięgają po używki? |
| 31. | Szkodliwość nikotyny, alkoholu, lekomanii. |
| 32. | Palenie papierosów a restrykcje prawne. |
| 33. | Chemiczny zabójca – dopalacze. |
| 34. | Marihuanie mówię NIE! |
| 35. | Bycie fit –zdrowa moda na życie. |
| 36. | Aktywność fizyczna a sposób żywienia. |
| 37. | W jaki sposób dbam o higienę mojego ciała? |
| 38. | Znamię! Znam je? |
| 39. | Zdrowe odżywianie się – anoreksja, bulimia. Akceptacja obrazu własnego ciała. |
| 40. | Współczesny patriotyzm młodego człowieka. |
| 41. | Tożsamość regionalna i narodowa. |
| 42. | „Jestem Polakiem, jestem Europejczykiem”. |
| 43. | Prawidłowy wybór zawodu – zainteresowanie, kariera czy pieniądze? |
| 44. | Rynek pracy a bezrobocie. |
| 45. | Określenie własnych predyspozycji i zainteresowań, w tym zainteresowań zawodowych. |
| 46. | Autodiagnoza preferencji i zainteresowań zawodowych w odniesieniu do specyfiki realizowanego profilu zawodowego: technik ekonomista, technik logistyk, technik spedytor, technik handlowiec. |
| 47. | Odkrywanie nieznanych dotychczas uczniowi kompetencji i umiejętności. |
| 48. | Eliminowanie stereotypów związanych z płcią w kontekście wyboru zawodu. |
| 49. | Bezpieczne wakacje. Jak unikać zagrożeń? |
| 50. | **Rozpoznawanie, nazywanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania /należy zrealizować/** |
| 51. | **Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, stresogennych /należy zrealizować/.** |
| **\* Tematy związane z realizacją Szkolnego Programu Doradztwa Zawodowego (do wyboru):** | |
| 1. | Moja przyszłość zawodowa. |
| 2. | Otwartość i gotowość na zmiany. |
| 3. | Spotkanie z przedstawicielem zawodu. |
| 4. | Co to znaczy dobrze i źle wybrany zawód? |
| 5. | Określenie własnych predyspozycji zawodowych. |
| 6. | Aktualne trendy na rynku pracy. |
| **\* Tematy związane z pandemią COVID-19 i nauczaniem zdalnym (do wyboru):** | |
| 49. | Jak radzić sobie ze stresem w dobie pandemii? |
| 50. | Jak pokonać lęk przed koronawirusem? |
| 51. | W jaki sposób izolacja społeczna może wpływać na relacje międzyludzkie? |
| 52. | Odpowiedzialność za zdrowie swoje i osób w moim otoczeniu w dobie pandemii. |
| 53. | Nauczanie zdalne – wady i zalety. |
| 54. | Efektywne zarządzanie czasem w okresie nauczania zdalnego. |
| 55. | Aktywność fizyczna w dobie pandemii – dlaczego jest ważna i jak ją uprawiać. |

* Tematy oznaczone # można wykorzystać kilka razy – w zależności od bieżących potrzeb klasy.
* Kolejność realizacji i wybór tematyki godzin wychowawczych do dyspozycji wychowawcy i w zależności od potrzeb klasy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **TEMATY ZAJĘĆ** |
| **KLASA III TECHNIKUM** | |
| 1. | Przypomnienie uczniom Statutu Szkoły i WSO. |
| 2. | Sprawy bieżące: Wybór Samorządu Klasowego, Ubezpieczenie NW, itp. |
| 3.# | Sprawy bieżące: frekwencja, analiza sytuacji wychowawczej, postępów w nauce, itp. |
| 4.# | Integrowanie zespołu klasowego: Dzień Chłopaka, Dzień Kobiet, Wigilia klasowa, Pierwszy Dzień Wiosny, itp. |
| 5. | Moje relacje z rodzicami. Czy telefon komórkowy i komputer zastąpią codzienne rozmowy? |
| 6. | Czy młody człowiek potrzebuje dyscypliny? Dyscyplina wewnętrzna i zewnętrzna. |
| 7. | Twoja tolerancja na co dzień. |
| 8. | Autorytety - ludzie którym ufam. |
| 9. | Kultura słowa na co dzień. |
| 10. | Rodzina w życiu człowieka. |
| 11. | Konflikty między rówieśnikami – jak im zapobiec i jak je rozwiązywać? |
| 12. | Jak rozbroić agresora? |
| 13. | Modele i ideały miłości. |
| 14. | Zaplanowanie nauki przepisem na sukces. |
| 15. | Jak pogodzić naukę z innymi zajęciami? |
| 16. | Kim jestem – pojęcie godności ludzkiej. |
| 17. | Uczymy się kształtować pozytywny obraz własnej osoby. |
| 18. | Ja wobec kultury i sztuki. |
| 19. | Walory czytania książek. |
| 20. | Problemy – jak sobie z nimi radzić. |
| 21. | Ja i mój stres – oswajanie stresu. |
| 22. | Wpływ mediów na kształtowanie naszego wizerunku. |
| 23. | Czy wiesz kto jest po drugiej stronie komputera? |
| 24. | Zagrożenia funkcjonowania we współczesnym świecie – uzależnienia behawioralne. |
| 25. | Profilaktyka uzależnień. |
| 26. | Odpowiedzialność młodego kierowcy. |
| 27. | Dopalacze – Wypalacze: czym grozi ich zażywanie? |
| 28. | Marihuana - fakty i mity. |
| 29. | Bezpieczeństwo w szkole i poza szkołą. |
| 30. | Sekty, subkultury młodzieżowe i ich zagrożenia. |
| 31. | Poszanowanie własności społecznej i prywatnej – problem kradzieży i wandalizmu. |
| 32. | Koleżeństwo i przyjaźń jako elementy współpracy w zespole. |
| 33. | W jaki sposób dbać o higienę ciała i umysłu. |
| 34. | Kształtowanie postaw prozdrowotnych. |
| 35. | Kształtowanie przekonania, że właściwe odżywianie jest niezbędnym czynnikiem prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego. |
| 36. | Rodzaje aktywnego wypoczynku. |
| 37. | Podstępne WZW. |
| 38. | Ekologia na co dzień. |
| 39. | Tradycje narodowe i ich wpływ na nasze życie. |
| 40. | Rozwijanie poczucia tożsamości i świadomości europejskiej. |
| 41. | Savoir Vivre w miejscu przyszłej pracy. |
| 42. | Planuję moją przyszłość edukacyjno-zawodową. |
| 43. | Wyposażenie uczniów w umiejętności służące podejmowaniu właściwych decyzji zawodowych i edukacyjnych z uwzględnieniem własnych możliwości. |
| 44. | Wzrost szacunku dla zawodów uznawanych w społeczeństwie za mniej wartościowe – zawody o niskim statusie ekonomiczno-społecznym. |
| 45. | Kształtowanie umiejętności prawidłowego zarządzania czasem i organizacji własnego warsztatu pracy. |
| 46. | Motywowanie do podejmowania nowych wyzwań, rozwoju osobistego, edukacyjnego i zawodowego. |
| 47. | Bezpieczne wakacje. Jak unikać zagrożeń? |
| 48. | **Rozpoznawanie, nazywanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania /należy zrealizować/** |
| 49. | **Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, stresogennych /należy zrealizować/.** |
| **\* Tematy związane z realizacją Szkolnego Programu Doradztwa Zawodowego (do wyboru):** | |
| 1. | Zawody XXI wieku. |
| 2. | Cechy dobrego pracownika. |
| 3. | Aktywne metody poszukiwania pracy. |
| 4. | Możliwości kształcenia w Unii Europejskiej. |
| 5. | Instytucje wspierające na rynku pracy. |
| 6. | Prawo pracy – zajęcia informacyjne. |
| **Tematy związane z pandemią COVID-19 i nauczaniem zdalnym (do wyboru):** | |
| 1. | Jak radzić sobie ze stresem w dobie pandemii? |
| 2. | Jak pokonać lęk przed koronawirusem? |
| 3. | W jaki sposób izolacja społeczna może wpływać na relacje międzyludzkie? |
| 4. | Odpowiedzialność za zdrowie swoje i osób w moim otoczeniu w dobie pandemii. |
| 5. | Nauczanie zdalne – wady i zalety. |
| 6. | Efektywne zarządzanie czasem w okresie nauczania zdalnego. |
| 7. | Aktywność fizyczna w dobie pandemii – dlaczego jest ważna i jak ją uprawiać. |

* Tematy oznaczone # można wykorzystać kilka razy – w zależności od bieżących potrzeb klasy.
* Kolejność realizacji i wybór tematyki godzin wychowawczych do dyspozycji wychowawcy i w zależności od potrzeb klasy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **TEMATY ZAJĘĆ** |
| **KLASA IV TECHNIKUM** | |
| 1. | Przypomnienie uczniom Statutu Szkoły i WSO. |
| 2. | Sprawy bieżące: Wybór Samorządu Klasowego, Ubezpieczenie NW, itp. |
| 3.# | Sprawy bieżące: frekwencja, analiza sytuacji wychowawczej, postępów w nauce, itp. |
| 4.# | Integrowanie zespołu klasowego: Dzień Chłopaka, Dzień Kobiet, Wigilia klasowa, Pierwszy Dzień Wiosny, itp. |
| 5. | Komunikacja werbalna i niewerbalna – umiejętność odczytywania sygnałów z otoczenia. |
| 6. | Tolerancja w naszym kraju. |
| 7. | Konformizm i nonkonformizm – rozważania o wolnym wyborze i presji społecznej. |
| 8. | Wzorce osobowe we współczesnym świecie. |
| 9. | Rola agresji, wulgaryzmów i żargonu w wyrażaniu emocji i kształtowaniu kontaktów między ludźmi. |
| 10. | Mowa nienawiści i „hejt” w Internecie – odpowiedzialność karna. |
| 11. | Co to znaczy „wysoka kultura osobista”? Zderzenie poglądów i znaczeń. |
| 12. | Autorytety rodzinne. |
| 13. | Racjonalne wykorzystanie czasu wolnego. |
| 14. | Techniki efektywnego uczenia się. |
| 15. | Podstawy krytyki: umiejętność wyrażania i przyjmowania słów krytycznych. |
| 16. | Dlaczego mówimy inaczej niż myślimy? – bezpośredniość to wada, czy zaleta? |
| 17. | Cechy i umiejętności ułatwiające dobre współżycie w grupie. |
| 18. | Akceptacja siebie drogą do adekwatnej samooceny. |
| 19. | Książki warte polecenia. |
| 20. | Nasze wartości i style życia. |
| 21. | Postrzeganie siebie w kategoriach pozytywnych: nauka przedsiębiorczości, asertywności i prawidłowej komunikacji interpersonalnej. |
| 22. | Techniki radzenia sobie ze stresem. |
| 23. | Wpływ ładu, piękna i spokojnej atmosfery na psychikę. |
| 24. | Wybierz życie – pierwszy krok (profilaktyka antyrakowa). |
| 25. | Media: czy wszystko jest na sprzedaż? |
| 26. | Niewolnik własnego JA- uzależnienia behawioralne. |
| 27. | Wpływ alkoholu i nikotyny na człowieka. |
| 28. | Alkohol – czy istnieją granice bezpiecznego picia? |
| 29. | NIE dopalaczom. Profilaktyka uzależnień. |
| 30. | Marihuana (NIE!) uzależnia. |
| 31. | Bezpieczeństwo w szkole i poza szkołą. |
| 32. | Wpływ aktywnego stylu życia na zdrowie. |
| 33. | Wychowawcza rola sportu, znaczenie turystyki i aktywnego wypoczynku dla ucznia. |
| 34. | Dzielmy się życiem z innymi – oddawanie krwi i szpiku kostnego. |
| 35. | Rola badań profilaktycznych w walce z rakiem. |
| 36. | Zachowania ryzykowne i bezpieczne w kontekście możliwości zakażenia wirusem HIV. |
| 37. | Dbałość o środowisko: zaczynam od siebie. |
| 38. | Twój stosunek do symboli narodowych. |
| 39. | Niemodne słowa: OJCZYZNA, PATRIOTYZM, HONOR, UCZCIWOŚĆ, CZŁOWIECZEŃSTWO. |
| 40. | Prawa i obowiązki obywatela w myśl Konstytucji, Deklaracji Praw Człowieka, Praw Dziecka. |
| 41. | Co warto wiedzieć o podjęciu nauki na studiach wyższych. |
| 42. | Rozpoznawanie swoich predyspozycji. |
| 43. | Poruszam się na rynku pracy. |
| 44.  45. | Analiza mocnych i słaby stron w kontekście szans i zagrożeń na rynku pracy.  Wartości cenione w pracy zawodowej. |
| 46. | Wzbogacenie wiedzy uczniów na temat własnego rozwoju i konstruowania własnej kariery oraz rozwijania własnej tożsamości. |
| 47. | Przygotowanie do samodzielności w trudnych sytuacjach życiowych: egzamin, poszukiwanie pracy, podjęcie roli pracownika, zmiana zawodu, adaptacja do nowych warunków. |
| 48. | Planowanie, budowanie własnej kariery edukacyjno-zawodowej. |
| 49. | Bezpieczne wakacje. Jak unikać zagrożeń? |
| 50. | **Rozpoznawanie, nazywanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania /należy zrealizować/** |
| 51. | **Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, stresogennych /należy zrealizować/.** |
| **\* Tematy związane z realizacją Szkolnego Programu Doradztwa Zawodowego (do wyboru):** | |
| 1. | Jak osiągnąć sukces? Charakterystyka człowieka przedsiębiorczego. |
| 2. | Możliwości dalszego kształcenia i doskonalenia zawodowego. |
| 3. | Kwalifikacje a kompetencje zawodowe – jakie mają znaczenie? |
| 4. | Mobilność zawodowa jako zjawisko cywilizacyjne. |
| 5. | Rola aktywności zawodowej w życiu człowieka. |
| 6. | Jak radzić sobie w sytuacjach trudnych? |
|  | **Tematy związane z pandemią COVID-19 i nauczaniem zdalnym (do wyboru):** |
| 1. | Jak radzić sobie ze stresem w dobie pandemii? |
| 2. | Jak pokonać lęk przed koronawirusem? |
| 3. | W jaki sposób izolacja społeczna może wpływać na relacje międzyludzkie? |
| 4. | Odpowiedzialność za zdrowie swoje i osób w moim otoczeniu w dobie pandemii. |
| 5. | Nauczanie zdalne – wady i zalety. |
| 6. | Efektywne zarządzanie czasem w okresie nauczania zdalnego. |
| 7. | Aktywność fizyczna w dobie pandemii – dlaczego jest ważna i jak ją uprawiać. |

* Tematy oznaczone # można wykorzystać kilka razy – w zależności od bieżących potrzeb klasy.
* Kolejność realizacji i wybór tematyki godzin wychowawczych do dyspozycji wychowawcy i w zależności od potrzeb klasy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Lp.** | **TEMATY ZAJĘĆ** |
| **KLASA V TECHNIKUM** | |
| 1. | Przypomnienie uczniom Statutu Szkoły i WSO. |
| 2. | Sprawy bieżące: Wybór Samorządu Klasowego, Ubezpieczenie NW, itp. |
| 3.# | Sprawy bieżące: frekwencja, analiza sytuacji wychowawczej, postępów w nauce, itp. |
| 4.# | Integrowanie zespołu klasowego: Dzień Chłopaka, Dzień Kobiet, Wigilia klasowa, Pierwszy Dzień Wiosny, itp. |
| 5. | Rodzina i jej znaczenie w życiu każdego człowieka. |
| 6. | W poszukiwaniu własnej tożsamość – człowiek w świecie kultury masowej. |
| 7. | Tolerancja – staramy się zaakceptować innych takimi jakimi są. |
| 8. | Kształtowanie postawy otwartości i dialogu wznoszącej ponad uprzedzenia i stereotypy etniczne. |
| 9. | Prawa i obowiązki pasażera, klienta, użytkownika, interesanta. |
| 10. | Świadome dążenie do zachowania postaw społecznie pożądanych. |
| 11. | Uczenie postawy szacunku wobec każdego człowieka, niezależnie od płci i niepełnosprawności. |
| 12. | Budowa własnej przestrzeni interpersonalnej. |
| 13. | Czy komunikacja elektroniczna to przyszłość kontaktów międzyludzkich? |
| 14. | Wartości - co jest dla mnie ważne jest teraz i w przyszłości. |
| 15. | Być czy mieć? Mój wybór. |
| 16. | Organizowanie nauki własnej, tworzenie własnego warsztatu pracy. |
| 17. | Przygotowanie do korzystania z różnych źródeł informacji. |
| 18. | Uczę się akceptacji siebie. |
| 19. | Radzenie sobie ze stresem związanym z przystąpieniem do egzaminu maturalnego. |
| 20. | Jak przygotowywać się do egzaminu maturalnego – omówienie metod powtarzania i utrwalania materiału. |
| 21. | Stres pod kontrolą. |
| 22. | Sfera intymności sferą bezpieczeństwa. |
| 23. | Bezpieczeństwo w szkole i poza nią. |
| 24. | Zagrożenia funkcjonowania we współczesnym świecie – uzależnienia behawioralne. |
| 25. | Młodzieżowa narkomania i wirus HIV. |
| 26. | Substancje uzależniające – psychoaktywne. |
| 27. | Alkohol - "bezpieczne" picie a ryzyko uzależnienia. |
| 28 | Marihuana - droga donikąd. |
| 29. | Skutki uzależnień i nałogów. |
| 30. | Sąd nad …… (uzależnienia) spożywanie alkoholu, stosowanie środków psychoaktywnych, palenie tytoniu, nadużywanie leków. |
| 31. | Wartość zdrowia. |
| 32. | Promocja zdrowia, wyrabianie świadomej potrzeby dbania o nasze zdrowie. |
| 33. | Choroby cywilizacyjne (układu krążenia, nowotwory, alergie, itp.). |
| 34. | Zdobywanie umiejętności dokonywania wyboru zachowań sprzyjających poprawie zdrowia. |
| 35. | Żywienie a rozwój (nadwaga, otyłość, zaburzenia odżywiania). |
| 36. | Jaki mam wpływ na czystość środowiska. |
| 37. | Tradycje naszego regionu. |
| 38. | Kształtowanie szacunku do dziedzictwa kulturowego, narodu i świadomości narodowej. |
| 39. | Współczesny świat – wojny, terror, problem uchodźctwa. |
| 40. | Metody aktywnego poszukiwania pracy (umiejętność pisania CV, listu motywacyjnego). |
| 41. | Rozmowa kwalifikacyjna – jak najlepiej zaprezentować się przyszłemu pracodawcy? |
| 42. | Zapoznanie uczniów z aktualną ofertą edukacyjno-zawodową. |
| 43. | Zapoznanie z technikami rekrutacji pracowników. |
| 44. | Budowanie własnej sieci kontaktów w poszukiwaniu pracy. |
| 45. | Sposoby aktywnego poszukiwania pracy. |
| 46. | Motywowanie do podejmowania nowych wyzwań, rozwoju osobistego, edukacyjnego i zawodowego. |
| 47. | Bezpieczne wakacje. Jak unikać zagrożeń? |
| 48. | **Rozpoznawanie, nazywanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania /należy zrealizować/** |
| 49. | **Sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych, kryzysowych, stresogennych /należy zrealizować/.** |
| **\* Tematy związane z realizacją Szkolnego Programu Doradztwa Zawodowego (do wyboru):** | |
| 1. | A może własna firma? – zajęcia informacyjne. |
| 2. | Staram się o pracę – rozmowa kwalifikacyjna. |
| 3. | Dokumenty aplikacyjne. |
| 4. | Drogi i możliwości poszukiwania pracy. |
| **Tematy związane z pandemią COVID-19 i nauczaniem zdalnym (do wyboru):** | |
| 1. | Jak radzić sobie ze stresem w dobie pandemii? |
| 2. | Jak pokonać lęk przed koronawirusem? |
| 3. | W jaki sposób izolacja społeczna może wpływać na relacje międzyludzkie? |
| 4. | Odpowiedzialność za zdrowie swoje i osób w moim otoczeniu w dobie pandemii. |
| 5. | Nauczanie zdalne – wady i zalety. |
| 6. | Efektywne zarządzanie czasem w okresie nauczania zdalnego. |
| 7. | Aktywność fizyczna w dobie pandemii – dlaczego jest ważna i jak ją uprawiać. |

* Tematy oznaczone # można wykorzystać kilka razy – w zależności od bieżących potrzeb klasy.
* Kolejność realizacji i wybór tematyki godzin wychowawczych do dyspozycji wychowawcy i w zależności od potrzeb klasy.

Opracowały:

Dorota Andrzejewska

Magdalena Harmacińska

Marta Laskowska