

## TEMATYKA GODZIN WYCHOWAWCZYCH W KL.IV – VIII

### KLASA IV

1. Jak radzić sobie ze stresem?
2. Budowanie odporności psychicznej
3. Sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach
4. Mam wpływ na własne zdrowie
5. Moje mocne i słabe strony
6. Gdzie szukać wsparcia?
7. O sposobach spędzania wolnego czasu
8. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie
9. Bezpieczne zachowanie w szkole i w drodze do szkoły
10. Jak radzić sobie z agresją swoją i innych?
11. Umiejętność dyskusowania
12. Bezpieczni w sieci
13. Zagrożenia, które niesie współczesny świat.
14. Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych
15. Wybór samorządu klasowego
15. Prawa i obowiązki ucznia
16. Ludzie są różni – nasze pasje
17. Jak dbać o relacje ze znajomymi?
18. Potrafię wyrażać swoje potrzeby, o asertywności
19. Pomaganie nie jest trudne
20. Czym jest wolontariat?
21. Każdy może pomagać
22. Moja Mała Ojczyzna.
23. Zwyczaje i legendy naszego regionu.
24. Tradycje innych krajów europejskich.
25. Nasze symbole narodowe,
26. Słynni Polacy
27. Mój autorytet
28. Chciałbym być jak...

### KL. V

1. Zapoznanie z procedurą ewakuacji i bezpiecznego przebywania na terenie szkoły i poza nią. Statut Szkoły-nasze obowiązki i prawa. Zapoznanie z WSO i Punktowym systemem oceniania z zachowania

2. Nasza Mała Ojczyzna-klasa. Wybór Samorządu Klasowego - uczymy się samorządności.
3. Dzień chłopaka w naszej klasie.
4. Kim właściwie jestem? Jak polubić samego siebie?
5. Mam wiele zalet - kształtujemy poczucie własnej wartości?
6. Jak zjednywać sobie przyjaciół?
7. Sposób na rozmowę - uczymy się sztuki porozumiewania się.
8. Mediacje - metody polubownego rozwiązywania konfliktów
9. Święto niepodległości - patriotyzm.
10. Świat zawodów a rynek pracy.
11. Pamiętamy o zmarłych - ważna data w kalendarzu.
12. Podejmujemy trudne decyzje - jak przedstawić drugiej osobie jej złe nawyki.
13. Aktywność fizyczna – jak wpływa na mój stan zdrowia?
14. Zdrowy styl życia – odżywianie, aktywność fizyczna, dbanie o zdrowie psychiczne.
15. Dlaczego miłość w rodzinie jest potrzebna?
16. Miejsca i sytuacje, w których należy zachować ostrożność.
17. Co się dzieje w moim mieście zimą? Propozycje spędzenia ferii zimowych. Pamiętamy o bezpieczeństwie podczas zabaw na śniegu i lodzie.
18. Co jest w życiu najważniejsze? Określamy priorytety.
19. Samorealizacja - stanę się tym, kim chcę być! Jak tego dokonać?
20. Każdy człowiek jest kimś wartościowym.
21. Odmienność wzbogaca - nie dyskryminuj innych!
22. Czas wolny nie tylko od święta - jak spędzać go zdrowo i aktywnie.
23. Moje plany edukacyjne i zawodowe.
24. Przyczyny i skutki uzależnień.
25. Dzień kobiet w naszej klasie.
26. Internet i telewizja - wróg czy przyjaciel?
27. Zagrożenia w sieci.
28. Umiejętność spędzania wolnego czasu.
29. Co udało mi się osiągnąć w klasie V?

## Klasa VI

1. Jaki jestem? Subiektywna samoocena.
2. Moje mocne i słabe strony. Samoakceptacja i samokrytycyzm.
3. Zdrowie- ważna wartość w moim życiu.
4. Staram się myśleć pozytywnie. W zgodzie ze sobą i ze światem.
5. Dlaczego warto być zdrowym?
6. W poszukiwaniu autorytetów.
7. Współpraca w grupie rówieśników. O dobrych relacjach koleżeńskich.
8. Nie bądź obojętny! Dlaczego warto pomagać innym?
9. Jak odmawiać i zwracać uwagę, by nikogo nie obrazić?
10. Jestem odpowiedzialny za siebie i innych.
11. Rodzina to jest siła! Po co komu rodzina?
12. Rodzeństwo- zalety i wady.
13. To jest coś , co lubię .Moje zainteresowania.
14. Co mnie kręci, co mnie nudzi?
15. Wpływ mediów na życie moje i mojej rodziny.
16. Uzależnienie od gier komputerowych - jak się przed nim ustrzec?
17. Rozważnie korzystam z mediów społecznościowych.
18. Prawdziwych przyjaciół znajdę w necie.
19. Słowa ranią bardziej, czyli trudna sztuka tolerancji.
20. Polska tradycja i kultura, czyli z czego możemy być dumni.
21. Kto nam pomoże w trudnej sytuacji? Instytucje pomocowe.
22. Moje cele i marzenia.
23. Boję się – to normalne.
24. Jak rozładować negatywne emocje?
25. Czy każdy stres jest zły?
26. Radzę sobie z agresją innych.
27. Przemoc słowna i fizyczna- nie zgadzam się na nią.
28. Mam swoje prawa, czyli jak chronić dane osobowe i swój wizerunek
29. Wybieramy klasowy samorząd.
30. Nasze prawa i obowiązki w statucie szkoły.
31. Zasady bezpiecznego zachowania się w drodze do i ze szkoły oraz w czasie ferii i przerw świątecznych.
32. Oceniamy nasze zachowanie. (2 lekcje)
33. Nasze oceny przed końcem semestru. (2 lekcje).

## KLASA VII

1. Znam swoje mocne strony i rozwijam zainteresowania.
2. Dojrzewanie- jak się zmieniam.
3. Praca jako czynnik samorozwoju i przysłużenia się innym.
4. Jak osiągnąć wyznaczony cel?
5. Jestem tym co jem. Czyli czym?
6. Zasady zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego.
7. Dbam o zdrowie moje i innych.
8. Sposoby radzenia sobie ze stresem i lękiem, czyli jak zadbać o dobrostan psychiczny.
9. Jak nawiązywać relacje z poszanowaniem odmienności kulturowej.
10. Zasady kulturalnego dialogu.
11. W kręgu wartości: rodzina, przyjaźń, koleżeństwo.
12. Kształtowanie umiejętności zdobywania aprobaty w grupie.
13. Wolontariat- dlaczego warto być wrażliwym na krzywdę innych?
14. A może by inaczej- nietypowe sposoby na nudę.
15. W jaki sposób poznać i zaakceptować siebie i innych?
16. Bez tych cech ani rusz!
17. Ja i moja ojczyzna.
18. Zagrożenia wynikające ze zmian klimatycznych
19. Jak zmienia się klimat i co to dla nas oznacza?
20. Dbamy o środowisko naturalne
21. Podejmuje decyzje- ponoszę odpowiedzialność.
22. Postępowanie w prawie nieletnich- kompendium wiedzy
23. Kto nam pomoże w trudnej sytuacji? Instytucje pomocowe.
24. Kim jestem i dokąd idę?
25. Wybieramy samorząd klasowy.
26. Przestrzeganie prawa – podstawa państwa prawa.
27. Nasze prawa i obowiązki w statucie szkoły.
28. Zasady bezpieczeństwa w drodze do i ze szkoły, na terenie szkoły oraz w czasie ferii i przerw świątecznych.
29. Oceniamy nasze zachowanie pod kątem przyjętych norm zachowań.
30. Oceniamy nasze zachowanie pod kątem przyjętych norm zachowań.
31. Nasze oceny przed końcem semestru - analiza mocnych i słabych stron.
32. Nasze oceny przed końcem roku - analiza mocnych i słabych stron.

## KL.VIII

1. Jak skutecznie określić i zrealizować krótko i długoterminowe cele?
2. Nasze życiowe priorytety
3. Mierz siły na zamiary- oceniamy własne możliwości.
4. Ruch to zdrowie nie tylko fizyczne, ale też psychiczne.
5. Bezpieczeństwo w sieci
6. W zdrowym ciele zdrowy duch- moje sposoby na dobrą formę.
7. Jak radzić sobie ze stresem?
8. Nowe miejsce, nowi ludzie, nowe wyzwania- jak nie bać się nowości.
9. Mam słabszy dzień- jak sobie z nim poradzić. Szukam wsparcia
10. Szacunek wobec innych fundamentem człowieczeństwa.
11. Różnorodność kulturowa- to co nas różni nie musi nas dzielić.

12. Jakie działania mogę podjąć na rzecz lokalnej społeczności?
13. Prawne i moralne skutki posiadania, zażywania i rozprowadzania środków psychoaktywnych.
14. Hejt? Mówimy nie!
15. Jak rozmawiać ze sobą w sytuacji konfliktu? Mediacja kluczem do rozwiązywania konfliktów.
16. Jak skutecznie rozwiązywać problemy nie raniąc przy tym innych?
17. Gdzie mogę prosić o pomoc w sytuacjach kryzysowych
18. W grupie różnie- zalety pracy w zespole.
19. Wirtualny świat- jak nie paść ofiarą w Internecie
20. Wybór samorządu klasowego.
21. Analiza praw i obowiązków- statut szkolny
22. Omówienie pracy w roku szkolnym. Bezpieczeństwo w szkole, w drodze ze szkoły i do szkoły.
23. Samoocena i ocena klasy (śródroczna)
24. Samoocena i ocena klasy (końcoworoczna)
25. Wybór szkoły ponadpodstawowej.
26. Czy mam już pomysł na siebie?
27. Oceniamy nasze postępy w nauce po I semestrze.
28. Wigilia klasowa