

Plan wychowawczo-profilaktyczny dla klasy I

Sfery -emocjonalna	Tematyka zajęć: 1. ‘Dobry i zły dotyk’. 2. Podobieństwa i różnice. 3. Jaki jestem? 4. Moje intymne części ciała. 5. Samoakceptacja, bezpieczeństwo w grupie: a) wszyscy tworzymy klasę b) reguły w naszej klasie c) układanie klasowego puzzla d) jak pomagamy innym e) inne osoby mogą mi pomóc. 6. Jesteśmy przyjaciółmi przyrody. 7. Postrzeganie siebie: a) Są rzeczy, które robią bardzo dobrze. b) Co mi się zdarzyło miłego? c) Co się ze mną, dzieje, gdy przeżywam różne uczucia? d) Tworzenie i omówienie „książeczki uczuć”. e) „Tak, potrafię”. f) Mogę wpływać na swoje samopoczucie. g) Czasem jesteśmy zazdrośni. h) Różne sposoby wyrażania własnych uczuć. i) „Język — Ja”.
-moralna	1. Komu potrzebne są normy i reguły? 2. Umiemy się dzielić z potrzebującymi. 3. Staram się mówić prawdę i jestem odpowiedzialny. 4. Dbamy o zdrowie i bezpieczeństwo. 5. Lubimy sport i rekreację. 6. Co zrobić, żeby być zdrowym ? - poznajemy równowagę swojego ciała - zdrowia. - poznajemy ruch swojego ciała - gdyby moje ciało mogło mówić 7. My i nikotyna - Co wiemy o paleniu papierosów? - Wpływ nikotyny na nasze ciało. - Dlaczego ludzie palą papierosy? - Możemy nie palić. - Kiedy mnie namawiają — odmawiamy.

-intelektualna	1. Znamy swoje potrzeby i zainteresowania. 2. Lubimy wiedzieć więcej. 3. Każdy z nas jest inny. 4. Nauka to nasz obowiązek i przyjemność. 5. My w życiu szkoły. 6. Klasa naszym miejscem pracy. 7. Nasz zespół klasowy.
-społeczna	1. Bezpieczna szkoła. 2. Klasa to my. 3. Obrazy z przeszłości. 4. Nie wpuszczam obcych do domu. 5. Jesteśmy Polakami. 6. Jesteśmy członkami rodzin. 7. Rodzice w życiu naszej klasy.

Plan wychowawczo-profilaktyczny dla klasy II

Sfery -emocjonalna	Tematyka zajęć: 1. Jak się czuję, gdy jestem rozzłoszczony, a jak gdy jestem spokojny? 2. Co mam w środku? 3. Rozwiązywanie problemów. a) Jak podejmujemy decyzję? b) Istnieje wiele sposobów rozwiązywania problemów. 4. Uczę się mówić „nie”. 5. Dokonywanie samooceny w obecności grupy klasowej. 6. O porozumiewaniu się z ludźmi - efektywna komunikacja, przekazywanie i odczytywanie sygnałów niewerbalnych. 7. Rozpoznajemy swoje i cudze uczucia- umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć przeżywanych w różnych sytuacjach, akceptowanie uczuć przeżywanych przez inne osoby.
-moralna	1. Moja rodzina. 2. Czy „inny” znaczy „gorszy”? 3. Wspólnota. 4. Co to jest nałóg? 5. My i alkohol - Co wiemy o alkoholu? - Wpływ alkoholu na organizm. 6. Dokonywanie wyboru. 7. Chcę być zdrowy.
-intelektualna	1. Planowanie dnia. 2. Rozmawiamy ze sobą na różne tematy. 3. Zainteresowania. 4. Samorealizacja- zaspokajanie potrzeby indywidualnego rozwoju w ramach działalności kół zainteresowań. 5. Samoakceptacja, bezpieczeństwo w grupie: a) Sposób życia innych ludzi różni się od mojego. b) Jak pomóc tym, którzy czują się inni. c) Jak inni mogą na nas wpływać? 6. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. 7. TOŻSAMOŚĆ: - Kim jestem?-rodzina, środowisko szkolne, moje miasto i kraj. - Decyduję, że. - Zdjęcia z dzieciństwa.

-społeczna	1.Idę bezpiecznie do szkoły. 2.Co zrobisz?-wpływ reklamy na używanie przez ludzi szkodliwych substancji. 3.Czy wiesz, jak należy się zachować? 4.Dbamy o swoje ciało (higiena osobista człowieka): - jak używać lekarstw, - w jaki sposób zachowujemy bezpieczeństwo, - planowanie dnia. 5. „Zdrowy styl życia” i jego wpływ na jakość życia i zdrowia. 6.Podejmuję odpowiedzialne decyzje - możliwości wpływania na stan swego zdrowia. 7. Dziecko i jego prawa.
------------	--

Plan wychowawczo-profilaktyczny dla klasy III

<u>Sfery</u>	<u>Tematyka zajęć:</u>
-emocjonalna	1.Rozpoznajemy swoje i cudze uczucia. 2.Jak rozwiązać konflikt?- Stanowczo czy agresywnie? 3.Postrzeganie siebie: a)Dobre myślenie o sobie. b)Czego się wstydzimy. c)Moje lęki i niepokoje. d)Moje życie. e)Jak się zmieniamy? f)Jakim chcę być człowiekiem? 4.Kształtowanie stosunków interpersonalnych w klasie szkolnej: -przeprowadzenie badań za pomocą wyróżnionych technik i opracowanie wyników: „Plebiscyt życzliwości i niechęci” „Technika Moreno” Technika „Zgadnij kto?” 5.Gry i zabawy interakcyjne: KONTAKTY - Bitwa wodna - Zły czarodziej - Lis i zając - Orkiestra POSTRZEGANIE - Widzę coś, widzę - Kim jesteś? - Kto zaczął? - Słuchać oczami. 6.Postrzeganie siebie: a) Jaki jestem? b) Jestem doceniany i doceniam innych c) Moje sukcesy. d) Wewnętrzne JA — zewnętrzne JA e)Możemy wpływać na swój nastrój. f) Co mogę zrobić, żeby poczuć się lepiej? 7.Bezpieczny Internet-wpływ na nasze zdrowie emocjonalne.
-moralna	1.Uczymy się odmawiać- umiejętności bycia asertywnym. 2.Jesteśmy prawdomówni i odpowiedzialni. 3.Nasz klasowy kodeks. 4. My i środki uzależniające: - Doświadczenie — Rozrywka - Nadużywanie - Skąd czerpiemy wiadomości? - Poszukiwanie informacji.

	5. Stosowanie różnych substancji uzależniających zakłóca równowagę organizmu. 6. Świadomość odmienności osób niepełnosprawnych. 7. Moja postawa wyraża szacunek dla ludzi, niezależnie od religii, statusu materialnego, wieku, wyglądu, poziomu intelektualnego.
-intelektualna	1. Dbamy o swoje zdrowie. 2. Mój jadłospis. 3. Ubieram się odpowiednio do pory roku. 4. Uświadomienie zasad zdrowego stylu życia (sport, odżywianie, zainteresowanie). 5. Wartości- kształtowanie właściwych postaw, konstruowanie przyszłego stylu życia. 6. Sprawy dla których warto żyć. 7. Bezpieczeństwo, a Internet.
-społeczna	1. Wspólnie spędzamy czas. 2. Pomagamy chorym kolegom. 3. Wspólnie obchodzimy święta. 4. Różnorodność naszych postaw i reakcji wynikających z codziennego kontaktu z innymi ludźmi. 5. Pierwsza pomoc w sytuacjach zagrożenia życia – bezpieczeństwo dziecka w domu, w szkole i na drodze. 6. Stworzenie katalogu bezpiecznych stron internetowych. 7. Zapoznanie z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa w różnych sytuacjach życiowych.

Plan wychowawczo-profilaktyczny dla kl. IV

Sfera	Tematyka do realizacji podczas zajęć
Intelektualna	1. Wszyscy tworzymy klasę. 2. Jak pomagamy innym? 3. Inne osoby mogą mi pomóc. 4. Są rzeczy, które robię bardzo dobrze. 5. Mój największy sukces w ostatnim roku. 6. Poznajemy się lepiej- opowiadamy o sobie. 7. Jak pokonać trudności w nauce szkolnej?
Moralna	1. Co wiemy o paleniu papierosów? Wpływ nikotyny na nasze ciało. 2. Kiedy mnie namawiają- odmawiam. 3. My i alkohol- wpływ alkoholu na organizm. 4. Chcę być zdrowy. 5. Jakie oglądam programy telewizyjne? 6. Dbamy o swoje ciało (higiena osobista człowieka. 7. Jak używać lekarstw?
Spółeczna	1. Reguły w naszej klasie, szkole. 2. Miejsca w których należ zachować ostrożność i rozwagę. 3. Planujemy swój dzień. 4. Poznajemy dobre i złe nawyki żywieniowe. 5. Jestem patriotą- godło i hymn państwowy. 6. Czy mój dom jest ekologiczny- jak segregować odpady. 7. Nasi idole. 8. Czy nasza klasa jest zgrana? 9. Żyjemy wśród osób niepełnosprawnych.

Emocjonalna	1. Mogę wpływać na swoje samopoczucie. 2. Czasem jesteśmy zazdrośni. 3. Jak podejmujemy decyzję? 4. Istnieje wiele sposobów rozwiązania problemów. 5. Uczę się mówić nie. 6. Potrafię kochać i rozumieć innych. 7. Jak być dobrym kolegą i koleżanką? 8. Moje miejsce w rodzinie.
-------------	--

Plan wychowawczo- profilaktyczny dla kl. V

Sfera	Tematyka do realizacji podczas zajęć
Intelektualna	1. Ja w mojej klasie. Zasady i reguły obowiązujące w relacjach międzyludzkich. 2. Moja nowa klasa, szkoła. Spędzanie czasu wolnego i jego organizacja. 3. Jak powinienem się zachować w przypadku kontaktu z niebezpiecznymi przedmiotami (niewypały, niewybuchy, przedmioty niewiadomego pochodzenia) oraz w niebezpiecznych miejscach. 4. Moje ulubione czasopisma młodzieżowe. 5. Sposoby na nudę- może książka? Ranking najlepszych książek. 6. Rowerzyści na drodze- jak bezpiecznie poruszać się rowerem po drodze. 7. Przyczyny wypadków drogowych.
Moralna	1. Moja bezpieczna droga do szkoły. Pogadanka na temat bezpieczeństwa, właściwego zachowania się w środkach komunikacji miejskiej, w drodze do i ze szkoły. 2. Bezpieczne gry i zabawy w szkole i poza nią. Bezpieczny internet. 3. Codzienna higiena ciała, dbałość o czystość obuwia i odzieży. 4. Dojrzewanie- higiena okresu dojrzewania. 5. Środowisko naturalne a my- zbiórka surowców wtórnych i segregacja śmieci. 6. Komputer, gry i my- o zagrożeniach i korzyściach gier komputerowych i internetu. 7. Zdrowe odżywianie, przygotowywanie zdrowych posiłków- higiena. Wpływ witamin na zdrowie. 8. Jak powstają uzależnienia? Rodzaje uzależnień (alkohol, nikotyna, narkotyki, internet...)

Społeczna	1. Wybory samorządu klasowego. 2. Akcja sprzątanie świata. Obchody Dni Ziemi. 3. Kształtowanie stosunków interpersonalnych w klasie. Moje zachowanie w szkole. 4. Tradycje rodzinne. Jak spędzamy czas wolny z rodziną? 5. Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. 6. Tradycje, zwyczaje i obyczaje lokalne i regionalne. 7. Zabytki naszej okolicy. Legendy związane z naszymi stronami. 8. Miejsca pamięci narodowej w Jastrzębiu- Zdroju i okolicy. 9. Życie naszej klasy- reguły i zasady funkcjonowania. Pomoc koleżeńska. 10. Czy czujesz się Europejczykiem?
Emocjonalna	1. Moja rodzina i ja- podstawowe funkcje rodziny, moje miejsce w rodzinie. 2. Przemoc w naszej szkole. Zero tolerancji dla przemocy. 3. Bezpieczne ferie. Jak bezpiecznie spędzać czas wolny? 4. Co to znaczy być asertywnym? Jak nie ulegać nałogom? 5. Jesteśmy różni i mamy prawo do innego zdania. 6. Samoocena. Moje zalety i wady. Moje mocne i słabe strony. 7. Umiejętność komunikowania się z innymi (z rodzicami, kolegami, nauczycielami). 8. Jestem ważny i wyjątkowy- moja wartość, moja odrębność. 9. Jaki jestem? Próba samooceny. Konfrontacja z opinią o mnie innych osób.

Plan wychowawczo- profilaktyczny dla kl. VI

Sfera	Tematyka do realizacji podczas zajęć
Intelektualna	1. Kim jestem? 2. Jak pomóc tym, którzy czują się inni? 3. Jak inni mogą na nas wpływać? 4. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach? 5. Jak pokonać trudności w nauce? 6. Muszę czy chcę się uczyć i dlaczego? Jak uczyć się skutecznie i przyjemnie? 7. Moje sukcesy. 8. Książka jest moim przyjacielem. Dlaczego warto czytać książki?
Moralna	1. My i narkotyki. Co wiemy o narkotykach? 2. Wpływ reklamy na używanie przez ludzi szkodliwych substancji. 3. Uthane i zdrowe życie. 4. Higiena mojego ciała i umysłu. 5. Koleżeństwo i przyjaźń. Jak znaleźć przyjaciół? 6. Czy rodzice powinni karać swoje dzieci? 7. Dlaczego warto być aktywnym fizycznie? 8. Dbam o rzeczy swoje i innych.
Společzna	1. Wybór samorządu klasowego, prawa i obowiązki ucznia. 2. Jacy jesteśmy wobec siebie? 3. Znaczenie uroczystości w życiu społeczności uczniowskiej. 4. Co powinniśmy wiedzieć o patronie naszej szkoły, naszego miasta? 5. Symbole i święta narodowe. Ich znaczenie 6. Niepodległość i wolność. Szacunek dla ofiarności i bohaterstwa. 7. Znam ważne miejsca dla narodu polskiego.

	8. Moja okolica też jest piękna. 9. Dlaczego warto pomagać? Uczestniczę w akcjach charytatywnych. 10. Oceniamy nasze zachowanie.
Emocjonalna	1. Nasze potrzeby. 2. Możemy wpłynąć na nasz nastrój. 3. Co mogę zrobić, aby poczuć się lepiej. 4. Jestem doceniany i doceniam innych. 5. Potrafię wyrażać prośby, sądy i oczekiwania. 6. Potrafię wyciągnąć wnioski z niepowodzeń. 7. Co to znaczy być asertywnym? 8. Istnieje wiele sposobów na rozwiązywanie problemów. 9. Rezygnuję ze swoich planów na rzecz innych osób.

Plan wychowawczo- profilaktyczny dla kl. VII

SFERA	TEMATYKA DO REALIZACJI NA LEKCJACH WYCHOWAWCZYCH
INTELEKTUALNA	1. Zostań swoim menedżerem – zarządzanie sobą. 2. Słów kilka o komunikacji – nauka skutecznej komunikacji, bezpieczne media. 3. Co to są bariery komunikacji? – analiza stylów komunikacji. 4. Chcieć to móc – nauka budowania motywacji . 5. Bądź superbohaterem – nauka nabywania pewności siebie. 6. Znam podstawowe prawa i obowiązki wynikające z roli ucznia oraz członka szkolnej społeczności, rodziny i kraju. 7. Jak mówić nie? – analiza zachowań asertywnych.
MORALNA	1. Przemoc – jak reagować kiedy się z nią zetkniemy? 2. Inny czy taki sam? – uwrażliwienie na odmienność. 3. Odwaga czy brawura? – nauka rozróżniania zachowań ryzykownych. 4. Szacunek, empatia, pomoc – mówimy o relacjach. 5. Odpowiedzialność – ćwiczenia brania odpowiedzialności za własne postępowanie. 6. Sprawiedliwość i współczucie – uwrażliwienie na potrzeby własne i innych. 7. My i środki uzależniające: - Co wiemy o środkach uzależniających? - Wpływ narkotyków na organizm. - Stosowanie różnych substancji uzależniających zakłóca równowagę organizmu. - Spirala: stosowanie — uzależnienie -tolerancja. - Świat byłby dużo lepszy bez środków uzależniających.
SPOŁECZNA	1. W jedności siła – nauka współpracy w grupie. 2. Superdrużyna – czego potrzebujemy by ją stworzyć? 3. Razem czyli łatwiej – budowanie pozytywnych relacji w grupie. 4. Nie muszę tego znosić – nauczanie się skutecznej obrony przed agresją i przemocą. 5. Zaufanie – szukanie zasobów pomocowych przez uczniów. 6. Wartości- kształtowanie właściwych postaw prozdrowotnych. 7. Bezpieczeństwo, a Internet.
EMOCJONALNA	1. Tropiciele emocji. Psychoedukacja na temat emocji. 2. Rozpoznawanie i wyrażanie emocji a reakcje organizmu. 3. Relaksacja – skuteczne techniki rozładowania napięcia. 4. Okazywanie i interpretowanie emocji. 5. Złość – polubić czy zgubić? 6. Dobra strona smutku – jak sobie radzić kiedy nic nie cieszy? 7. Przez różowe okulary – nauka pozytywnego myślenia.

Plan wychowawczo- profilaktyczny dla kl. VIII

SFERA	TEMATYKA DO REALIZACJI NA LEKCJACH WYCHOWAWCZYCH
INTELEKTUALNA	1. Jesteś wyjątkowy – budowanie pozytywnego obrazu siebie. 2. Umiejętność aktywnego słuchania – czy jest potrzebna? 3. Spójrz na mnie a powiem Ci kim jesteś – rola komunikacji niewerbalnej. 4. Jak zrobić z igły widły? – nauka twórczego myślenia. 5. Trening innowacyjności – wykorzystanie wiedzy na temat twórczego myślenia. 6. Asertywny czy już agresywny? – nauka bezpiecznego odmawiania. 7. Chcę poznać siebie – ćwiczenia w poznawaniu własnej osobowości.
MORALNA	1. Dylematy moralne – nauka podejmowania decyzji moralnych. 2. Wartościowy czyli jaki? – nauka spostrzegania wartości. 3. Karta praw jednostki ludzkiej – uwrażliwienie na prawa własne i innych. 4. My i środki uzależniające. -Co wpływa na nasze zdrowie? -Nasz strój, a środki zmieniające świadomość. -Wpływ używania środków zmieniających świadomość na kontakty międzyludzkie. -Zajęcia alternatywne. 5. Czy jesteśmy sami we wszechświecie? – uwrażliwienie na wartość drugiego człowieka. 6. Konformizm – rozważania nad wolnym wyborem i presją otoczenia. 7. Asertywność – jak odmawiać i nie urazić innych?
SPOŁECZNA	1. Zmiana na lepsze – omówienie kompetencji adaptacyjnych. 2. Jak się dogadać? – nauka rozwiązywania konfliktów. 3. Bezpiecznie i rozsądnie korzystam z narzędzi i urządzeń technicznych (SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne w internecie, portale społecznościowe i inne). 4. Dziobać, czy jeść sobie z dzióbek? – kilka słów o asertywności. 5. Nie chcę patrzeć z góry – nauka sztuki kompromisu. 6. Uświadamienie zasad zdrowego stylu życia (sport, odżywianie, zainteresowanie). Wskazanie pozytywnych i atrakcyjnych celów w życiu. 7. Moje miejsce w grupie – omówienie ról grupowych i konsekwencji ich przyjmowania.
EMOCJONALNA	1. Dlaczego lew ryczy? – rozważania skąd się biorą emocje. 2. W małym gaju – jak rozpoznawać emocje u siebie i innych? 3. Oswajanie dzikiego zwierza – jak radzić sobie z emocjami? 4. Trudne emocje pod kontrolą? – jak sobie radzić ze wstydem, lękiem i złością. 5. Nauka redukcji napięcia i stresu – techniki relaksacyjne i projekcyjne. 6. Termometr uczuć – praca nad dostrzeganiem i rozpoznawaniem uczuć. 7. Kalejdoskop uczuć – czuję, myślę, mówię. O tym jak nasze uczucia wpływają na nasze myśli i zachowanie.

