

**ZAŁĄCZNIK NR 1**  
**PROPOZYCJE TEMATÓW NA GODZINY WYCHOWAWCZE**  
**W ROKU SZKOLNYM 2022/2023**

**I. Poznajemy siebie**

1. Jaki jestem?
2. Moje mocne strony.
3. Moje zainteresowania, pasje, hobby.
4. Jak spędzam wolny czas?
5. Poznać siebie i rozumieć innych.
6. Co jest ważne w moim życiu?
7. Ja i moja rodzina.

**II. Moje uczucia**

1. Poznajemy swoje uczucia.
2. Jak radzić sobie z uczuciami?
3. Jak radzić sobie ze stresem?
4. Rozpoznawanie własnych emocji.
5. Uczymy się panować nad emocjami.
6. Co to jest złość?
7. Jak radzić sobie ze złością?
8. Co to jest agresja, dlaczego należy jej unikać?
9. Przyczyny agresywnych zachowań.
10. Rodzaje agresji.
11. Agresja słowna a agresja fizyczna.

**III. Ja w grupie rówieśniczej**

1. Zajęcia integracyjne – wycieczki, zabawy, lekcje integracyjne.
2. Blaski i cienie koleżeństwa.
3. Chce być dobrą koleżanką, kolegą.
4. Koleżeństwo a przyjaźń.
5. Ja wśród koleżanek i kolegów.
6. Wartość przyjaźni.
7. Pozostać sobą wśród koleżanek i kolegów.
8. Jak pomagać słabszym?
9. Jak rozumiemy słowo „tolerancja”?
10. Co to jest empatia?
11. Jak można zostać człowiekiem empatycznym?
12. Co to jest odpowiedzialność?
13. Co to znaczy, że ktoś jest odpowiedzialny?
14. Co to są normy, zasady, reguły i czemu one służą?
15. Dlaczego należy przestrzegać norm?
16. Co to jest konflikt?
17. Rozwiązywanie konfliktów.

18. Sposoby rozwiązywania konfliktów.

**IV. Integrowanie uczniów obcokrajowców i powracających z zagranicy ze środowiskiem szkolnym.**

1. Zajęcia integracyjne dla klasy.
2. Ja w grupie rówieśniczej.
3. Co nas różni, co nas łączy?
4. Wzajemnie sobie pomagamy.
5. Bariery komunikacji – jak sobie z nimi radzić.
6. Kraj mojego pochodzenia.

**V. Profilaktyka uzależnień**

1. Substancje szkodliwe dla zdrowia: leki, alkohol, papierosy, dopalacze, narkotyki.
2. Dlaczego ludzie palą papierosy?
3. Skutki palenia tytoniu.
4. Wpływ palenia na zdrowie.
5. Zagrożenia związane z e-papierosami.
6. Dlaczego ludzie piją alkohol?
7. Wpływ alkoholu na zdrowie człowieka.
8. Uzależnienie od alkoholu wpływa na całą rodzinę.
9. Asertywność, agresja, uległość.
10. Jak możemy ćwiczyć się w asertywności?
11. Kiedy występuje agresja, a kiedy asertywność?
12. Sztuka odmawiania.
13. Uczymy się mówić „nie”.

**VI. Inne tematy**

1. Cyberprzemoc.
2. Telewizja, Internet w moim życiu.
3. Program „Czapki z głów”.
4. Bezpieczni w kontakcie z osobą nieznaną.
5. Jak chronić swoje zdrowie?
6. Jak mogę wpływać na poczucie bezpieczeństwa moich kolegów i koleżanek?
7. Zasady poruszania się po szkolnych korytarzu i savoir vivre w stołówce szkolnej;
8. Zdrowe nawyki żywieniowe.
9. Jak zaplanować dzień szkolny? Zarządzanie czasem.
10. Co pomaga mi w nauce? Style uczenia się.
11. Kodeks klasowy – tworzymy zbiór zasad.
12. Bądź dobrym kumplem – nie dokuczaj.

**VII. Rozmowy z uczniami o sytuacjach trudnych i towarzyszących im emocjach. Zajęcia wzmacniające zdrowie emocjonalne realizowane zgodnie z bieżącymi potrzebami. Pomoc uczniom związana z kryzysem i wojną w Ukrainie.**

## **VII. Propozycje zajęć dotyczących istotnych problemów społecznych: prawnych, finansowych, klimatycznych i ochrony środowiska**

### **1. Edukacja prawna**

- Prawa i obowiązki dziecka
- Konwencja Praw Dziecka
- Odpowiedzialność prawna nieletnich
- Prawa i obowiązki ucznia (kontrakty, regulaminy szkolne, statut szkoły)
- Do kogo po pomoc? Jak radzić sobie w sytuacjach trudnych i gdzie szukać pomocy.
- Prawo autorskie oraz ochrona wizerunku w Internecie.

### **2. Edukacja dotycząca finansów**

- Gospodarowanie pieniędzmi
- Historia pieniądza
- Planujemy nasze osobiste finanse (pojęcie oszczędzania, dochody a wydatki – jaka różnica)
- Jak wydawać, aby na wszystko starczyło
- Budżet domowy – wydatki z domowego budżetu
- Zarządzamy własnymi finansami
- Oszczędzanie pieniędzy – słowa kluczowe: pieniądze, bank, dług, konto, lokata oszczędnościowa, oszczędzanie (scenariusz zajęć dla młodszych klas dostępny na stronie scholaris.pl/zasoby/102109)
- Wykorzystanie na lekcjach filmów dostępnych na youtube.pl np. „Jak skutecznie zarządzać pieniędzmi”, „Moje pierwsze pieniądze”, „Magiczne pudełko”, „Oszczędzanie – Mamo, Tato co wy na to?”, Zuzia i Marcel – „Bankomat” itp.

### **3. Edukacja ekologiczna**

- wykorzystanie na wszystkich przedmiotach i wszystkich poziomach nauczania scenariuszy zajęć dostępnych na stronie internetowej  
[http://zb.eco.pl/ekologia/ekologia\\_na\\_kazdym\\_przedmiocie.pdf](http://zb.eco.pl/ekologia/ekologia_na_kazdym_przedmiocie.pdf)
- Racjonalne gospodarowanie zasobami wody.
- Nasze ekologiczne zwyczaje. Jak dbamy o przyrodę.