|  |  |
| --- | --- |
| **Sfera** | **Przykładowe treści wychowawczo -profilaktyczne do realizacji podczas godzin do dyspozycji wychowawcy** |
|  | **Klasa I** | **Klasa II** | **Klasa III** |
| **Sfera fizyczna** | - Wpływ diety i aktywności fizycznej na kondycję psychofizyczną młodego człowieka.- Sposoby na aktywne spędzanie wolnego czasu.- Przyczyny i skutki uzależnień fizycznych i behawioralnych.- Zasady bezpieczeństwa w szkole i poza szkołą. | - Zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia).- Strategie radzenia sobie ze stresem.- Rozpoznawanie i radzenie sobie z objawami depresji u siebie i osób ze swojego otoczenia. | - Rola wczesnej identyfikacji zmian chorobowych we własnym ciele w celu ochrony zdrowia.- Odpowiedzialne rodzicielstwo. Skutki wczesnych kontaktów seksualnych.- Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym. |
| **Sfera intelektualna** | - Planowanie, organizowanie oraz ocenianie własnego uczenia się.- Rozpoznawanie i rozwój własnych zainteresowań i umiejętności.- Sposoby radzenia sobie z trudnościami w nauce i niepowodzeniami szkolnymi. | - Oferta edukacyjna szkół policealnych i wyższych w kontekście planowania kariery zawodowej.- Odpowiedzialne korzystanie z zasobów Internetu. Selekcjonowanie i krytyczna analiza informacji.-Sztuka organizowania zajęć i zarządzania czasem. | - Racjonalne podejmowanie decyzji i ocena skutków własnych działań.- Rozpoznawanie zagrożeń cywilizacyjnych (sekty, subkultury, uzależnienia) oraz polityczno-gospodarczych (nietolerancja, terroryzm, nachalna reklama).- Jak poradzić sobie rynku pracy oraz sprostać wymaganiom pracodawców. |
| **Sfera emocjonalna** | - Rozumienie i wyrażanie emocji i uczuć. Dawanie i przyjmowanie informacji zwrotnych.- Empatia i wrażliwość na potrzeby innych. Formy udzielania pomocy.- Rola rodziny i przyjaciół w radzeniu sobie z własnymi emocjami i uczuciami. | - Sposoby rozwiązywania konfliktów z zastosowaniem negocjacji i mediacji.- Znaczenie pozytywnego nastawienia do świata i ludzi. Budowanie wiary w siebie.- Sposoby obniżania napięcia spowodowanego stresem. | - Zmiana postaw i zachowań poprzez stosowanie oraz przyjmowanie asertywnej krytyki.- Jak radzić sobie ze stratą i traumatycznym doświadczeniem.- Miłość i odpowiedzialność w relacji kobiety i mężczyzny. |
| **Sfera społeczna** | - Zasady dobrych obyczajów i kultury bycia jako podstawa budowania dobrych relacji społecznych.- Budowanie bezpiecznego środowiska w klasie. Kodeks etyczny zespołu klasowego.- Formy komunikacji werbalnej i niewerbalnej w celu autoprezentacji oraz prezentacji własnego stanowiska. | - Postawy prospołeczne i obywatelskie podczas pełnienia różnych ról społecznych.- Na czym polega umiejętność asertywnego radzenia sobie w relacjach z innymi.- Szacunek wobec osób starszych i niepełnosprawnych. | - Działania na rzecz innych osób w celu poprawy ich sytuacji.- Zachowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. Instytucje świadczące pomoc.- Zagrożenia i szanse wynikające z wielokulturowości. |
| **Sfera duchowa** | - Tradycje i obyczaje szkoły. Prawa i obowiązki uczniów.- Odpowiedzialność za realizację określonych zadań lub dziedzin życia szkoły.- Bezpieczne korzystanie z portali społecznościowych, zjawisko cyberprzemocy. | - Analiza wartości, postaw i norm społecznych , które wpływają na zachowanie.- Wyznaczanie i realizacja celów w oparciu o rzetelną pracę i uczciwość.- Materialny i duchowy dorobek kultury polskiej ze szczególnym uwzględnieniem osiągnięć kultury regionalnej i lokalnej. | - Podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez określanie osobistego potencjału.- Moja wiedza na temat praw i obowiązków obywateli Polski. Rola zaangażowania w działalność społeczną.- Działania na rzecz ochrony środowiska naturalnego i postawa wobec zwierząt. |