|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. |