

# SZKOLNY PROGRAM WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

## Medycznego Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku

**„Każde dziecko to wielki i ważny świat,  
Janusz Korczak**

Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017 r. poz. 59 z późn. zm.).
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. poz. 977, z 2014 r. poz. 803 oraz z 2016 r. poz. 895).
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz. U. poz. 1249).
5. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno - pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. poz. 1591).
6. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.
7. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. 199, Nr 111 poz. 535).
8. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. Nr 179, poz. 1485).
9. Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 1996 Nr 10 poz. 55).
10. Statut szkoły

## 1. Wprowadzenie

Myślą przewodnią niniejszego programu jest wychowanie rozumiane, jako dialog nauczyciela z innymi ludźmi, zwłaszcza z dzieckiem i jego rodzicami, dialog z klasą i szkołą jako całością, dialog z różnymi koncepcjami i systemami pedagogicznymi, który pozwalają odnaleźć własną drogę postępowania wychowawczego. Dialog przynoszący względnie trwałe skutki rozwoju jednostki w jej sferze fizycznej, umysłowej, społecznej, kulturowej i duchowej.

Zadaniem szkoły jest bowiem stworzenie programu wychowawczo-profilaktycznego, który będzie zawierał całokształt oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych podejmowanych przez szkołę a służących wszechstronnemu rozwojowi wszystkich uczniów, stworzenie jednolitej, przejrzystej koncepcji wychowawczej szkoły, która pomoże

przewyciężyć pejoratywne myślenie o kształtowaniu osobowości młodych ludzi. Wychowanie przecież ma otwierać ucznia na dobro, wspierać w osiąganiu dojrzałości emocjonalnej, nabywaniu odporności w walce z przeciwnościami, ma wreszcie przygotować do odpowiedzialności i ofiarności oraz wyboru drogi życiowej.

Z kolei profilaktyka - to zapobieganie nieprawidłowościom i dążenie do poprawy. Współczesna profilaktyka naukowa wyróżnia trzy poziomy profilaktyki:

Profilaktyka pierwszorzędowa (uniwersalna) - adresowana do ogółu młodzieży, promująca zdrowy styl życia, przekazująca informacje o konsekwencjach uzależnień, rozwijająca ważne umiejętności życiowe (radzenia sobie ze stresem, nawiązywania kontaktów z ludźmi, opierania się presji grupy, rozwiązywania konfliktów itp.);

Profilaktyka drugorzędowa (selektywna) - adresowana do grupy podwyższonego ryzyka, czyli do osób, które przeszły już inicjację i występują u nich liczne i poważne problemy różnego typu. Celem tej profilaktyki jest umożliwienie wycofania się z ryzykownych zachowań. Formy pomocy ustala się na podstawie wyników diagnozy (zajęcia wyrównawcze, terapia indywidualna i rodzinna, socjoterapia itp.). Pomoc ta może być organizowana przez pedagoga, poradnię psychologiczno-pedagogiczną, świetlicę terapeutyczną, młodzieżowy ośrodek socjoterapii.

Profilaktyka trzeciorzędowa (wskazująca) - skierowana do osób z grup wysokiego ryzyka (uzależnionych), które ponoszą już poważne konsekwencje swoich zachowań. Jej celem jest ograniczenie głębokości i czasu trwania zaburzeń, a także zmniejszenia szkód związanych z ich ryzykownym trybem życia. Podejmowane działania (odtrucie, leczenie odwykowe, psychoterapia, rehabilitacja, resocjalizacja) organizowane są nie przez szkoły czy poradnie oświatowe, lecz przez wyspecjalizowane placówki.<sup>1</sup>

## **2. Cele i zadania szkolnego programu wychowawczo - profilaktycznego.**

Cel programu, przygotowanego przez zespół wychowawczy szkoły po konsultacjach z rodzicami, uczniami i radą pedagogiczną, najogólniej sformułować można, jako "przygotowanie do życia w społeczeństwie". Oznacza to, mówiąc bardziej szczegółowo, umiejętność samodzielnego zaspokajania swoich potrzeb (zarówno tych najprostszych jak i tych rozwojowych), w sposób respektujący prawa innych członków społeczności, a także umiejętności współpracy z innymi dla osiągania celów wspólnych. Chodzi także o niezbędny poziom orientacji w otaczającej młodego człowieka rzeczywistości, co wyrażać się powinno zarówno zdolnością do osiągania społecznie akceptowanych celów jak też wystarczającym

---

<sup>1</sup> Ministerstwo Edukacji Narodowej o pomocy psychologiczno-pedagogicznej, Biblioteczka reformy, Warszawa 2001r.

poziomem zadowolenia z życia i z samego siebie. Także umiejętności radzenia sobie z emocjami (zwłaszcza emocjami negatywnymi), uznano za ważny przedmiot zainteresowania wychowawców.

Cała współczesna patologia społeczna - nadużywanie alkoholu, narkotyków, przestępczość itd. wyrasta z pierwotnych trudności w radzeniu sobie z emocjami. I zgodnie z tymi spostrzeżeniami terapeutyczne postępowanie w powyższych przypadkach polega nie, na czym innym, jak na żmudnej nauce pokonywania owych emocjonalnych trudności. To samo źródło mają trudności i niepowodzenia szkolne. W większości przypadków to nie intelekt a emocje (stosunek do nauki, nauczycieli, kolegów i siebie samego) wymagają uporządkowania, aby można było na powrót zacząć radzić sobie z nauką. To właśnie negatywne emocje w pierwszej kolejności skłaniają ludzi, w tym także dzieci, do sięgania po substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki, papierosy, środki uspokajające, używki), bo one zmieniają nastrój na lepszy, rozluźniają, uspokajają. Ale rozluźnienia i uspokojenia potrzebuje ktoś, kto jest napięty i niespokojny. Gdyby umiał sobie radzić ze swoim napięciem czy niepokojem, nie musiałby sięgać po środki chemiczne. Albo uciekać z sytuacji budzących zagrożenie: unikać niektórych ludzi, wagarować, porzucać rozpoczęte działania, szukać azylu w grupach nieformalnych.

Jeśli więc chcemy odpowiedzieć na pytanie, co to znaczy "umieć sobie radzić z negatywnymi emocjami", to odpowiedź brzmi: posiadać dobre pomysły na to jak się zachować, gdy pojawi się trudna sytuacja i oczywiście umieć te pomysły naprawdę zastosować. Z kolei pomagać ludziom w tym, aby lepiej radzili sobie z negatywnymi emocjami to tyle, co doskonalić ich umiejętności społeczne, dzięki czemu będą oni radzić sobie z tych kontaktach z innymi ludźmi, które dotąd były dla nich zbyt trudne, w których nie potrafili poradzić sobie tak, aby byli z siebie zadowoleni. Chodzi, zatem po pierwsze o to, aby być świadomym własnych emocji we wszystkich ważnych momentach życia. Aby, dalej, być świadomym, jakimi zachowaniami te emocje są wyzwalane. Aby umieć podejmować świadome decyzje, jak w tej sytuacji chce zareagować. I aby, na koniec, naprawdę tak zareagować. Przedmiotem zainteresowania powinny stać się, naszym zadaniem, nowe zjawiska, dotychczas w programie szkolnym nieobecne: ja, ty, moje i twoje emocje, moje i twoje zachowania, moje i twoje umiejętności, nasze wzajemne relacje. A także, co ciekawe, nasza wzajemna komunikacja: to, co i w jaki sposób do siebie mówimy.

To są właśnie konkretne umiejętności (oparte na świadomości zjawisk psychicznych), których rozwijanie staje się po prostu potencjalnym programem wychowawczo-profilaktycznym.

Do podstawowych celów programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły należy:

- Wspomaganie uczniów w rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej, aksjologicznej.
- Rozwijanie potencjału dzieci i młodzieży ze szczególnym uwzględnieniem ich pozytywnych i mocnych stron; wzmacnianie umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia.
- Rozwijanie zdolności umożliwiających rozumienie otaczającego świata na drodze autorefleksji, poczucia celowości własnych zachowań oraz rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.
- Poszukiwanie i dążenie do osiągnięcia celów życiowych i wartości ważnych dla odnalezienia własnego miejsca w rodzinie i w świecie.
- Przygotowanie ucznia do sprawnego funkcjonowania w środowisku szkolnym, rodzinnym, lokalnym i państwowym.
- Kształtowanie postaw służących wszechstronnemu rozwojowi osobowości ucznia, przede wszystkim poprzez sport.
- Kształtowanie pozytywnego obrazu Polski i więzi z małą, jak i dużą Ojczyzną.
- Wzmacnianie poczucia tożsamości narodowej, przywiązania do historii i tradycji.
- Docenianie wartości rodziny w życiu społecznym, budowanie więzi, mostów międzypokoleniowych, poszanowanie tradycji.
- Kształtowanie postaw odpowiedzialności za tradycje klasy, szkoły, regionu, narodu. Budowanie wśród uczniów więzi ze szkołą oraz społecznością lokalną
- Rozwijanie postaw obywatelskich, patriotycznych i społecznych uczniów.
- Wyrabianie w sobie postawy dialogu, umiejętności słuchania i rozumienia innych.
- Rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów poprzez komunikowanie i współdziałanie.
- Budowanie więzi międzyosobowych w grupie rówieśniczej oraz w relacjach uczniów, nauczycieli i rodziców, opartych na przyjętych wartościach: dobra, piękna, prawdy, empatii, tolerancji.
- Rozwijanie postaw humanitarnych ukierunkowanych na niesienie pomocy potrzebującym.
- Przybliżanie rodzicom i innym podmiotom środowiska szkolnego. Współpraca z rodzicami w celu kształtowania postaw prozdrowotnych
- Kształtowanie systematyczności i wytrwałości ucznia poprzez sport.
- Kształtowanie hierarchii systemu wartości, w którym zdrowie należy do jednych z najważniejszych wartości w życiu.
- Przygotowanie i zachęcanie do podejmowania działań na rzecz środowiska szkolnego i lokalnego, w tym do angażowania się w wolontariat.
- Kształtowanie postawy przyjaznej środowisku przyrodniczemu.

- Kształtowanie postaw prozdrowotnych.
- Zdobywanie umiejętności właściwego zachowania oraz odpowiednich reakcji w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia.
- Przygotowanie do bezpiecznego poruszania się w przestrzeni cyfrowej, w tym nawiązywania i utrzymywania opartych na wzajemnym szacunku relacji z innymi użytkownikami w sieci.
- Kształtowanie jednostek kreatywnych i zdolnych do sterowania własnym rozwojem zarówno w rzeczywistości szkolnej jak i poza nią.
- Rozwój samodzielności, twórczego myślenia i działania, współdziałania w zespole, a także motywacji do poszukiwania nowych rozwiązań.
- Wdrażanie nowego stylu wychowania opartego na indywidualizacji, podmiotowości i samodzielności ucznia.
- Aktywizacja samowychowawcza.
- Rozwijanie zdolności i umiejętności uczniów w stopniu pozwalającym na czynną działalność w dziedzinie sportu.
- Rozwijanie partnerskiego współdziałania podmiotów wychowania.
- Podnoszenie jakości pracy wychowawczej szkoły, jej efektów edukacyjnych.

Zadaniem szkoły jest wychowywanie dzieci i młodzieży do wartości uniwersalnych poprzez:

- Wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele).
- Wzmacnianie poczucia tożsamości i dumy narodowej oraz świadomości obywatelskiej.
- Formowanie u uczniów poszanowania godności własnej i innych.
- Kształtowanie postawy aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość.
- Promowanie zdrowego stylu życia i skuteczne zapobieganie współczesnym zagrożeniom.

### **3. Model absolwenta**

W wyniku procesu wychowania, nauczania – uczenia się uczeń powinien:

**Wykazać się postawami i zachowaniami świadczącymi o:**

- radzeniu sobie w sytuacji konkurencji, rywalizacji, niezgodności poglądów i konfliktów,
- umiejętnym eliminowaniu sytuacji stresowych,
- przygotowaniu do odpowiedzialnego współtworzenia otaczającego świata i odnajdowaniu w nim własnego miejsca,

- odpowiedzialności za swoje życie i własne sukcesy.

#### **Wykazać się umiejętnościami pozwalającymi:**

- właściwie oceniać otaczające zjawiska i formułować własne poglądy,
- prawidłowo komunikować się i rzetelnie pracować w zespole,
- poszukiwać, porządkować, wykorzystywać informacje z różnych źródeł wiedzy, uwzględniać różne punkty widzenia i łączyć je w spójną całość,
- odnosić zdobytą wiedzę do praktyki oraz tworzyć potrzebne doświadczenia, odważnie budować swoje plany, zmierzać do realizacji wymarzonej wizji oraz umacniać poczucie własnej wartości i akceptacji siebie,
- skutecznie działać i odnosić sukces w podjętych zamierzeniach,
- podejmować wysiłek intelektualny oraz ciągle rozwijać sprawność i osobiste zainteresowania.

#### **Wykazać się wiadomościami dotyczącymi:**

- metodyki pracy naukowej,
- mocnych i słabych stron swojej osobowości,
- aktywności zawodowej człowieka,
- ścieżki zawodowej,
- dokumentacji osobowej poszukującego pracy,
- środków psychoaktywnych, skutków ich zażywania oraz konsekwencji zażywania.

### **4. Metody, formy i środki realizacji szkolnego programu wychowawczo - profilaktycznego. Sytuacje wychowawcze.**

W zakresie metody, służącej osiągnięciu celów założonych w programie wychowawczo-profilaktycznym, należy oprzeć się na dostarczeniu okazji do przeżywania przez wychowanka konkretnych doświadczeń społecznych, nie zaś „podawania” informacji. Zasada ta jest realizowana dzięki odwoływaniu się do „metod aktywnych”, jednakże z równoległym respektowaniem podmiotowości wychowanka. W realizacji szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego można wykorzystać następujące metody:

- debaty
- dyskusje

- praca z tekstem, którego treścią są wartości i świadectwo ich realizowania przez uczniów,
- analiza biografii osób godnych naśladowania,
- spotkania z ciekawymi ludźmi, w tym świadkami historii,
- wizyty w muzeach, galeriach, miejscach pamięci narodowej, parkach narodowych itp.
- sesje popularnonaukowe,
- spektakle, wyjścia do kina i teatru,
- publikacje książkowe, dzieła inne wykonane przez uczniów samodzielnie lub we współpracy z różnymi instytucjami,
- praca metoda projektów.
- mini wykłady
- burze mózgów
- odgrywanie scenek
- rundki- wypowiedzi uczestników kręgu
- rysunek
- pantomimy
- opisy i opowiadania
- analizy przypadku
- gry i zabawy integracyjne
- ćwiczenia relaksacyjne
- warsztaty problemowe
- gry decyzyjne
- wywiady
- inscenizacje
- formy teatralne
- interaktywne wykłady
- treningi umiejętności
- kampanie społeczne
- spoty
- happeningi
- pikniki edukacyjne
- inne.

Wspomniane metody pracy powinny być wspierane przez odpowiednio dobrane formy pracy.

Wskazane jest wykorzystanie następujących form pracy:

- praca indywidualna z uczniami
- praca z grupą
- praca ze społecznością szkolną
- współpraca z rodzicami.

Spośród środków dydaktycznych, stosowanych w trakcie pracy z uczniami, wymienić można między innymi:

- audycje radiowe i telewizyjne
- nagrania magnetofonowe
- płyty
- filmy
- Internet
- plansze, modele, schematy
- inne w zależności od potrzeb i celu zajęć.

Cele i zadania programu wychowawczo-profilaktycznego realizowane być powinny:

- na wszystkich przedmiotach realizowanych w szkole,
- na lekcjach przeznaczonych do dyspozycji wychowawcy klasy,
- na apelach, konkursach i uroczystościach szkolnych,
- na zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych,
- w trakcie wspólnie podejmowanych działań, projektów wyjazdów itp.
- w ramach pracy samorządu uczniowskiego i wolontariatu szkolnego,
- na treningach.
- we współpracy z wychowawcami klas, rodzicami, środowiskowymi placówkami działającymi na rzecz wychowania i opieki,

## **5. Realizatorzy**

Wychowawca klasy – odpowiedzialny za realizację zadań i efekty pracy wychowawczej w klasie, trenerzy, pedagog – koordynator całokształtu działań wychowawczych.



Podmioty wspomagające – rodzice, dyrektor szkoły, nauczyciele przedmiotu, placówki wychowawczo-opiekuńcze, organy samorządowe i inne podmioty środowiskowe m.in. stowarzyszenia.

## **6. Struktura oddziaływań wychowawczych**

### ***Rada Pedagogiczna***

- Diagnostuje sytuację wychowawczą w szkole.
- Proponuje działania strategiczne.
- Określa zapotrzebowania klas na konkretne programy profilaktyczne.
- Określa zapotrzebowanie nauczycieli na formy doskonalenia zawodowego wzmacniające kompetencje wychowawcze nauczycieli i wychowawców.
- Proponuje zmiany w zatwierdzonych planach pracy.
- Inspiruje działania innowacyjne i koncepcje programów wychowawczych.
- Ocenia stan wychowania i dydaktyki w szkole.
- Prognozuje potrzeby szkoły w zakresie oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych.

### ***Nauczyciele***

- Realizują cele wychowawcze i profilaktyczne na prowadzonych przez siebie zajęciach, bazując na podstawie programowej prowadzonych zajęć dydaktycznych.
- Współpracują z wychowawcą klasy i pedagogiem w realizacji zadań wychowawczych szkoły i klasy.
- Informują wychowawcę klasy i pedagoga o wszystkich problemach uczniów związanych z postępami w nauce i zachowaniu.
- Uczestniczą w imprezach organizowanych przez daną klasę, bliżej poznają uczniów.
- Wspierają pracę uczniów uzdolnionych z danego przedmiotu, przygotowują do konkursów i olimpiad.
- Prowadzą konsultacje dla uczniów i rodziców.
- Udzielają pomocy uczniom z problemami w nauce.
- Doskonają swoje umiejętności w zakresie budowania podmiotowych relacji z uczniami oraz ich rodzicami

### ***Rodzice***

- Współpracują z RP w tworzeniu i realizacji programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły.
- Współuczestniczą w realizacji w.w. programu, zgłaszają propozycje zmian.
- Współpracują z nauczycielami, wychowawcami klas i pedagogiem w pracy bieżącej dotyczącej problemów konkretnych uczniów.
- Określają zapotrzebowanie na formy szkolenia wzmacniające kompetencje wychowawcze rodziców.
- Aktywnie uczestniczą w tworzeniu planów wychowawczych.
- Tzw. trójki klasowe reprezentują opinie wszystkich rodziców w kontaktach z dyrektorem i pracownikami szkoły.
- Uczestniczą w badaniach ewaluacyjnych dotyczących pracy szkoły w zakresie realizacji programu wychowawczo-profilaktycznego.
- Pomagają w organizowaniu imprez klasowych i szkolnych.

### ***Samorząd Uczniowski***

- Reprezentuje całą społeczność uczniowską i każdego ucznia indywidualnie.
- Współpracuje z dyrekcją szkoły, nauczycielami, administracją szkolną poszczególnymi klasami, rodzicami i środowiskiem lokalnym.
- Współdecyduje o życiu i pracy szkoły.
- Opiniuje osiągnięcia i zachowanie uczniów.
- Broni praw i godności uczniów, rozwiązuje ich problemy.
- Uczy zachowań społecznych poprzez realizację podjętych zadań.
- Uczy planowania i osiągnięcia zamierzonych celów.
- Uczy postaw obywatelskich, rozwija cechy i umiejętności przywódcze.
- Organizuje imprezy szkolne i pozaszkolne.
- Podejmuje akcje charytatywne na rzecz osób potrzebujących.
- Reklamuje i organizuje imprezy szkolne.

### ***Dyrektor***

- Nadzoruje i kontroluje realizację programu wychowawczo – profilaktycznego w szkole.
- Nadzoruje pracę pedagoga i wychowawców w szkole.

- Współpracuje ze wszystkimi podmiotami działań pedagogicznych w szkole.
- Diagnozuje oczekiwania uczniów i rodziców wobec szkoły.
- Współpracuje z Samorządem Uczniowskim w rozwiązywaniu konfliktów dotyczących spraw uczniów i nauczycieli.
- Współpracuje z rodzicami w zakresie działań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych.

### ***Wychowawca klasy***

- Identyfikuje ucznia ze szkołą, zapoznaje uczniów i ich rodziców ze Statutem Szkoły i wszystkimi regułami obowiązującymi w placówce.
- Rozpoznaje środowisko ucznia i „wewnętrzne życie” klasy.
- Diagnozuje potrzeby wychowawcze uczniów.
- Bierze udział w pracach zespołu wychowawczego.
- Wspólnie z rodzicami i uczniami tworzy plan pracy wychowawczej swojej klasy.
- Kontroluje realizację zadań i podjętych zobowiązań klasy.
- Wspólnie z rodzicami planuje imprezy klasowe, wycieczki, biwaki, formy pracy pozalekcyjnej i in.
- Diagnozuje stan zagrożenia, uzależnienia i ustala realizację programu profilaktycznego z zespołem wychowawczym.
- Stwarza warunki do samorealizacji ucznia.
- Wspólnie z rodzicami dba o rozwój intelektualny i moralny ucznia.
- Ustala z uczniem ocenę zachowania.
- Jest rzecznikiem praw ucznia i przyjacielem młodzieży.

### ***Zespół Wychowawczy***

- Współpracuje z dyrektorem, pedagogami oraz nauczycielami.
- Projektuje zmiany w programie wychowawczo - profilaktycznym szkoły.
- Planuje pracę wychowawczą i profilaktyczną na poziomie szkoły na każdy rok.
- Proponuje zadania wychowawcze dla poszczególnych poziomów klas, priorytety, tematykę wraz z formami realizacji.
- Dokonuje określonych analiz stopnia realizacji zadań wychowawczych i profilaktycznych.

### ***Przewodniczący zespołu wychowawców (pedagog)***

- Bierze udział w pracach zespołu wychowawczego.
- Rozpoznaje potrzeby środowiska wychowawczego.
- Organizuje wymianę doświadczeń wychowawczych.
- Koordynuje pracę i zadania wychowawcze i profilaktyczne.
- Inspiruje nauczycieli do twórczej pracy wychowawczej.
- Kontroluje realizację zadań podjętych zobowiązań przez podległy sobie zespół wychowawców.

### ***Komisja wychowawcza***

- Rozpatruje wniosek o skreślenie z listy uczniów.
- Przeprowadza rozmowy z uczniem, opiekunem w obecności wychowawcy na temat szkolnych obowiązków ucznia.
- Spisuje kontrakt z uczniem i rodzicem, który formułuje warunki, na jakich uczeń pozostaje w szkole.

## **Struktura programu**

Program składa się z pięciu modułów:

I. Metodyka pracy umysłowej.

II. Rozwój kompetencji osobistych i społecznych.

III. Motywy aktywności życiowej człowieka

IV. Oddziaływania profilaktyczne.

V. Własna ścieżka edukacyjno – zawodowa i dokumentacja zawodowa poszukującego pracy.

Aby ułatwić nauczycielom realizację celów wychowania program zawiera:

- Treści wychowania i nauczania,
- Odpowiadające im osiągnięcia uczniów oraz wynikające z nich czynności nauczyciela (określone przez szczegółowe cele), które wykazują, że przedmiotem wychowawczo – dydaktycznego i profilaktycznego procesu jest uczeń, aktywnie podejmujący określone zadanie.

Szczegółowa struktura programu przedstawia się następująco:

### **1. Metodyka pracy umysłowej.**

1. Jakie czynniki wpływają na proces uczenia się?

- Wpływ stanu psychicznego na proces uczenia się.
- Warunki zewnętrzne sprzyjające efektywnemu uczeniu się.
- Higiena pracy umysłowej.

2. Jak efektywnie się uczyć?

- Różne sposoby uczenia się.
- Sporządzanie notatek.
- Myślenie twórcze.
- Podejmowanie działań na rzecz twórczego rozwoju.

### 3. Stres szkolny.

- Przyczyny i rodzaje stresu.
- Techniki relaksacyjne.

## **II. Rozwój kompetencji osobistych i społecznych.**

### 1. Samopoznanie.

- Moje zalety i wady.
- Znam swoją wartość.
- Spójność myślenia i działania.

### 2. Relacyjność.

- Doskonalenie relacji między ludźmi.
- Sztuka dyskusji i negocjacji.
- Komunikacja pozawerbalna.
- Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.
- Promowanie prospołecznych wartości i pozytywnych wzorców osobowych.
- Budowanie prospołecznych relacji rówieśniczych.
- Aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.

### 3. Otwartość.

- Zdolność do sprawiedliwej, etycznej oceny i reagowania.
- Umiejętność otwartego i jednoznacznego wyrażania swoich potrzeb, uczuć i opinii z zachowaniem szacunku do siebie i innych.
- Kształtowanie postaw asertywnych.
- Rozwijanie poczucia empatii, wrażliwości i szacunku dla odmienności.

## **III. Motywy aktywności zawodowej człowieka.**

### 1. Sprawczość.

- Określanie i osiąganie realnych celów.
- Różne style życia.
- Weryfikacja hierarchii wartości.
- Ustalenie wartości osobistych.
- Motywacja do pracy i pozytywne nastawienie do życia.
- Planowanie własnego rozwoju.

### 2. Samodoskonalenie.

- Rozwijanie mocnych stron swojej osobowości.
- Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność.

### 3. Praca w życiu człowieka.

- Przyczyny pracy: ekonomiczne, psychologiczne, społeczne.
- Wartości osobowe a wybór zawodu.

## **IV. Oddziaływania profilaktyczne**

### 1. Kształtowanie umiejętności niezbędnych w radzeniu sobie z problemami.

- Emocje i panowanie nad nimi.
- Odreagowywanie napięć emocjonalnych.
- Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie.
- Budowanie udanych relacji z innymi ludźmi i konstruktywnie rozwiązywanie problemów.

- Kształtowanie wzorców zdrowego trybu życia i spędzania wolnego czasu.
- 2. Dostarczanie informacji dotyczących środków uzależniających i mechanizmów uzależnienia oraz zjawiska przemocy.
- Informacje o alkoholu i środkach odurzających w tym tzw. dopalaczach.
- Nikotynizm.
- Przemoc.
- Informacje o mechanizmach uzależnienia oraz konsekwencjach uzależnienia.
- 3. Kształtowanie umiejętności służących podejmowaniu racjonalnych decyzji.
- Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność.

## **V. Własna ścieżka zawodowa i dokumentacja osobowa.**

1. Autoprezentacja.
  - Sztuka prezentowania siebie.
  - Jak wyrażać własne zdanie i bronić go ?
  - Wygląd zewnętrzny w miejscu pracy.
2. Poszukiwanie pracy.
  - Od czego zacząć ?
  - Oczekiwania pracodawcy.
  - Założenie własnej firmy.
3. Dokumentacja osobowa.
  - Życiorys.
  - Podanie o pracę.
  - Rozmowa kwalifikacyjna.
4. Odrzucenie kandydatury.
  - Jak radzić sobie z niepowodzeniem?

## Szczegółowe treści i procedura realizacji celów

### 1. METODYKA PRACY UMYSŁOWEJ.

Główny cel pracy wychowawczej: **rozwijanie zdolności twórczych.**

| Dział programu                                       | Treści  | Cele szczegółowe  | Spodziewane efekty  |
|--|---|---|---|
| <b>I. Czynniki wpływające na proces uczenia się.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wpływ stanu psychicznego na proces uczenia się.</li> <li>2. Warunki zewnętrzne sprzyjające efektywnemu uczeniu się.</li> <li>3. Higiena pracy umysłowej.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Określenie czynników psychofizycznych decydujących o skutecznym uczeniu się.</li> <li>• Inspirowanie uczniów do dyskusji na temat wpływu i znaczenia czynników psychofizycznych dla efektywnego uczenia się.</li> <li>• Stworzenie możliwości określenia hierarchii czynników psychofizycznych.</li> <li>• Przedstawienie warunków zewnętrznych sprzyjających dobrej nauce.</li> <li>• Zainspirowanie uczniów do przedyskutowania omawianych tematów z rodzicami.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń zna czynniki psychofizyczne wpływające na uczenie się.</li> <li>• Potrafi dokonać podziału tych czynników i określić hierarchię ich wartości.</li> <li>• Wie, jakie warunki zewnętrzne wpływają na efektywne uczenie.</li> <li>• Wyraża gotowość do przedyskutowania poruszanych problemów z rodzicami.</li> <li>• Deklaruje zmiany swoich negatywnych nawyków, wyraża gotowość praktycznego zastosowania zdobytych na lekcjach wiadomości.</li> <li>• Zna podstawowe zasady higieny pracy umysłowej.</li> </ul> |
| <b>II. Jak efektywnie się uczyć?</b>                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Różne sposoby uczenia się.</li> <li>2. Sporządzanie notatek.</li> <li>3. Myślenie twórcze.</li> <li>4. Podejmowanie działań na rzecz twórczego rozwoju.</li> </ol>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedstawienie uczniowi różnych metod. efektywnego uczenia się</li> <li>• Zainspirowanie uczniów do zaprezentowania własnych sprawdzonych sposobów uczenia się.</li> <li>• Uświadomienie uczniom znaczenia doboru metody uczenia się do indywidualnych celów i uzdolnień.</li> <li>• Stworzenie szansy wyboru odpowiedniej metody.</li> <li>• Zainspirowanie uczniów do dyskusji na temat przydatności</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna metody efektywnego uczenia się.</li> <li>• Rozumie znaczenie wyboru odpowiedniej metody zależnie od cech osobowości i uzdolnień</li> <li>• Wyraża gotowość do zaprezentowania dyskusji własnych sposobów uczenia się.</li> <li>• Deklaruje zmianę dotychczasowych metod nauki na bardziej efektywne.</li> <li>• Zna cechy dobrej notatki oraz różne sposoby jej sporządzania.</li> <li>• Rozumie, dlaczego samodzielne notowanie pomaga w nauce.</li> <li>• Deklaruje sporządzenie notatek.</li> </ul>             |

|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
|                            |   | <p>robienia notatek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie uczniów z różnymi sposobami notowania.</li> <li>• Określenie cech dobrej notatki.</li> <li>• Zapoznanie uczniów z ogólną definicją myślenia twórczego.</li> <li>• Określenie swoich predyspozycji dotyczących twórczego myślenia.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna definicję myślenia twórczego.</li> </ul>   |
| <b>III. Stres szkolny.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przyczyny i rodzaje stresu.</li> <li>2. Techniki relaksacyjne.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wprowadzenie pojęcia stresu i jego rodzajów</li> <li>• Określenie przyczyn stresu, jego dobrych i złych skutków.</li> <li>• Uświadomienie negatywnego wpływu stresu na zdrowie psychiczne i fizyczne.</li> <li>• Stworzenie możliwości określania poziomu podatności na stres.</li> <li>• Zapoznanie ze sposobami walki ze stresem.</li> <li>• Zaprezentowanie kilku technik relaksacyjnych.</li> <li>•</li> <li>• Zainspirowanie do podjęcia walki ze stresem</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna definicje stresu.</li> <li>• Potrafi określić przyczyny stresu.</li> <li>• Rozumie, dlaczego stres wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne.</li> <li>• Zna poziom własnej podatności na stres.</li> <li>• Wie, jakie są sposoby walki ze stresem.</li> <li>• Zna techniki relaksacyjne i wyraża gotowość ich stosowania.</li> <li>• Wyraża gotowość walki ze stresem.</li> <li>• Wie jak przeciwdziałać powstaniu sytuacji stresowych.</li> <li>• Zna swój wpływ na pojawianie się wielkości stresu w niektórych sytuacjach.</li> </ul> |



## 2. MOCNE I SŁABE STRONY WŁASNEJ OSOBOWOŚCI.

Główny cel pracy wychowawczej: **kształtowanie poczucia własnej wartości.**

| Dział programu         | Treści  | Cele szczegółowe   | Spodziewane efekty   |
|------------------------|---|--|--|
| <b>I. Samopoznanie</b> | 1. Moje zalety i wady.<br>2. Znam swoją wartość.<br>3. Spójność myślenia i działania. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poszerzenie świadomości własnych zalet i wad.</li> <li>• Stworzenie okazji do refleksji jak postrzegają mnie inni.</li> <li>• Stworzenie okazji do refleksji nad samym sobą i zachęcenie do samooceny.</li> <li>• Pobudzanie motywacji do pracy nad doskonaleniem własnej osobowości.</li> <li>• Stworzenie możliwości do publicznego wypowiedzenia pozytywnych inf. na swój temat.</li> <li>• Poszerzenie wiadomości na temat własnych potrzeb.</li> <li>• Pobudzanie do budowania adekwatnej samooceny.</li> <li>• Uświadomienie własnych zalet.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności pozytywnej autoprezentacji.</li> <li>• Zwiększenie świadomości na temat cenionych wartości.</li> <li>• Stworzenie okazji do otrzymania pozytywnych informacji o sobie.</li> <li>• Stworzenie możliwości do wzmacniania poczucia wł.wartości.</li> <li>• Zachęcenie do pozytywnego myślenia o innych.</li> <li>• Uwrażliwienie na korzystne cechy własne bądź otoczenia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrafi wymienić swoje zalety i wady.</li> <li>• Poznaje niedostrzegane do tej pory cechy swojej osobowości.</li> <li>• Sporządza listy swoich zalet.</li> <li>• Sporządza listę swoich wad.</li> <li>• Określa, w jakim stopniu nie akceptuje swoich wad.</li> <li>• Dokonuje samooceny.</li> <li>• Dokonuje próby spojrzenia na siebie w nowy sposób.</li> <li>• Dokonuje próby określenia własnej tożsamości.</li> <li>• Zwraca uwagę na sposoby ekspresji własnej osobowości.</li> <li>• Uświadamia sobie, co decyduje o poczuciu zadowolenia z życia.</li> <li>• Czuje potrzebę pracy na doskonalenie własnej osobowości.</li> <li>• Zna mocne strony własnej osobowości</li> <li>• Wie o znaczeniu pozytywnej autoprezentacji w warunkach gospodarki rynkowej.</li> <li>• Jest świadomy istnienia pozytywnych cech własnej osoby – ujawnianych w relacjach a różnymi ludźmi.</li> <li>• Zna swoje mocne strony, które może wykorzystać obecnie i w przyszłości.</li> <li>• Potrafi dokonać korzystnej autoprezentacji.</li> </ul> |

|                        |   |  |   |
|------------------------|---|--|---|
| <b>II. Relacyjność</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie relacji z innymi ludźmi.</li> <li>2. Sztuka dyskusji i negocjacji.</li> <li>3. Komunikacja pozawerbalna.</li> <li>4. Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.</li> <li>5. Promowanie prospołecznych wartości i pozytywnych wzorców osobowych.</li> <li>6. Budowanie prospołecznych relacji rówieśniczych.</li> <li>7. Aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stworzenie warunków do przełamania onieśmienia</li> <li>• Stworzenie okazji do przeżycia sytuacji obdarzania kogoś zaufaniem.</li> <li>• Analiza przyczyn zakłóceń w procesie komunikacji.</li> <li>• Pobudzenie motywacji do doskonalenia relacji z innymi ludźmi.</li> <li>• Rozwijanie umiejętności uważnego słuchania.</li> <li>• Rozwijanie umiejętności nawiązania kontaktów.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności odczytywania sygnałów niewerbalnych.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności wyrażania próśb i oczekiwań.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności konstruktywnego wyrażania informacji zwrotnych.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności wyrażania uczuć negatywnych.</li> <li>• Zapoznanie z definicją dyskusji i negocjacji.</li> <li>• Przewiedzenie i wypracowanie zasad dyskusji.</li> <li>• Stworzenie okazji do stosowania zasad dyskusji.</li> <li>• Poznanie zasad negocjacji.</li> <li>• Zapoznanie z miękkim i twardym stylem negocjacji.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności charakteryzowania konfliktu.</li> <li>• Stworzenie okazji do opracowania sposobów (lub trybu postępowanie) rozwiązywania zaistniałego konfliktu.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jest świadom istnienia pozytywnych cech własnej osoby ujawniane w relacjach a różnymi ludźmi.</li> <li>• Potrafi porozumiewać się tak, aby uzyskać zamierzony efekt.</li> <li>• Zna przyczyny zakłóceń w procesie komunikacji.</li> <li>• Świadomie stosuje sygnały niewerbalne w życiu.</li> <li>• Umie odczytywać i wykorzystywać niewerbalne sygnały innych ludzi..</li> <li>• Potrafi łatwo nawiązywać kontakt z innymi.</li> <li>• Zna zachowania ułatwiające nawiązywanie kontaktów.</li> <li>• Zna zasady sprzyjające jasności wypowiedzi.</li> <li>• Potrafi wyrażać uczucia negatywne.</li> <li>• Zna pojęcia: dyskusja i negocjacja.</li> <li>• Zna zasady dyskusji i negocjacji.</li> <li>• Zna cechy „miękkiego” negocjatora.</li> <li>• Zna cechy „twardego” negocjatora.</li> <li>• Wprowadza poznane zasady w życie.</li> <li>• Potrafi scharakteryzować konflikt.</li> <li>• Potrafi zaproponować sposoby rozwiązywania zaistniałego konfliktu.</li> </ul> |
|------------------------|---|--|---|

|                        |  |  |   |
|------------------------|--|--|---|
|                        |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przeprowadzenie negocjacji (lub dyskusji) lub temat aktualnych zdarzeń politycznych, gospodarczych lub społecznych.</li> </ul>  |   |
| <b>III. Otwartość.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zdolność do sprawiedliwej, etycznej oceny i reagowania.</li> <li>2. Umiejętność otwartego i jednoznacznego wyrażania swoich potrzeb, uczuć i opinii z zachowaniem szacunku do siebie i innych.</li> <li>3. Kształtowanie postaw asertywnych.</li> <li>4. Rozwijanie poczucia empatii, wrażliwości i szacunku dla odmienności.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie z pojęciem asertywności.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności używania łagodnej stanowczości.</li> <li>• Zapoznanie z przykładami zachowaniami w sytuacji odmowy.</li> <li>• Jak gniewać się i złościć w sposób asertywny.</li> <li>• Asertywne sposoby obrony przed agresją.</li> <li>• Asertywne sposoby wyrażania pozytywnych emocji.</li> <li>• Asertywne sposoby rozwiązywania konfliktów rodzinnych.</li> <li>• Zapoznania z przykładami asertywnych zachowań wobec nauczyciela, pracodawcy.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie, co to jest asertywność.</li> <li>• Wie, na czym polega zachowanie asertywne.</li> <li>• Potrafi odróżnić asertywność od agresji i uległości.</li> <li>• Potrafi z własnego doświadczenia wskazać przykład asertywnego zachowania.</li> <li>• Potrafi kontrolować swoje zachowanie, wprowadza w życie zachowanie asertywne.</li> <li>• Wprowadza w życie asertywne sposoby rozwiązywania konfliktów rodzinnych.</li> <li>• Kształtuje asertywne postawy podczas rozmów z nauczycielami.</li> </ul> |

### III. MOTYWY AKTYWNOŚCI ŻYCIOWEJ CZŁOWIEKA.

Główny cel pracy wychowawczej: **określenie własnych motywów aktywności życiowej.**

| Dział programu        | Treści   | Cele szczegółowe  | Spodziewane efekty  |
|-----------------------|--|---|---|
| <b>I. Sprawczość.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Różne style życia.</li> <li>2. Określanie i osiąganie realnych celów.</li> <li>3. Weryfikacja hierarchii wartości.</li> <li>4. Ustalenie wartości osobistych.</li> <li>5. Motywacja do pracy i pozytywne nastawienie do życia.</li> <li>6. Planowanie własnego rozwoju.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wyjaśnienie znaczenia słów „styl życia”.</li> <li>• Uświadomienie uczniom, że każdy człowiek poświęca różne ilości czasu dla rodziny, przyjaciół i społeczeństwa, kariery zawodowej, i przyjemności.</li> <li>• Poszerzenie orientacji na temat różnych stylów życia.</li> <li>• Pogłębienie samoświadomości w zakresie preferowanego stylu życia.</li> <li>• Uświadomienie wpływu stereotypów społecznych a kształtowanie osobowości.</li> <li>• Uświadomienie uczniom powiązań pomiędzy stylem życia i wykonywanym zawodem.</li> <li>• Uświadomienie, że istnieje związek między stylem życia a wyglądem.</li> <li>• Pomoc w uświadomieniu cenionych wartości życiowych.</li> <li>• Zwiększenie świadomości na temat cenionych wartości.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności określania i weryfikowania hierarchii wartości celów życiowych.</li> <li>• Stworzenie okazji do samooceny realizacji celów życiowych.</li> <li>• Pomoc w formułowaniu celów życiowych.</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrafi wymienić i scharakteryzować różne style życia.</li> <li>• Rozumie pojęcie „styl życia”.</li> <li>• Potrafi scharakteryzować preferowany przez siebie styl życia.</li> <li>• Wie, dlaczego ludzie różnią się między sobą pod względem stylu życia.</li> <li>• Zna wpływ stereotypów społecznych na kształtowania osobowości.</li> <li>• Wie, że przez kreowanie własnego wyglądu można mieć wpływ na karierę zawodową.</li> <li>• Jest świadom, w jaki sposób wyrażamy swoją osobowość poprzez kreowanie własnego wyglądu.</li> <li>• Potrafi sformułować cele życiowe.</li> <li>• Potrafi określić cenione wartości życiowe.</li> <li>• Dokonuje weryfikacji wartości.</li> <li>• Potrafi określić, co jest ważne w danej sytuacji życiowej.</li> <li>• Umie konkretyzować własne cele życiowe.</li> <li>• Określa swoje cechy osobowości wg wartości osobistych.</li> <li>• Refleksja na temat: od czego i od kogo zależy, czy plany uczniów zostaną zrealizowane.</li> <li>• Wzbudzenie w uczniach optymizmu i wiary w możliwość pokonania własnych słabości.</li> </ul> |

|                                      |  |   |   |
|--------------------------------------|--|---|---|
|                                      |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomoc uczniom w rozważaniu własnych wartości.</li> <li>• Pomoc w ustalaniu indywidualnego procesu wartościowania.</li> <li>• Stwarzanie okazji do określania wartości w różnych sytuacjach życiowych.</li> <li>• Pobudzenie do autorefleksji nad rolą doświadczeń życiowych w kształtowaniu osobowości.</li> <li>• Wzbudzanie motywacji do pracy nad sobą.</li> <li>• Rozwijanie poczucia sprawstwa.</li> <li>• Pobudzenie do samorealizacji.</li> <li>• Wzmacnianie poczucia własnej wartości.</li> </ul> |   |
| <b>II. Samodoskonalenie</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozwijanie mocnych stron swojej osobowości.</li> <li>2. Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność.</li> </ol>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznanie swoich mocnych i słabych stron.</li> <li>• Umiejętność podejmowania decyzji.</li> <li>• Umiejętność ponoszenia odpowiedzialności za podejmowane decyzje.</li> <li>• Wzbudzanie poczucia sprawstwa za to, co dzieje się w moim życiu.</li> <li>• Dostrzeganie potencjalnych szans także w przypadku kryzysu czy straty.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń zna swoje mocne i słabe strony.</li> <li>• Koncentruje się na mocnych stronach, pochyła się i doskonali słabe.</li> <li>• Umie podejmować decyzje biorąc pod uwagę konsekwencje, które im towarzyszą.</li> <li>• Umie ponosić odpowiedzialność za podejmowane decyzje i nie szuka winnych za źle podjęte decyzje na zewnątrz.</li> <li>• Ma poczucie sprawstwa.</li> <li>• Dostrzega szanse w kryzysach, trudnościach i kłopotach.</li> <li>• Nie załamuje się niepowodzeniami.</li> </ul> |
| <b>III. Praca w życiu człowieka.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przyczyny pracy: ekonomiczne, psychologiczne, społeczne.</li> <li>2. Wartości osobowe a wybór zawodu.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomoc w zrozumieniu związków między osobistymi wartościami i zainteresowaniami a pracą i stylem życia.</li> <li>• Stwarzanie możliwości do dyskusji „jak wartości osobiste i zainteresowania mogą wpływać na</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń jest przekonany o związku między osobistymi wartościami i zainteresowaniami a pracą i stylem życia.</li> <li>• Wie, że wartości osobiste powinny mieć decydujący wpływ na wybór przyszłego zawodu.</li> <li>• Wie, że przy wyborze zawodu musi wziąć</li> </ul>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | <p>wybór zawodu?”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uświadomienie uczniom, że to oni muszą wybierać swój przyszły zawód.</li> <li>• Uświadomienie uczniom, że poznanie różnych zawodów pozwoli im dokonać właściwego wyboru.</li> <li>• Uświadomienie uczniom, że bardzo ważne jest, aby przed podjęciem pracy zapoznać się z zakresem swoich obowiązków.</li> </ul> | <p>pod uwagę swoje zainteresowania.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń jest przekonany, że sam musi podjąć decyzję wyboru przyszłego zawodu.</li> </ul> |
|--|--|--|---|

#### IV. ODDZIAŁYWANIA PROFILAKTYCZNE

Główny cel pracy wychowawczej: **umiejętność rozpoznawania zagrożeń związanych z uzależnieniami i radzenia sobie z nimi.**

| Dział programu   | Treści  | Cele szczegółowe  | Spodziewane efekty  |
|--|---|---|---|
| <b>I. Kszt. umiejętności niezbędnych w radzeniu sobie z problemami</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Emocje i panowanie nad nimi.</li> <li>2. Odreagowywanie napięć emocjonalnych.</li> <li>3. Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie.</li> <li>4. Budowanie udanych relacji z innymi ludźmi i konstruktywnie rozwiązywanie problemów.</li> <li>5. Kształtowanie wzorców zdrowego życia i spędzania wolnego czasu.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji i potrzeb.</li> <li>• Akceptowanie swoich uczuć i nastrojów.</li> <li>• Rozumienie przyczyn pojawiania się różnych emocji.</li> <li>• Poznanie różnic między emocjami a działaniami.</li> <li>• Poznanie sposobów znoszenia frustracji i radzenia sobie ze złością.</li> <li>• Poznanie rodzajów agresji.</li> <li>• Pomoc w zrozumieniu konsekwencji stosowania zachowań agresywnych.</li> <li>• Nauka wyrażania złości w odpowiedni sposób, bez agresji.</li> <li>• Stres, pojęcie, przyczyny powstawania, konsekwencje.</li> <li>• Poznanie sposobów radzenia sobie ze stresem.</li> <li>• Poznanie wartości ćwiczeń fizycznych i różnych form relaksacyjnych.</li> <li>• Nauka wybranych metod relaksacyjnych.</li> <li>• Znajomość swoich mocnych i słabych stron.</li> <li>• Kształtowanie postawy szacunku dla siebie i innych.</li> <li>• Rozwijanie poczucia własnej wartości.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności śmiania się z siebie.</li> <li>• Przedstawienie sposobu jak ucziwie</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umie rozpoznawać i nazywać emocje.</li> <li>• Zna sposoby wyrażania uczuć.</li> <li>• Potrafi wyrażać emocje w sposób nieraniący innych.</li> <li>• Umie „kierować” emocjami.</li> <li>• Potrafi odkładać zaspokojenie pragnień na później.</li> <li>• Rozpoznaje różnice między emocjami a działaniami.</li> <li>• Zna normy zachowań, (co jest, a co nie jest dopuszczalnym zachowaniem) i przestrzega tych norm.</li> <li>• Potrafi odkładać zaspokojenie pragnień na później.</li> <li>• Panuje nad impulsami.</li> <li>• Rozpoznaje różnice między emocjami a działaniami.</li> <li>• Umie rozpoznać stan zdenerwowania, stresu.</li> <li>• Zna podstawowe metody relaksacyjne.</li> <li>• Umie redukować stres w pozytywny sposób.</li> <li>• Zna swoje mocne i słabe strony i akceptuje je.</li> <li>• Wykazuje szacunek wobec siebie i innych.</li> <li>• Jest pozytywnie nastawiony do życia.</li> <li>• Ma poczucie własnej wartości i wiary w siebie.</li> <li>• Umie śmiać się z siebie.</li> <li>• Zachowuje się asertywnie.</li> <li>• Odznacza się samoświadomością, np. tworzy sobie realistyczne oczekiwania, co do własnej osoby.</li> <li>• Korzysta z poszczególnych kroków procesu</li> </ul> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | <p>spierać się z ludźmi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umiejętności zawierania kompromisów wg zasad, że wygrywają obie strony.</li> <li>• Konstrukttywne sposoby rozwiązywania konfliktów i wyjaśniania nieporozumień.</li> <li>• Asertywne przedstawianie swoich uczuć i trosk.</li> <li>• Umiejętność przyjmowania krytyki.</li> <li>• Umiejętność obrony swoich praw bez agresji, lecz stanowczo.</li> <li>• Rozwijanie zainteresowań i hobby, w tym promowanie wolontariatu, jako jednego z wzorców konstruktywnego spędzania czasu wolnego.</li> <li>• Zalety „trzeźwego” sposobu spędzania czasu wolnego.</li> <li>• Dochodzenie do satysfakcji osobowych bez zażywania substancji uzależniających.</li> <li>• Uświadomienie wartości zdrowego życia oraz potrzeb troszczenia się o siebie.</li> </ul> | <p>skutecznego rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji, takich jak: panowanie nad impulsami, ustanawianie sobie celów, dostrzeganie alternatywnych posunięć, przewidywanie skutków.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozumie punkt widzenia innych.</li> <li>• Wie, co to znaczy zdrowy styl życia.</li> <li>• Zna zdrowe sposoby spędzania czasu wolnego.</li> <li>• Umie troszczyć się o siebie.</li> <li>• Ma pasje i zainteresowania i rozwija je.</li> </ul>   |
| <p><b>II. Dostarczanie informacji dotyczących środków uzależniających i mechanizmów uzależnienia oraz zjawiska przemocy</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informacje o alkoholu i środkach odurzających, w tym o tzw. „dopalaczach”.</li> <li>2. Nikotynizm.</li> <li>3. Informacje o mechanizmach uzależnienia oraz konsekwencjach uzależnienia.</li> <li>4. Jak się nie dać nałogom.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jakie są rodzaje środków uzależniających oraz jakie powodują zmiany w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego (fizjolog. i psych.).</li> <li>• Używanie a nadużywanie.</li> <li>• Dlaczego ludzie sięgają po tytoń, alkohol i narkotyki.</li> <li>• Jakie są fazy uzależnienia i jak można sobie (innym pomóc).</li> <li>• Czy i jak można wyjść z uzależnienia.</li> <li>• Wiedza na temat społecznych,</li> </ul>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odczytuje i interpretuje sygnały społeczne, np. dostrzega wpływ otoczenia na zachowania jednostki i widzi siebie, jako część społeczności.</li> <li>• Posiada wiedzę na temat tytoniu, alkoholu i innych substancji uzależniających oraz zagrożeń towarzyszących ich zażywaniu.</li> <li>• Zna mechanizmy powstawania uzależnień.</li> <li>• Posiada wiedzę na temat prawnych, społecznych, ekonomicznych, moralnych, emocjonalnych i zdrowotnych skutków zażywania substancji</li> </ul> |



|  |                    |  |  |
|--|--------------------|--|--|
|  | <p>5. Przemoc.</p> | <p>ekonomicznych, moralnych i zdrowotnych skutków zażywania substancji uzależniających.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wskazanie wpływu alkoholu i narkotyków na życie emocjonalne człowieka.</li> <li>• Rodzina alkoholowa: problemy, role odgrywane przez poszczególnych członków rodziny, współuzależnienie, urazy emocjonalne.</li> <li>• Konsekwencje prawne.</li> <li>• Czynniki „chroniące” przed uzależnieniami, sposoby ich wzmocnienia.</li> <li>• Wskazanie metod obrony przed naciskami otoczenia.</li> <li>• Wskazanie sposobów pomocy osobom uzależnionym.</li> <li>• Przemoc szkolna i domowa - różne formy: psychiczna, fizyczna, cyberprzemoc, przemoc seksualna, jej przyczyny, mechanizmy i skutki, w tym skutki prawne.</li> <li>• Cyberprzemoc – zasady bezpieczeństwa w Internecie.</li> <li>• Alkohol i inne środki uzależniające a przemoc.</li> <li>• Stalking jako forma przemocy.</li> <li>• Wiedza na temat: gdzie szukać pomocy i jak się skutecznie bronić przed przemocą; jak reagować w sytuacji cyberprzemocy.</li> </ul> | <p>uzależniających.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posiada podstawową wiedzę nt. problemów dzieci z rodzin alkoholowych.</li> <li>• Wie, w jaki sposób i gdzie szukać pomocy przy wychodzenia z uzależnienia.</li> <li>• Preferuje zdrowy styl życia.</li> <li>• Potrafi dbać o własne zdrowie.</li> <li>• Zna „trzeźwe” sposoby spędzania czasu wolnego.</li> <li>• Dochodzi do satysfakcji osobistych bez zażywania substancji uzależniających.</li> <li>• Rozpoznaje różne formy przemocy.</li> <li>• Wie jak reagować w przypadku pojawiającej się przemocy w różnych jej formach.</li> <li>• Zna zasady bezpieczeństwa w sieci i trakcie korzystania z mediów społecznościowych i stosuje je.</li> <li>• Wie, w jaki sposób alkohol i środki psychoaktywne wpływają na przemoc.</li> <li>• Wie gdzie znaleźć właściwą pomoc w przypadku przejawów agresji.</li> </ul> |
|--|--------------------|--|--|

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>Kszt. umiejętności służących podejmowaniu racjonalnych decyzji</p> | <p>Podjęcie decyzji i odpowiedzialność</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej.</li> <li>• Analizowanie podejmowanych działań i przewidywanie ich konsekwencji.</li> <li>• Sztuka odmawiania.</li> <li>• Ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań.</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozpoznaje uczucia, jakie towarzyszą mówieniu „nie”.</li> <li>• Rozwija umiejętności odmawiania.</li> <li>• Rozwijania umiejętność komunikacji werbalnej: reagowanie na uwagi krytyczne, opieranie się negatywnym wpływom itp.</li> <li>• Rozumie, czym jest obowiązek.</li> <li>• Uczy się świadomego decydowania o sobie.</li> <li>• Rozpoznaje konsekwencje własnych decyzji.</li> </ul> |
|---|--|---|--|

## V. WŁASNA ŚCIEŻKA ZAWODOWA I DOKUMENTACJA OSOBOWA.

Główny cel pracy wychowawczej: **kształtowanie własnej ścieżki zawodowej.**

| Dział programu             | Treści  | Cele szczegółowe   | Spodziewane efekty   |
|----------------------------|---|--|--|
| <b>I. Autoprezentacja.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sztuka prezentowania siebie.</li> <li>2. Jak wyrażać własne zdanie i bronić go.</li> <li>3. Wygląd zewnętrzny w miejscu pracy.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształtowanie umiejętności asertywnego prezentowania własnych „mocnych stron”.</li> <li>• Zapoznanie ze skutkami pozytywnej autoprezentacji w życiu zawodowym, społecznym i towarzyskim.</li> <li>• Uświadomienie różnicy między asertywną autoprezentacją a próżnością, zarozumialstwem i pychą.</li> <li>• Pomoc w sporządzaniu listy własnych mocnych stron.</li> <li>• Pomoc w określaniu osiągnięć życiowych, umiejętności i zalet osobowości.</li> <li>• Stwarzanie możliwości do prezentowania listy własnych mocnych stron innym.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności dostrzegania różnicy między autoprezentacją a próżnością, zarozumialstwem czy pychą.</li> <li>• Dyskusja na temat sposobów prezentowania siebie na podstawie przedstawionej scenki rzecz uczniów.</li> <li>• Nabycie umiejętności prezentowane innym (np. przyszłemu pracodawcy) własnych „mocnych stron”.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności obrony własnych poglądów.</li> <li>• Uczeń zna konsekwencje narażanie się na atak w przyszłym życiu zawodowym i społecznym.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potrafi wymieniać listę mocnych stron.</li> <li>• Potrafi określać swoje dotychczasowe osiągnięcia.</li> <li>• Wymienia na forum klasy swoje umiejętności i stwarza sprzyjającą sytuację do wypowiedzi kolegów.</li> <li>• Dostrzega różnice między autoprezentacją a próżnością, zarozumialstwem czy pychą.</li> <li>• Wie, jaką rolę odgrywa pozytywna autoprezentacja w rozmowie z przyszłym pracodawcą.</li> <li>• Zna skutki pozytywnej autoprezentacji w życiu zawodowym, społecznym, towarzyskim.</li> <li>• W różnych sytuacjach życiowych w sposób asertywny kształtuje swoje „mocne” strony.</li> <li>• Wie, jakie znaczenie ma pozytywna autoprezentacja w życiu zawodowym, społecznym i towarzyskim.</li> <li>• Potrafi odważnie i stanowczo wypowiadać własne zdanie, nawet jeśli opinia publiczna ma inne poglądy.</li> <li>• Potrafi poprawnie dobierać argumenty w obronie własnego zdania.</li> <li>• Zna standardy w dziedzinie ubierania się.</li> <li>• Zna standardy w dziedzinie ogólnego wyglądu.</li> <li>• Dbą o swój wygląd zewnętrzny.</li> <li>• Kontroluje dotychczasowe „niestandardowe” zachowania.</li> </ul> |

|                                |   |   |  |
|--------------------------------|---|---|--|
|                                |   | <p>wypowiadania własnego zdania wbrew opinii otoczenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie uczniów ze standardami w dziedzinie ubierania się.</li> <li>• Zapoznanie uczniów ze standardami w dziedzinie ogólnego wyglądu.</li> </ul>   |  |
| <b>II. Poszukiwanie pracy.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Od czego zacząć ?</li> <li>2. Oczekiwania pracodawcy.</li> <li>3. Założenie własnej firmy.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie z metodami poszukiwania pracy.</li> <li>• Zapoznanie ze źródłami pomocy w poszukiwaniu pracy.</li> <li>• Określenie sposobów ułatwiających poszukiwanie pracy.</li> <li>• Tworzenie listy potencjalnych miejsc pracy.</li> <li>• Analiza ofert pracy.</li> <li>• Sporządzenie listy zawodów z przyszłością.</li> <li>• Uświadomienia uczniom, że planowanie jest nieodłączną częścią poszukiwania pracy.</li> <li>• Pomoc w zdobyciu informacji o lokalnym rynku pracy.</li> <li>• Uświadomienia uczniom, że poszukiwanie pracy to ciężka praca!</li> <li>• Pomoc w ustalaniu listy cech potrzebnych przy rozpoczynaniu pracy i przydatne, aby stać się wartościowym pracownikiem.</li> <li>• Zapoznanie uczniów z cechami efektywnego pracownika.</li> <li>• Określenie listy pozytywnych nawyków w pracy.</li> <li>• Kształtowanie umiejętności gospodarowania czasem.</li> <li>• Kształtowanie punktualności.</li> </ul> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna metody poszukiwania pracy.</li> <li>• Zna źródła pomocy w poszukiwaniu pracy.</li> <li>• Korzysta ze źródeł pomocy w poszukiwaniu pracy.</li> <li>• Zbiera dane na temat potencjalnych miejsc pracy.</li> <li>• Sporządza listę zawodów z przyszłością.</li> <li>• Zna cechy przydatne, aby stać się wartościowym pracownikiem.</li> <li>• Zna cechy efektywnego pracownika i dba o to, aby je posiadać.</li> <li>• Sporządza listę pozytywnych nawyków w pracy.</li> <li>• Umiejętnie gospodaruje swoim czasem.</li> <li>• Dbą o to, aby być punktualnym.</li> <li>• Potrafi określić relacje zachodzące między pracodawcą i pracownikiem, mające na celu umożliwienie efektywnej pracy zespołowej.</li> <li>• Zna wady związane z prowadzeniem własnej firmy w aspekcie społecznym, rodzinnym, państwowym.</li> <li>• Zna zalety związane z prowadzeniem własnej firmy w aspekcie społecznym, rodzinnym, państwowym.</li> </ul> |

|                                    |   |  |   |
|------------------------------------|---|--|---|
|                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uświadomienie uczniom relacji zachodzących między pracodawcą i pracownikiem, mającym na celu umożliwienie efektywnej pracy zespołowej.</li> <li>• Zapoznanie z zaletami i wadami samozatrudnienia.</li> <li>• Stworzenie sytuacji do dyskusji na temat samozatrudnienia.</li> </ul>   |   |
| <b>III. Dokumentacja osobowa.</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Życiorys.</li> <li>2. Podanie o pracę.</li> <li>3. Rozmowa kwalifikacyjna.</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie uczniów ze sposobami pisania życiorysu i jego znaczeniem.</li> <li>• Zaznajomienie uczniów z informacjami, jakie powinny być podane w kwestionariuszu osobowym.</li> <li>• Zaznajomienie uczniów ze sposobami pisania podania o pracę.</li> <li>• Zapoznanie uczniów ze sposobem przygotowania i treścią referencji.</li> <li>• Zapoznanie uczniów z przebiegiem rozmowy kwalifikacyjnej.</li> <li>• Uświadomienie uczniom znaczenia dobrych referencji w poszukiwaniu pracy.</li> <li>• Ukazanie znaczenia korzystnej autoprezentacji.</li> <li>• Przykłady asertywnej rozmowy z przyszłym pracodawcą.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń ma sposoby pisania życiorysu.</li> <li>• Zapoznał się z przykładowymi życiorysami zamieszczonymi na stronach Internetu, oraz z szablonami zamieszczonymi w Microsoft Word.</li> <li>• Wie, jakie informacje powinny być podane w kwestionariuszu osobowym.</li> <li>• Sporządza swój życiorys kilkoma sposobami.</li> <li>• Zna sposoby pisania podania o pracę.</li> <li>• Potrafi wykorzystać komputer w pisaniu podania.</li> <li>• Potrafi przygotować treść swojego podania o pracę.</li> <li>• Zna przebieg rozmowy kwalifikacyjnej.</li> <li>• Potrafi pozytywnie prezentować swoją osobę.</li> <li>• Uczestniczy w scenkach przedstawiających rozmowę kwalifikacyjną i ćwiczy asertywne zachowania.</li> </ul> |
| <b>IV. Odrzucenie kandydatury.</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak sobie radzić z niepowodzeniem?</li> </ol>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomoc w zrozumieniu, dlaczego ubiegający się o pracę bywają odrzuceni.</li> <li>• Sposoby zachowań w sytuacji odrzucenia.</li> </ul>  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie, dlaczego ubiegający się o pracę bywają odrzuceni.</li> <li>• Potrafi w sposób asertywny odebrać wiadomość o odrzuceniu podania przez pracodawcę.</li> </ul>   |

## ***Tematyka godzin wychowawczych***

Nie jest ona obowiązkowa dla wszystkich nauczycieli – mogą ją modyfikować zależnie od potrzeb klasy. Szczegółowe treści wychowania również mają wskazać nauczycielowi priorytety wychowania, a nie zmuszać do ścisłego realizowania wszystkich wskazanych celów.

- I.     Metodyka pracy umysłowej
  1.    Wpływ stanu psychicznego na proces uczenia się
  2.    Warunki zewnętrzne sprzyjające efektywnemu uczeniu się
  3.    Higiena pracy umysłowej
  4.    Różne sposoby uczenia się
  5.    Uczyć się grupowo czy indywidualnie?
  6.    Przeszkody w efektywnej nauce
  7.    Sporządzanie notatek
  8.    Jak powtarzać, żeby zapamiętać.
  9.    Uczenie się języków obcych
  10.   Myślenie twórcze
  11.   Przyczyny i rodzaje stresu
  12.   Techniki relaksacyjne
  
- II.    Mocne i słabe strony własnej osobowości.
  1.    Jaki jestem?
  2.    Jak postrzegają mnie inni?
  3.    Moje zalety i wady
  4.    Znam swoją wartość. Moje atuty.
  5.    Pozytywne myślenie.
  6.    Moje potrzeby.
  7.    Doskonalenie relacji innymi ludźmi.
  8.    Odczytywanie sygnałów niewerbalnych.
  9.    Wyrażanie próśb i oczekiwań.
  10.   Sztuka dyskusji i negocjacji.
  11.   Co to jest asertywność?
  12.   Postawa asertywna. Asertywność i ty.
  13.   Jak mówić nie? Przykład odmawiania narkotyków.
  14.   Asertywna postawa wobec krytyki.
  15.   Obrona przed agresją.
  16.   Pozytywne wyrażanie emocji.
  
- III.   Motywy aktywności zawodowej człowieka.
  1.    Różne style życia.
  2.    Mój image.
  3.    Weryfikacji hierarchii wartości.
  4.    Ustalenie wartości osobistych.
  5.    Formułowanie i konkretyzacja celów życiowych.
  6.    Wpływ doświadczeń życiowych na przyszłość.
  7.    Wartości osobiste a wybór zawodu.
  8.    Motywacja a typ aktywności zawodowej i zawody.
  9.    Rozwijanie mocnych stron własnej osobowości.
  10.   Podejmowanie decyzji.
  11.   Samokontrola w sferze gospodarowania.
  12.   Idealny autoportret.
  13.   Przyczyny pracy: ekonomiczne, psychologiczne, społeczne.

- IV. Tematy związane z profilaktyką (w dalszej części programu).
- V. Własna ścieżka zawodowa i dokumentacja osobowa.
  - 1. Podstawa autoprezentacji pozytywnej i jej skutki w życiu zawodowym, społecznym, towarzyskim.
  - 2. Obrona własnych poglądów.
  - 3. Wygląd zewnętrzny w miejscu pracy.
  - 4. Zachowanie człowieka godnego zaufania.
  - 5. Stosunek do pracy i nawyki.
  - 6. Od czego zacząć? Legalni pracodawcy w Polsce.
  - 7. Informacje o lokalnym rynku pracy. Analiza ofert pracy.
  - 8. Zawody z przyszłością.
  - 9. Oczekiwania pracodawcy.
  - 10. Założenie własnej firmy.
  - 11. Życiorys.
  - 12. Podanie o pracę.
  - 13. Rozmowa kwalifikacyjna.
  - 14. Jak radzić sobie z niepowodzeniem?

W przypadku oddziaływań profilaktycznych sugerowany jest następujący harmonogram

## **Klasa I**

- Samoświadomość

Rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji i potrzeb,

Akceptowanie swoich uczuć i nastrojów

Rozumienie przyczyn pojawiania się różnych emocji

Różnice między emocjami a działaniami

- Panowanie nad emocjami

Sposoby znoszenia frustracji i radzenia sobie ze złością

Wyrażanie złości w odpowiedni sposób, bez agresji,

- Informacje o alkoholu i środkach odurzających w tym o tzw. „dopalaczach”

Jakie są rodzaje środków uzależniających oraz jakie powodują zmiany w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego (fizjolog. i psych.)

Używanie a nadużywanie

- Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie

Moje mocne i słabe strony

Kształtowanie postawy szacunku dla siebie i innych

Rozwijanie poczucie własnej wartości

Kształtowanie umiejętności śmiania się z siebie

- Kształtowanie wzorców zdrowego życia i spędzania wolnego czasu:

Rozwijanie zainteresowań i hobby, w tym promowanie wolontariatu jako jednego z wzorców konstruktywnego spędzania czasu wolnego

Dochodzenie do satysfakcji osobistych bez zażywania substancji uzależniających;

Uświadomienie wartości zdrowego życia oraz potrzeby troszczenia się o siebie;

- Nikotynizm:

Jakie zmiany w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego powoduje palenie papierosów (fizjolog. i psych.)

Dlaczego ludzie sięgają po papierosy?

Czy i jak można wyjść z uzależnienia?

Wiedza na temat społecznych, ekonomicznych, moralnych i zdrowotnych skutków palenia papierosów

- Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność:

Kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej;

Analizowanie podejmowanych działań i przewidywanie ich konsekwencji;



Sztuka odmawiania;

Ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań

- Przemoc

Przemoc szkolna i domowa - różne formy: psychiczna, fizyczna, cyberprzemoc, przemoc seksualna, jej przyczyny, mechanizmy i skutki, w tym skutki prawne;

Wiedza na temat: gdzie szukać pomocy i jak się skutecznie bronić przed przemocą.

## **Klasa II**

- Informacje o mechanizmach uzależnienia:

Dlaczego ludzie sięgają po alkohol i narkotyki?

Jakie są fazy uzależnienia i jak można sobie (innym pomóc)?

Czy i jak można wyjść z uzależnienia?

- Informacje o konsekwencjach uzależnień:

Wiedza na temat społecznych, ekonomicznych, moralnych i zdrowotnych skutków zażywania substancji uzależniających

Wskazanie wpływu alkoholu i narkotyków na życie emocjonalne człowieka;

Rodzina alkoholowa: problemy, role odgrywane przez poszczególnych członków rodziny, współuzależnienie, urazy emocjonalne,

konsekwencje prawne;

- Jak się nie dać nałogom:

Czynniki „chroniące” przed uzależnieniami, sposoby ich wzmacniania;

Wskazanie metod obrony przed naciskami otoczenia;

Umiejętność mówienia „nie”

Wskazanie sposobów pomocy osobom uzależnionym

- Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność:

Kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej;

Analizowanie podejmowanych działań i przewidywanie ich konsekwencji;

Sztuka odmawiania;

Ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań;

- Kształtowanie wzorców zdrowego życia i spędzania wolnego czasu:

Zalety „trzeźwego” sposobu spędzania czasu wolnego;

- Przemoc:

Cyberprzemoc – zasady bezpieczeństwa w Internecie, jak reagować w sytuacji cyberprzemocy.

## Klasa III

- Przemoc:

Alkohol i inne środki uzależniające a przemoc;

Stalking jako forma przemocy.

Wiedza na temat: gdzie szukać pomocy i jak się skutecznie bronić przed przemocą;

- Panowanie nad emocjami:

Sposoby znoszenia frustracji i radzenia sobie ze złością;

Rodzaje agresji;

Konsekwencje stosowania zachowań agresywnych;

Wyrażanie złości w odpowiedni sposób, bez agresji;

- Odreagowywanie napięć emocjonalnych:

Stres, pojęcie, przyczyny powstawania, konsekwencje;

Sposoby radzenia sobie ze stresem;

Nauka wybranych metod relaksacyjnych;

- Budowanie udanych relacji z innymi ludźmi i konstruktywnie rozwiązywanie problemów:

Przedstawienie sposobu jak uczciwie spierać się z ludźmi;

Umiejętności zawierania kompromisów wg zasad, że wygrywają obie strony;

Konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów i wyjaśniania nieporozumień;

Asertywne przedstawianie swoich uczuć i trosk;

Umiejętność przyjmowania krytyki;

Umiejętność obrony swoich praw bez agresji, lecz stanowczo;

- Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność:

Kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej;

Ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań;