

## PLAN WYCHOWAWCZY KLASY 7 b

Rok szkolny 2024/2025

Utworzony w oparciu o program profilaktyczno-wychowawczy Szkoły Podstawowej nr 20 z Oddziałami Integracyjnymi im. W. Broniewskiego w Siemianowicach Śląskich

### Cel główny:

Wspieranie dziecka w rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełni dojrzałości fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej oraz wzmacnianie czynników chroniących przy jednoczesnej redukcji czynników ryzyka.

### Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie postaw i nawyków prozdrowotnych i proekologicznych.
2. Kształtowanie rozwoju emocjonalnego.
3. Rozbudzanie ciekawości poznawczej uczniów oraz motywacji do nauki.
4. Kształtowanie stabilnego systemu wartości, postaw prospołecznych oraz wrażliwości społecznej.
5. Kształtowanie przyjaznego klimatu w szkole, wzmacnianie więzi ze szkołą i społecznością lokalną.
6. Przygotowanie do podejmowania i pełnienia ról społecznych i obywatelskich.
7. Kształtowanie postaw patriotycznych i szacunku dla tradycji.
8. Doskonalenie warunków bezpiecznego funkcjonowania ucznia w szkole i poza szkołą oraz w świecie wirtualnym.
9. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, ryzykownych i konfliktowych.
10. Rozpoznawanie zagrożeń występujących w środowisku i przeciwdziałanie tym zagrożeniom.

SFERA FIZYCZNA	
Zadania	Sposoby realizacji
Kształtowanie rozwoju fizycznego i predyspozycji sportowych u uczniów.	Rozmowy na temat wiary w siebie, wzmacnianie pozytywne.
	Zachęcanie uczniów do aktywności. Stosowanie różnych form rozwijania aktywności twórczej dzieci w czasie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.
	Wzmacnianie poczucia własnej wartości u uczniów. Kształtowanie pozytywnego obrazu siebie poprzez poznawanie swoich mocnych stron i docenianie własnych sukcesów (w ramach codziennej pracy wychowawczej, zajęć edukacyjnych, lekcji wychowawczych, grup terapeutycznych).
Kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie.	Kształtowanie właściwej postawy wobec zdrowia i życia jako najwyższej wartości (lekcje wychowawcze, zajęcia edukacyjne, pogadanki, akcje, konkursy).
	Organizowanie zajęć ze specjalistą poświęconych omówieniu przyczyn i skutków chorób cywilizacyjnych wynikających z niewłaściwego stylu odżywiania się (anoreksja, bulimia, otyłość).
Propagowanie wśród uczniów zdrowego odżywiania.	Rozmowy na temat wiary w siebie, wzmacnianie pozytywne.
	Zachęcanie uczniów do aktywności. Stosowanie różnych form rozwijania aktywności twórczej dzieci w czasie zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych.
Szerzenie wiedzy na temat wpływu środowiska na zdrowie i życie człowieka.	Wzmacnianie poczucia własnej wartości u uczniów. Kształtowanie pozytywnego obrazu siebie poprzez poznawanie swoich mocnych stron i docenianie własnych sukcesów (w ramach codziennej pracy wychowawczej, zajęć edukacyjnych, lekcji wychowawczych, grup terapeutycznych).
SFERA SPOŁECZNA	

<b>Zadania</b>	<b>Sposoby realizacji</b>
Kształtowanie umiejętności współpracy w dążeniu do osiągnięcia celu.	Przeprowadzanie zajęć dotyczących komunikacji interpersonalnej - komunikat ja, wyrażanie opinii, poglądów, krytyki, pochwał (w ramach lekcji wychowawczych, grup terapeutycznych).
	Rozwijanie umiejętności empatii, wrażliwości społecznej (codzienna praca wychowawcza, angażowanie w akcje charytatywne, dyskusje itp.).
Kształtowanie postawy proaktywnej, w której uczeń przejmuje inicjatywę, ale też odpowiedzialności za swoje działania, decyzje.	Pogadanki, materiały edukacyjne „z życia wzięte”. Wzorowanie się na osobach proaktywnych, które osiągały sukcesy. Zachęcanie uczniów do podejmowania inicjatyw, podejmowania działań, kontrolowania tych działań i bycia odpowiedzialnym za ich efekty. Jest to klucz do osiągania sukcesów na tle zarówno osobistym jak i zawodowym.
Uwrażliwianie na różne obszary ludzkich problemów i potrzeb poprzez krzewienie potrzeby udzielania pomocy (wolontariat).	Uwrażliwianie na potrzeby osób niepełnosprawnych (pogadanki, akcje szkolne, artykuły na stronie szkoły, w gazetkach szkolnych)
	Propagowanie ekologicznego stylu życia (pogadanki, dyskusje, lekcje, gazetki szkolne, konkursy).
	Zachęcanie uczniów do działań o charakterze wolontariatu. Rozwijanie umiejętności empatii, wrażliwości społecznej (codzienna praca wychowawcza, angażowanie w akcje charytatywne, dyskusje itp.).
Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych: wyrażanie własnych opinii, przekonań i poglądów	Rozwijanie działalności samorządu klasowego (inicjatywy uczniowskie, akcje, konkursy, imprezy szkolne).
	Edukowanie nt. zdrowia psychicznego, działania integrujące zespoły klasowe, wyjścia klasowe, rozmowy indywidualne z uczniami, rodzicami, udzielanie wsparcia w czasie codziennych relacji szkolnych.
	Uczenie współpracy w grupie (m.in. tworzenie i przestrzeganie norm grupowych, praca w zespołach w ramach lekcji, codziennej pracy wychowawczej).
Rozwijanie świadomości roli i wartości rodziny w życiu człowieka.	Modelowanie właściwych postaw (rozmowy, nagradzanie uczniów wyróżniających się zachowaniem,)
	Pokazywanie uczniom sposobów spędzania wolnego czasu, wspólne wyszukiwanie ciekawych miejsc do zwiedzenia, spędzania czasu z rodziną.
	Kształtowanie postawy tolerancji i szacunku dla drugiej osoby, wspierania swoich bliskich (pogadanki, zajęcia).
Rozwijanie samorządności.	Rozwijanie działalności samorządu klasowego (inicjatywy uczniowskie, akcje, konkursy, imprezy szkolne)
	Prowadzenie lekcji wychowawczych, pogadanek nt. życia i funkcjonowania w społeczeństwie
Kształtowanie umiejętności udzielania pierwszej pomocy	Zajęcia praktyczne, filmy i inne materiały dydaktyczne wykorzystywane podczas zajęć z wychowawcą i innymi specjalistami.
<b>SFERA PSYCHICZNA (EMOCJONALNA, INTELEKTUALNA)</b>	
<b>Zadania</b>	<b>Sposoby realizacji</b>
Kształtowanie świadomości własnego ciała z	Rozmowy z uczniami podczas zajęć z wychowawcą, zajęć z nauczycielem biologii i wychowania do życia w rodzinie

uwzględnieniem zmian fizycznych i psychicznych w okresie dojrzewania.	Propagowanie zdrowego stylu życia w dziedzinie fizycznej i psychicznej
Dostarczanie wiedzy na temat osób i instytucji świadczących pomoc w trudnych sytuacjach	Organizowanie zajęć dotyczących zaznajomienia uczniów z instytucjami świadczącymi pomoc w trudnych sytuacjach.
	Pogadanki dotyczące reagowania na przemoc i inne objawy demoralizacji.
Budowanie atmosfery wsparcia i zrozumienia w sytuacji problemowej oraz promowanie rzetelnej wiedzy mającej na celu zredukowanie lęku.	Organizowanie zajęć dotyczących odpowiedzialności za swoje wybory i postępowanie.
	Udzielanie emocjonalnego wsparcia uczniom w trudnych sytuacjach
	Kształtowanie poczucia sprawstwa, odpowiedzialności (codzienna praca wychowawcza, zajęcia z programów wych. - profil.).
Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z własnymi negatywnymi emocjami oraz z zachowaniami agresywnymi.	Wzmacnianie poczucia własnej wartości u uczniów. Kształtowanie pozytywnego obrazu siebie poprzez poznawanie swoich mocnych stron i docenianie własnych sukcesów (w ramach codziennej pracy wychowawczej, zajęć edukacyjnych, lekcji wychowawczych, grup terapeutycznych).
	Zapoznanie uczniów z prawami i obowiązkami ucznia oraz konsekwencjami ich lekceważenia (w ramach lekcji wychowawczych, gazetka)
	Propagowanie idei poszanowania praw człowieka (w ramach lekcji wychowawczych, akcji szkolnych).
Kształtowanie przekonań dotyczących znaczenia posiadanych informacji, których wykorzystanie pomaga w redukowaniu lęku w sytuacjach kryzysowych.	Uświadomienie możliwości korzystania z pomocy psychologiczno-pedagogicznej (pogadanki, rozmowy, „Skrzynka zaufania” dla uczniów).
	Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami: <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozmowy indywidualne z uczniami.</li> <li>– współpraca nauczycieli ze specjalistami,</li> <li>– lekcje wychowawcze nt. rodzajów, przyczyn powstawania negatywnych emocji oraz radzenia sobie z nimi,</li> <li>– zajęcia terapeutyczne,</li> <li>– współpraca z rodzicami.</li> </ul>
	Stosowanie na lekcjach, zajęciach dodatkowych aktywizujących metod rozwijających twórcze postawy (przeżywanie, samodzielne myślenie, motywacja działania, kreatywność).
Rozwijanie świadomości dotyczącej prawa do prywatności, w tym do ochrony danych osobowych oraz ograniczonego zaufania do osób poznanych w sieci.	Kształtowanie umiejętności asertywnego zachowania (zajęcia, gazetki).
	Przeciwdziałanie ujemnym wpływom masowego przekazu audiowizualnego: <ul style="list-style-type: none"> <li>– pogadanki, zajęcia, filmy nt. manipulacji występujących w reklamach,</li> <li>– pogadanki, zajęcia, filmy nt. konsekwencji uzależnienia od gier komputerowych, mobilnych gier na smartfony, Internetu, telewizji oraz telefonu komórkowego,</li> <li>– prezentowanie różnych form spędzania czasu wolnego przez uczniów (pogadanki, prezentacje).</li> </ul>

<b>SFERA AKSJOLOGICZNA</b>	
<b>Zadania</b>	<b>Sposoby realizacji</b>
Rozwijanie zainteresowań, poszerzenie autonomii i samodzielności	Angażowanie uczniów w alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu, rozbudzenie pasji i zainteresowań, m. in. sportowych (zawody, zajęcia pozalekcyjne, lekcje wychowawcze, konkursy, imprezy szkolne, pozaszkolne, wspieranie inicjatyw uczniowskich).
	Pokazywanie uczniom sposobów spędzania wolnego czasu, wspólne wyszukiwanie ciekawych miejsc do zwiedzenia, zajęć pozalekcyjnych.
	Pogadanki dotyczące zainteresowań, mocnych stron.
Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w kontekście analizy wpływów rówieśników i mediów na zachowanie.	Prowadzenie lekcji wychowawczych, pogadarek nt. wartości.
	Angażowanie uczniów w działania dotyczące przeciwdziałania uzależnieniom, agresji i przemocy (akcje, konkursy).
	Modelowanie właściwych postaw (rozmowy, nagradzanie uczniów wyróżniających się zachowaniem, modelowanie).
Dokonywanie analizy postaw, wartości, norm społecznych, przekonań i czynników które na nie wpływają.	Kształtowanie umiejętności pracy w grupie, organizowania akcji społecznych.
	Prowadzenie lekcji wychowawczych, pogadarek, rozmów wychowawczych indywidualnych, akcji klasowych nt. kultury języka, odpowiedzialności za słowa, zasad kultury zachowania, szacunku.
	Uwrażliwianie na potrzeby innych ludzi, zwierząt (m.in. zbiórki na leczenie, na schroniska dla zwierząt).
	Zachęcanie uczniów do działań o charakterze wolontariatu.
Kształtowanie umiejętności świadomego wyznaczania sobie konkretnych celów.	Rozwijanie umiejętności hierarchizacji zadań poprzez ćwiczenia praktyczne
	Podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez określanie osobistego potencjału.
Rozwijanie szacunku dla kultury i dorobku narodowego.	Znajomość historii i tradycji Polski i Europy
	Określenie i przestrzeganie norm, zasad, wartości w klasie, szkole i w miejscach publicznych
	Organizowanie wycieczek, wyjść klasowych.
	Doskonalenie umiejętności podejmowania racjonalnych decyzji – funkcjonowanie w społeczeństwie

**TEMATYKA GODZIN WYCHOWAWCZYCH W KLASIE 7 b  
w roku szkolnym 2024/2025**

<b>Lp.</b>	<b>Temat zajęć edukacyjnych</b>	<b>Termin realizacji</b>
<b>1.</b>	Jesteśmy bezpieczni w szkole – zasady BHP. Przypomnienie treści dokumentów i zasad obowiązujących w szkole. Wybór samorządu klasowego.	

2.	Jak stworzyć zgrany zespół? Bezpieczny w klasie. Kodeks i zasady klasowe.	<b>Wrzesień</b>
3.	Pierwsza pomoc krok po kroku. Jak należy jej udzielić w prawidłowy sposób!	
4.	Świętujemy dzień chłopaka.	
5.	Jak dbać o równowagę emocjonalną?	<b>Październik</b>
6.	Jak nie przejmować się oceną innych?	
7.	Jak uniknąć niedomówień?	
8.	Co to znaczy być odpowiedzialnym? Lekcja z okazji Narodowego Święta Niepodległości	<b>Listopad</b>
9.	Co mogę zrobić ze swoim smutkiem?	
10.	Jak mądrze pomagać? Czy wolontariat może być kluczem do kariery?	
11.	Dlaczego słowa ranią?	<b>Grudzień</b>
12.	Dlaczego emocje innych wywołują emocje w nas?	
13.	Jak dbać o relacje z innymi? Święta Bożego Narodzenia	
14.	Czy Internet może być źródłem wykluczenia?	<b>Styczeń</b>
15.	Skąd się bierze agresja w sieci?	
16.	Co może zrobić świadek cyberprzemocy?	
17.	Jak zadbać o swój wizerunek w sieci?	<b>Luty</b>
18.	Jak radzić sobie ze złością?	
19.	Jak się uczyć, żeby się nauczyć? Część I	
20.	Świętujemy Dzień Kobiet	<b>Marzec</b>
21.	Jak się uczyć, żeby się nauczyć? Część II	
22.	Jak radzić sobie z nadmiernymi oczekiwaniami?	
23.	Jak motywacja pomaga w wyborze zawodu?	<b>Kwiecień</b>
24.	Czy w przyszłości wystarczy mieć jeden zawód?	
25.	Dlaczego ludzie ze sobą rywalizują?	
26.	Czego może mnie nauczyć krytyka?	<b>Maj</b>
27.	Jak zwiększyć swoje szanse na rynku pracy?	
28.	Jak świadomie podejmować decyzje?	
29.	Jak okiełznać emocje przed wystąpieniem?	

<b>30.</b>	Jak dbać o dobry nastrój? Jak radzić sobie z niepowodzeniem?	
<b>31.</b>	Jak skutecznie zmieniać świat wokół siebie?	<b>Czerwiec</b>
<b>32.</b>	Jak wyrazić wdzięczność? Podsumowanie roku	
<b>33.</b>	Jak dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne w czasie wakacji?	

W roku szkolnym przewidziane są 33 godzin. Tematy mogą być modyfikowane w zależności od potrzeb. Klasa realizuje projekt **Lekcje z emocjami. „Ja w świecie emocji” Uniwersytet Dzieci.**

Wychowawca klasy

Joanna Mikos