Przykładowe obszary tematyki zajęć z wychowawcą.

ZDROWIE, SAMOPOCZUCIE, UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE, RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, INTEGRACJA GRUPY, BEZPIECZEŃSTWO, EKOLOGIA

Np..:

* Depresja- Rozumiesz- Pomagasz
* Stres pod kontrolą.
* Istotne problemy zdrowotne, klimatyczne, ochrony środowiska.
* Jak rozpoznać depresję i jak sobie radzić?
* Zasady bezpiecznego korzystania z portali społecznościowych.
* Poszanowanie drugiego człowieka.
* Jak radzić sobie z agresją. Do kogo zwrócić się o pomoc?
* Odżywianie, sposób przygotowania i spożywania posiłków, a zdrowie.
* Bulimia i anoreksja.
* Skąd czerpiemy informacje? Jakie źródła są wiarygodne, sposoby działania reklam na ludzi?
* Trudne chwile- jak sobie radzić?
* Jestem wartościowym człowiekiem!- szukamy w sobie pozytywnych cech.
* Jak nie być egoistą- zwrócenie uwagi na potrzeby drugiego człowieka.
* Jak spędzamy wolny czas- umiejętność konstruktywnego wykorzystania wolnego czasu.
* Jak umiejętnie przyjmować krytykę- asertywne sposoby radzenia sobie.
* W jaki sposób możemy dbać o miejsca pamięci narodowej?
* Źródła zagrożeń dla zdrowia i życia współczesnego człowieka.
* Czy Internet może być zagrożeniem?
* Cyberprzemoc oraz jej skutki moralne i prawne.
* Samoakceptacja przyczyną zdrowia fizycznego i psychicznego.

**Powyższe tematy są przykładami obszarów do realizacji w ramach godzin
z wychowawcą.**

**Każdy wychowawca wybiera tematykę odpowiednią do potrzeb klasy**