

OBSZAR TEMATYCZNY	TREŚĆ	SPOSOBY REALIZACJI
Człowiek w społeczeństwie – kształtowanie umiejętności prospołecznych.	Integracja zespołu klasowego: -poznajmy się – wymiana podstawowych informacji między uczniami i wychowawcą -co nas łączy? – prezentacja zainteresowań, indywidualnych uzdolnień, form spędzania wolnego czasu -tworzymy zespół – ustalanie celów i reguł grupowych -niechciane zachowania w grupie i sposoby zapobiegania im – jak uniknąć nieodpowiednich zachowań Rola współpracy i pomocy grupy w osiąganiu celów indywidualnych i grupowych. Ściąganie, podpowiadanie, wagary a solidarność i uczciwość wobec siebie i innych. Sztuka komunikacji: -formy komunikacji- komunikacja werbalna i niewerbalna -jak mówić, by nas słuchano – przemawianie -zasady prowadzenia konstruktywnych dyskusji -dyskusja jako forma zdobywania wiedzy -bariery w komunikacji („język ty” vs „język ja”) -jak się kłócić, jak krytykować – wyrażanie złości i gniewu w nieinwazyjny sposób. -rola wulgaryzmów w języku Kształtowanie umiejętności aktywnego słuchania: - doradzać czy wysłuchać – rola aktywnego słuchania w pomaganiu innym Warsztat umiejętności rozwiązywania konfliktów: -negocjacje -mediacje	Prelekcja Mini-wykład Warsztat Film edukacyjny Drama Dyskusja Ankiety Quizy Współpraca ze specjalistami

	-”komunikacja bez przemocy” - aktywne rozwiązywanie problemów. Asertywność: -mówienie " NIE" a autorytet w grupie. - konformizm/nonkonformizm -jak umiejętnie przyjmować krytykę – asertywne sposoby radzenia sobie. -jak stawiać innym granice i dlaczego to takie ważne. Przyjaźń vs Miłość: – czy wiesz co was łączy? - rola przyjaźni i miłości w rozwoju emocjonalnym człowieka. Ja i drugi człowiek: -tolerancja vs akceptacja – czy to tożsame pojęcia? -różnice indywidualne – czy możemy być tacy sami? -nieśmiałość – wada czy zaleta? -ostracyzm społeczny, wykluczenie, odrzucenie, alienacja – niewidzialna przemoc -przemoc to nie tylko bicie - nauka dostrzegania i reagowania na przemoc w środowisku rówieśniczym -konsekwencje negatywnych działań wobec innych – nie zawsze wystarczy „przepraszam”, rekompensowanie wyrządzonych krzywd	
Samorozwój, doskonalenie, wzrost osobisty	Uczucia, emocje, potrzeby Identyfikacja i nazywanie uczuć Identyfikacja i nazywanie potrzeb Uczucia przyjemne vs nieprzyjemne	

	Złość – jak sobie z nią radzić? Rola buntu w rozwoju nastolatka Smutek – do czego jest potrzebny? Strach, lęk – dlaczego ma wielkie oczy? Empatia – czym jest, ocena własnej inteligencji emocjonalnej Planowanie własnego rozwoju Umiejętność stawiania celów w zależności od własnych możliwości i potrzeb. Moje plany życiowe – nauka, rodzina, praca. Wyznaczanie długoterminowych celów jako sposób na sukces. Pasja, a sukces zawodowy. Zarządzanie czasem – równowaga pomiędzy czasem wolnym i pracą. Rola równowagi między odpoczynkiem, a wysiłkiem. Co oznacza bycie dojrzałym? Co to znaczy być dojrzałym. Dojrzałość psychiczna, fizyczna, emocjonalna i społeczna. Rzeczywistość w której żyję. Moje prawa i obowiązki. Rola wykształcenia we współczesnym świecie. Samoakceptacja źródłem rozwoju osobistego. Rola wyższego wykształcenia w życiu – jak radzić sobie w wyścigu szczurów? Ja jako Polak, Europejczyk – czy jestem patriotą?	
Zdrowie i profilaktyka	Zdrowe żywienie	

	Kultura diet - dlaczego wciąż się umacnia Zdrowa równowaga – czym jest i jak ją osiągnąć Zdrowe nawyki żywieniowe – omówienie zasad prawidłowego odżywiania młodzieży i młodych dorosłych Alternatywne style odżywiania – wegetarianizm, weganizm i inne – wpływ na organizm Zaburzenia odżywiania – bulimia, anoreksja, ortoreksja, jedzenie kompulsywne. Ciałopozytywność – w jaki sposób społeczeństwo postrzega cielesność. Wpływ reklam i środków masowego przekazu na postrzeganie własnego ciała. Rola sportu i aktywnego trybu życia dla zdrowia i samopoczucia. Alkohol i używki Rola używek w radzeniu sobie z trudnościami i nawiązywaniem kontaktów. Alkohol – fakty i mity Dlaczego młodzi ludzie sięgają po używki? Alkoholizm, narkomania – jak kultura masowa (Internet, filmy, seriale) kształtuje obraz człowieka uzależnionego. Mechanizm uzależnienia. Uzależnienia – czy wystarczy silna wola? E-papierosy „zdrowsze” od tradycyjnych wyrobów tytoniowych? Szkodliwość stosowania nikotyny. Odpowiedzialne picie – świadome spożywanie alkoholu. (www.pijodpowiedzialnie.pl) Gdzie szukać pomocy i wsparcia dla osób uzależnionych od alkoholu? Narkotyki i nowe środki psychoaktywne Czym są dopalacze i dlaczego są groźne? Podział narkotyków i zagrożenia związane z ich przyjmowaniem.	
--	--	--

	Jak rozpoznać odurzenie i udzielić pierwszej pomocy? Gdzie szukać pomocy i wsparcia dla osób uzależnionych? Twórczość a używki. Używki a nauka. Uzależnienia behawioralne Czy można uzależnić się od zakupów? Zagrożenia związane z patologicznym hazardem. Siecioholizm, „smartfonoza” – konsekwencje nadmiernego używania sieci i komputera, jak zachować zdrową równowagę. Zdrowie psychiczne „Niewidzialna nastoletnia depresja”, „Depresja – rozumiesz, pomagasz.”, „Twarze depresji” – zapoznanie uczniów z problematyką depresji. Lęk – kiedy zaczyna być problemem. Zapoznanie uczniów z problematyką zaburzeń lękowych. Autoagresja Inne zaburzenia zdrowia psychicznego – zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, psychotyczne, osobowości. Gdzie szukać wsparcia? Choroby przewlekłe i inne zaburzenia Astma Autyzm AIDS Cukrzyca Epilepsja FAS	
--	--	--

	Zespół Downa Łuszczyca Nowotwory (skóry, piersi, jajników, jąder, białaczka) Niepełnosprawność WZW Stres Do czego służy nam stres? Oswajanie stresu. Sposoby walki ze stresem. Stres egzaminacyjny – jak sobie z nim radzić. Techniki relaksacyjne w walce ze stresem i przemęczeniem. Inne zagadnienia związane ze zdrowiem Higiena życia seksualnego – choroby przenoszone drogą płciową. Sposoby spędzania wolnego czasu. Trudności okresu dorastania.	
Bezpieczeństwo w sieci	Zagrożenia płynące z Internetu. Przestępczość internetowa Na jakie rodzaje przestępstw jesteśmy narażeni w sieci i jak się przed nimi chronić (bankowość on-line, scam) Przemoc w sieci – cyberprzemoc Specyfika zachowań agresywnych w sieci. Rola sprawcy, świadka i ofiary. Sexting Jakie zagrożenia niesie za sobą przesyłanie zdjęć za pośrednictwem sieci. Ja w sieci	

	Wirtualny ja – o tym jak kreujemy się w sieci i jak wpływa to na naszą osobowość. Związek na odległość – specyfika kontaktów międzyludzkich w sieci. Cyfrowa równowaga. Fakenewsy – kształtowanie umiejętności krytycznej analizy tekstu.	
Człowiek we współczesnym świecie	Współczesne zagrożenia: ekologiczne, cywilizacyjne, ekonomiczne, polityczne i kulturowe. Polska emancypacja. Rola kobiet w życiu zawodowym, rodzinnym i społecznym. Demokracja w Polsce. Rola stowarzyszeń charytatywnych i wolontariatu w pomaganiu ludziom chorym, biednym, starszym, uchodźcom. Kształcenie umiejętności dawania z siebie innym. Wolontariat. Wojny, terror, problem uchodźstwa. Konflikty międzynarodowe – wojna i dyplomacja. Ludzie którym ufam. Autorytety. Rozpoznawanie zagrożeń cywilizacyjnych (uzależnienia, sekty, subkultury, choroby) i manipulacji polityczno-gospodarczych (rasizm, nietolerancja, terroryzm, rozpad więzi rodzinnych, brak ideałów, nachalna reklama itp.) Środowisko naturalne Ochrona środowiska – jak być „eko”? Zmiany klimatyczne – krótko- i długofalowe skutki Wpływ działalności człowieka na klimat Finanse osobiste Racjonalne planowanie wydatków Oszczędzanie – czy warto?	

	Inwestowanie – na czym polega? Zdrowie narodowe Choroby cywilizacyjne Na co chorują Polacy? – rozpowszechnienie chorób w kraju. Prawo Podstawy prawa dla uczniów szkół średnich. Pojęcie prawa, normy prawnej, przepisu prawa Praworządność. Stosowanie prawa. Ochrona własności intelektualnej. Ochrona danych osobowych.	
--	--	--