

Tematy godzin wychowawczych dla klas 4-8 w roku szkolnym 2025/2026

Wrzesień – Integracja i start roku

1. Poznajmy się! – integracja po wakacjach, gry i zabawy
2. Nasza klasa – zasady, które pomagają nam być zespołem
3. Moje wakacje i marzenia na nowy rok szkolny
4. Bezpieczna droga do szkoły i zachowanie w szkole

Październik – Relacje i komunikacja

5. Jak być dobrym kolegą/koleżanką? – empatia, życzliwość
6. Rozwiązywanie konfliktów bez przemocy
7. Komunikacja – jak mówić, żeby być zrozumianym?
8. Przyjaźń i relacje w sieci – plusy i pułapki

Listopad – Emocje i rozwój osobisty

9. Co czuję i dlaczego? – rozpoznawanie emocji
10. Jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami
11. Budowanie pewności siebie i wiary w siebie
12. Jak powiedzieć „nie” i być asertywnym?

Grudzień – Empatia i pomoc innym

- 13. Tolerancja i różnorodność – jak żyć razem mimo różnic?
- 14. Wolontariat i pomoc innym – dlaczego warto?
- 15. Święta w różnych kulturach – otwartość na innych
- 16. Moje dobre uczynki – codzienna empatia

Styczeń – Bezpieczeństwo i zdrowie psychiczne

- 17. Bezpieczeństwo w internecie – fake news, prywatność, hejt
- 18. Co to jest uzależnienie i jak go unikać? (telefon, gry, używki)
- 19. Kiedy potrzebuję pomocy – do kogo się zwrócić?
- 20.** Depresja i smutek – nie wstydź się mówić

Luty – Miłość, relacje i tożsamość

- 21. Czym jest miłość i jak okazywać uczucia?
- 22. Granice w relacjach – jak je stawiać i szanować
- 23. Tożsamość – kim jestem i co mnie wyróżnia?
- 24. Równość i szacunek – stereotypy a rzeczywistość

Marzec – Ekologia i odpowiedzialność

- 25. Jak dbać o środowisko – nasze codzienne wybory
- 26. Ślad węglowy i zero waste – małe zmiany, wielki efekt
- 27. Dlaczego warto oszczędzać wodę, prąd i surowce?

28. Dzień Ziemi – co możemy zrobić wspólnie? (projekt klasowy)

Kwiecień – Obywatel i prawa

29. Moje prawa i obowiązki jako ucznia i obywatela

30. Demokracja w klasie – wybory, głosowanie, współdecydowanie

31. Prawa dziecka – co mówi Konwencja ONZ?

32. Co to znaczy być patriotą dziś?

Maj – Motywacja i nauka

33. Jak się skutecznie uczyć – moje sposoby na naukę

34. Planowanie, organizacja czasu i obowiązków

35. Jak zmotywować się do działania?

36. Zbliżają się egzaminy – jak radzić sobie ze stresem?

Czerwiec – Podsumowanie i relacje

37. Nasza klasa – sukcesy i wspomnienia z całego roku

38. Jak się zmieniłem/am przez ten rok? – refleksja osobista

39. Bezpieczne wakacje – jak spędzić je mądrze i bez ryzyka

40. Plany na przyszłość