

Wychowanie do życia w rodzinie - klasa IV

1. Specyfika zajęć, organizacja - zajęcia odbywają się tylko w jednym, wybranym okresie nauki: w I lub II okresie nauki w danym roku szkolnym, zgodnie z planem zajęć na dany rok szkolny. Uczniowie realizują w tym okresie zaplanowane wymagania edukacyjne, zgodne z Podstawą programową WDŻ z dn. 14.02.2017r. i Programem nauczania wychowania do życia w rodzinie dla klasy IV szkoły podstawowej „Wędrując ku dorosłości”, autorstwa: Teresy Król.

a) Podczas zajęć uczniowie korzystają, m.in. z zeszytów ćwiczeń:

"Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 4 szkoły podstawowej" pod redakcją Teresy Król. Wydawnictwo Rubikon, Kraków.

b) Na realizację treści podstawy programowej/zajęć w klasie IV przeznaczonych jest 14 godzin, w tym: 9 spotkań wspólnych i 5 z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Propozycji tematów do realizacji w grupie nie traktuje się jako obligatoryjnej. Nauczyciel, znając uczniów i ich oczekiwania, sam może zdecydować o doborze zagadnień omawianych w grupie lub osobno z dziewczętami i z chłopcami.

2. Specyfika zajęć, ocenianie:

a) Specyfika zajęć wychowania do życia w rodzinie polega na swobodzie wypowiedziania się uczniów, wyrażania opinii i poglądów, zajmowania określonych stanowisk, zaangażowaniu emocjonalnym. Zajęcia nie podlegają szkolnej ocenie w skali: 1- 6. Zajęcia nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani też na ukończenie szkoły.

b)

c) Uczestnicy zajęć mogą otrzymywać gratyfikację - pochwały (wyrażone ustnie lub pisemnie) za:

- pracę na lekcji - zaangażowanie, pomysłowość, wyszukiwanie i porządkowanie informacji, wnioskowanie;
- współpracę w grupie, komunikowanie się, atmosferę pracy;
- pracę dodatkową, np. przygotowanie nagrań, prezentacji, referatów, projektów itp.
- Pochwały: pozytywne lub negatywne uwagi uzyskane przez ucznia, mają wpływ na ocenę zachowania.

d) Warunkiem zaliczenia zajęć jest uczestnictwo ucznia w zajęciach, uczeń otrzymuje informację/zapis w dokumentacji nauczania: uczestniczył/-a lub nie uczestniczył/-a.

e) Uczniowie mogą prowadzić notatki w zeszytach ćwiczeń; ponadto rozwiązują quizy, krzyżówki, karty pracy przygotowane przez nauczyciela. Materiał gromadzą, np. w papierowej teczce lub zeszytach.

3. Cele kształcenia – wymagania ogólne:

Głównym celem zajęć, zgodnie z podstawą programową, jest ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Wychowanie do życia w rodzinie uwzględnia czas dorastania, niepokoje i trudności pojawiające się w tym okresie rozwoju oraz sposoby radzenia sobie z nimi zarówno w aspekcie własnej osoby, w kontaktach rówieśniczych, jak i innych.

4. Tematyka zajęć, wymagania - cele kształcenia i wychowania w klasie IV:

1. Wspólnota domu, serca i myśli – funkcje rodziny
2. Witaj w domu – funkcje prokreacyjna i opiekuńcza
3. Zasady i normy – funkcje wychowawcza i socjalizacyjna
4. Miłość, która scala – funkcje psychiczno-uczuciowa i kontrolna
5. Jesteśmy razem – funkcje rekreacyjno-towarzyska, kulturowa i ekonomiczna
6. Człowiek istota płciowa
7. 8. Przekazywanie życia (dla grupy dziewcząt, dla grupy chłopców)
9. 10. U progu dojrzewania (dla grupy dziewcząt, dla grupy chłopców)
11. 12. Rodzi się dziecko (dla grupy dziewcząt, dla grupy chłopców)
13. 14. Intymność (dla grupy dziewcząt, dla grupy chłopców)
15. 16. Obrona własnej intymności (dla grupy dziewcząt, dla grupy chłopców)
17. Koleżeństwo
18. Dobre wychowanie
19. Internet świat prawdziwy czy nieprawdziwy?

Tematyka zajęć; wymagania (Podstawa programowa)	Wymagania Cele szczegółowe kształcenia i wychowania w kl. IV	Materiał nauczania
1. Wspólnota domu, serca i myśli – funkcje rodziny Wymagania ogólne: I Wymagania szczegółowe: I.4, 8	Uczeń potrafi: -przedstawić treści, które będą przedmiotem zajęć wychowania do życia w rodzinie, -wzbudzić refleksję nt. przedstawionych celów zajęć WDŻ, -wspólnie tworzyć kontrakt dotyczący zasad pracy na lekcjach WDŻ, -nazwać podstawowe funkcje rodziny. Uczeń uświadomi sobie: -potrzebę zajęć prorodzinnych w nauczaniu szkolnym, • konieczność dostosowania się do wspólnie ustalonych zasad pracy na lekcjach WDŻ.	1. Poznajmy się. Krótka prezentacja nauczyciela i uczniów. 2. Dojrzewanie (pokwitanie) – ważny okres w życiu człowieka. 3. Udział rodziny i szkoły w przygotowaniu uczniów do podjęcia przyszłych ról życiowych. 4. Krótka prezentacja treści na lekcjach WDŻ. 5. Podstawowe zasady, które będą obowiązywały na zajęciach WDŻ, np.: angażuję się w zajęcia, słucham uważnie, co mówią inni, nie przerywam itp. 6. Sposoby gratyfikacji za aktywność i pracę na zajęciach WDŻ. 7. Wspólnota domu, serca i myśli, czyli o funkcjach rodziny (wprowadzenie).
2. Witaj w domu – funkcje prokreacyjna i opiekuńcza Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.4, 8; IV.4	Uczeń potrafi: -wyjaśnić istotę funkcji prokreacyjnej rodziny, - -nazwać stopnie pokrewieństwa i wyjaśnić wielopokoleniowość rodziny, -wskazać znaczenie funkcji opiekuńczej rodziny ze szczególnym uwzględnieniem jej roli w opiece nad najstarszymi: dziećmi i ludźmi w podeszłym wieku, -przedstawić najważniejsze potrzeby w rodzinie: miłości i akceptacji najbliższych. Uczeń uświadomi sobie: -potrzebę okazywania wdzięczności rodzicom	1. Gdy rodzina się rozrasta – funkcja prokreacyjna. -dziecko – owocem miłości rodziców, potomstwo – nowi członkowie rodziny; - biologiczna ciągłość; rodzina wielopokoleniowa, -rodzina – podtrzymaniem szerszych ludzkich zbiorowości, np. społeczeństw, narodu. 2. Dawanie i branie w rodzinie – wyrazem wspólnoty miłości.

	za ich trud związany z opieką nad dziećmi, -rolę empatii i altruizmu wobec innych.	3.Rola rodziny w opiece nad najmłodszymi i najstarszym i jej członkami.
3. Zasady i normy – funkcje wychowawcza i socjalizacyjna Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.4, 6, 8, 9, 11	Uczeń potrafi: -wzbudzić refleksję nad swoim zachowaniem w rodzinie, i poza nią, -uzasadnić, dlaczego należy zachowywać się uprzejmie, taktownie wobec innych, -rozróżnić zachowania naganne od nienaganych. Uczeń uświadomi sobie: -potrzebę podjęcia samowychowania i samorozwoju, -satysfakcję, jakiej doznajemy podczas podejmowania właściwych decyzji i odpowiedzialnych wyborów	1.Funkcja wychowawcza rodziny jako wzajemne uczenie się i współtworzenie kultury bycia, uprzejmości, taktu, współodczuwania, pomocy i miłości. 2.Proces samowychowania jako: -refleksja o sobie i dokonywanych wyborach, -umiejętność podejmowania właściwych decyzji, -wybór wzorców (autorytetów), -umiejętność rezygnacji ze swojej wygody na rzecz bliskich osób.
4. Miłość, która scala – funkcje psychiczno - uczuciowa i kontrolna Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.5, 7, 8, 9,11	Uczeń potrafi: -nazwać i przedstawić istotę pojęć: wrażliwość, miłość, empatia, altruizm, -opisać przejawy troski rodzicielskiej o dzieci w realizacji funkcji kontrolnej. Uczeń uświadomi sobie: -istotę samowychowania i rozwoju społecznego, -troskę rodziców o dzieci i stawianie im wymagań.	1.Różne postawy członków rodziny wobec siebie. 2.Zachowania empatyczne a obojętne. 3.Rola rodziców w wychowaniu dzieci do umiejętności współodczuwania. 4. Praca nad swoim charakterem. 4.Istotne znaczenie funkcji kontrolnej rodziny w wychowaniu dzieci.
5.Jesteśmy razem – funkcje rekreacyjno-towarzyska, kulturowa i ekonomiczna Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.4, 6, 7, 8, 9, 10, 11	Uczeń potrafi: -uzasadnić potrzebę podtrzymywania więzi z bliższą i dalszą rodziną oraz znajomymi, -opisać sposoby spędzania czasu wolnego w rodzinie, • wymienić akcje charytatywne i sposoby działania wolontariatu. Uczeń uświadomi sobie: -wysiłek rodziców w zapewnieniu potrzeb bytowych rodziny, -walory czynnego odpoczynku, -potrzebę rezygnacji z postawy roszczeniowej i niektórych zachcianek.	1.Dobrze zagospodarowany wolny czas – realizacją funkcji rekreacyjno-towarzyskiej rodziny. 2.Spotkania rodzinne w szerszym gronie – okazją do przekazywania tradycji i wzmocnienia więzi. 3.Wzajemne obdarzanie, szczególnie własnoręcznie wykonanymi upominkami – dużą satysfakcją i radością. 4.Potrzeby bytowe – funkcja ekonomiczna rodziny. 5.Umiejętność dzielenia się z innymi (akcje charytatywne, wolontariat).
6. Człowiek istota płciowa	Uczeń potrafi: -określić odrębność płci biologicznej, psychicznej i społecznej,	1. Płciowość człowieka w aspekcie biologicznym, psychicznym i społecznym. 2. Rola rodziców w

Wymagania ogólne: V		traktowaniu dziecka jako
---------------------	--	--------------------------

Wymagania szczegółowe: II 3, 4, 5	-dostrzec i omówić zagadnienie równości płci, - -przedstawić istotę uzupełniania się płci (komplementarność). Uczeń uświadomi sobie: -celowość płciowości człowieka – rodzicielstwo, -różne role mężczyzn i kobiet i ich uzupełnianie się.	istoty płciowej. 3. On i ona w różnych i tożsamy rolach. 4. Komplementarność (wzajemne uzupełnianie się) płci. 5. Równoprawność i równorzędność osób
7. Przekazywanie życia (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V, VI Wymagania szczegółowe: III.1, 2, 3	Uczennica potrafi: -określić, czym jest macierzyństwo i ojcostwo, - -wskazać perspektywę swojego psychofizycznego rozwoju w celu podjęcia przyszłych ról związanych z macierzyństwem. -opisać budowę układu rozrodczego kobiety i mężczyzny, -omówić funkcjonowanie układu rozrodczego dojrzewającej dziewczyny i dojrzewającego chłopca. Uczennica uświadomi sobie: -potrzebę przygotowania się do podjęcia przyszłych ról małżeńskich i rodzinnych	1.Okres dojrzewania czasem przygotowania się organizmu kobiety i mężczyzny do podjęcia w przyszłości funkcji macierzyńskiej i ojcowskiej. 2.Budowa żeńskiego układu rozrodczego. 3.Budowa męskiego układu rozrodczego. 4. Funkcjonowanie układu rozrodczego kobiety. 4. Zapłodnienie początkiem życia nowego człowieka; warunki, jakie muszą zaistnieć, aby poczęto się dziecko.
8. Przekazywanie życia (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V, VI Wymagania szczegółowe: III.1, 2, 3	Uczeń potrafi: -określić, czym jest ojcostwo i macierzyństwo, - -wskazać perspektywę swojego psychofizycznego rozwoju w celu podjęcia przyszłych ról związanych z ojcostwem. -opisać budowę układu rozrodczego mężczyzny i kobiety, -omówić funkcjonowanie układu rozrodczego dojrzewającego chłopca i dojrzewającej dziewczyny. Uczeń uświadomi sobie: -potrzebę przygotowania się do podjęcia przyszłych ról małżeńskich i rodzinnych.	1.Okres dojrzewania czasem przygotowania się organizmu mężczyzny i kobiety do podjęcia w przyszłości funkcji ojcowskiej i macierzyńskiej. 2.Budowa męskiego układu rozrodczego. 3.Budowa żeńskiego układu rozrodczego. 4. Funkcjonowanie układu rozrodczego mężczyzny. 4.Zapłodnienie początkiem życia nowego człowieka; warunki, jakie muszą zaistnieć, aby poczęto się dziecko.
9. U progu dojrzewania (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III, IV Wymagania szczegółowe: II.1, 3, 4, 7	Uczennica potrafi: -opisać charakterystyczne przemiany zachodzące w organizmie dziewczynki w okresie dojrzewania, scharakteryzować zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u chłopców, -podać charakterystyczne cechy zmian psychicznych w okresie pokwitania, -przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące u adolescentki, -zrozumieć, że każdy organizm ma swój	1.Wpływ hormonów na zmiany zachodzące w organizmie. 2.„Huśtawka emocjonalna”, czyli zmiany nastroju – typowe dla adolescentów. 3.Osobnicze cechy (wzrost, figura, wielkość i kształt biustu) a dziedziczenie ich po rodzicach. 4.Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne, najczęściej między 11. a 14. rokiem życia.

	indywidualny rytm dojrzewania, -scharakteryzować właściwy sposób odżywiania i trybu życia według zasad higieny. Uczennica uświadomi sobie, że: -niektóre cechy osobnicze (np. wzrost, wielkość biustu, kobiece kształty) są dziedziczne, nie mamy wpływu na ich wygląd i proporcje, -organizm każdej dziewczynki ma swój własny rytm dojrzewania, -powinna zapewnić swemu organizmowi odpowiednie warunki do harmonijnego rozwoju.	5.Podstawowe informacje dotyczące dojrzewania chłopców. 6.Wpływ trybu życia nastolatki (ruch, odżywianie, sen) na jej rozwój.
10. U progu dojrzewania (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III, IV Wymagania szczegółowe: II.1, 3, 4, 7	Uczeń potrafi: -opisać charakterystyczne przemiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie dojrzewania, - scharakteryzować zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u dziewczynki, -podać charakterystyczne cechy zmian psychicznych w okresie pokwitania, -przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące u adolescenta, -zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania, -scharakteryzować właściwy sposób odżywiania i trybu życia według zasad higieny. Uczeń uświadomi sobie, że: -niektóre cechy osobnicze (np. wzrost, męska sylwetka) są dziedziczne, nie mamy wpływu na ich wygląd i	1.Wpływ hormonów na zmiany zachodzące w organizmie. 2.„Huśtawka emocjonalna”, czyli zmiany nastroju typowe dla adolescentów. 3.Osobnicze cechy (wzrost, męska sylwetka) a dziedziczenie ich po rodzicach. 4.Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne, najczęściej między 12. a 14. rokiem życia. 5.Podstawowe informacje dotyczące dojrzewania dziewcząt. 6.Wpływ trybu życia nastolatka (ruch, odżywianie, sen) na jego rozwój.

	proporcje, -organizm każdego chłopca ma swój własny rytm dojrzewania, -powinien zapewnić swemu organizmowi odpowiednie warunki do harmonijnego rozwoju.	
11. Rodzi się dziecko (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: I, II, V Wymagania szczegółowe: I.1, 6, 8, II.9 ,V.7	Uczennica potrafi: -krótko scharakteryzować okres ciąży, -opisać kolejne etapy rozwoju dziecka od poczęcia do narodzin, -wymienić zasady higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka, -uzasadnić, dlaczego miłość matki i ojca do noworodka jest tak ważna. Uczennica uświadomi sobie: -wartość życia ludzkiego od poczęcia, -potrzebę otaczania troską i miłością matki	1.Poczęcie – początkiem życia człowieka. 2.Fazy rozwoju prenatalnego dziecka. 3.Ciąża: czas trwania; higieniczny tryb życia matki; szkoła rodzenia. 4.Poród – zadaniem dla kobiety, ale również dla mężczyzny. 5.Karmienie naturalne dziecka. 6.Przyjęcie dziecka do rodziny; pomoc starszego rodzeństwa.

	oczekującej dziecka, -gotowość pomocy rodzicom w sytuacji powrotu mamy ze szpitala i przyjęcie brata lub siostry do rodziny.	
12. Rodzi się dziecko (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: I, II, V Wymagania szczegółowe: I.1, 6, 8, II.9 ,V.7	Uczeń potrafi: -krótko scharakteryzować okres ciąży, -opisać kolejne etapy rozwoju dziecka od poczęcia do narodzin, -wymienić zasady higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka, -uzasadnić, dlaczego miłość matki i ojca do noworodka jest tak ważna. Uczeń uświadomi sobie: -wartość życia ludzkiego od poczęcia, -potrzebę otaczania troską i miłością matki oczekującej dziecka, -gotowość pomocy rodzicom w sytuacji powrotu mamy ze szpitala i przyjęcie brata lub siostry do rodziny.	1.Poczęcie – początkiem życia człowieka. 2.Fazy rozwoju prenatalnego dziecka. 3.Ciąża: czas trwania; higieniczny tryb życia matki; szkoła rodzenia. 4.Poród – zadaniem dla kobiety, ale również dla mężczyzny. 5.Karmienie naturalne dziecka. 6.Przyjęcie dziecka do rodziny; pomoc starszego rodzeństwa.
13. Intymność (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4	Uczennica potrafi: -określić, czym jest intymność, -rozróżnić kontakty społeczne, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej, -uzasadnić potrzebę nieufności i dystansu wobec obcych ludzi, -wskazać na potrzebę zachowania intymności i nietykalności osobistej. Uczennica uświadomi sobie: -wartość zachowania intymności, -prawo każdego człowieka do szacunku jego ciała i godności osobistej.	1. Rozróżnienie kontaktów społecznych, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej. 2. Pojęcie intymności i wstydu; wstyd jako ochrona przed uprzedmiotowieniem osoby ludzkiej. 3.Prawo człowieka do intymności i nietykalności osobistej. 4.Sytuacje naturalne bliskości fizycznej, np. u lekarza. 5.Przysłanianie nagości (uwarunkowanie klimatyczne, dziedzictwo kulturowe). 6.Strefa intymności barierą dla świata obcych.

14. Intymność (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4	Uczeń potrafi: -określić, czym jest intymność, -rozróżnić kontakty społeczne, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej, -uzasadnić potrzebę nieufności i dystansu wobec obcych ludzi, -wskazać na potrzebę zachowania intymności i nietykalności osobistej. Uczeń uświadomi sobie: -wartość zachowania intymności, -prawo każdego człowieka do szacunku jego ciała i godności osobistej.	1. Rozróżnienie kontaktów społecznych, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej. 2. Pojęcie intymności i wstydu; wstyd jako ochrona przed uprzedmiotowieniem osoby ludzkiej. 3. Prawo człowieka do intymności i nietykalności osobistej. 4. Sytuacje naturalne bliskości fizycznej, np. u lekarza. 5. Przysłanianie nagości (uwarunkowanie klimatyczne, dziedzictwo kulturowe). 6. Strefa intymności – barierą dla świata obcych.
15. Obrona własnej intymności (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4	Uczennica potrafi: -wymienić sytuacje, które mogą być krępujące i które zawstydzają, -określić sposoby właściwej reakcji, gdy ktoś próbuje naruszyć sferę intymności. Uczennica uświadomi sobie, że: -należy natychmiast zgłaszać sytuacje, w których grozi skrzywdzenie,	1. Sytuacje, które mogą naruszać naszą intymność. 2. Sposoby możliwych zachowań, jeśli ktoś próbuje przekroczyć sferę intymności: ucieczka, brak zgody, zgłoszenie dorosłym, policji. 3. Potrzeba dystansu wobec obcych ludzi.
	-należy zachować czujność w kontaktach z osobami nieznanymi	
16. Obrona własnej intymności (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4	Uczeń potrafi: -wymienić sytuacje, które mogą być krępujące i które zawstydzają, -określić sposoby właściwej reakcji, gdy ktoś próbuje naruszyć sferę intymności. Uczeń uświadomi sobie, że: -należy natychmiast zgłaszać sytuacje, w których grozi skrzywdzenie, -zachować czujność w kontaktach z osobami nieznanymi.	1. Sytuacje, które mogą naruszać naszą intymność. 2. Sposoby możliwych zachowań, jeśli ktoś próbuje przekroczyć sferę intymności: ucieczka, brak zgody, zgłoszenie dorosłym, policji. 3. Potrzeba dystansu wobec obcych ludzi.
17. Koleżeństwo Wymagania ogólne: II Wymagania szczegółowe: II.8 ,VI.3, 6, 7	Uczeń potrafi: -określić, co to znaczy „być dobrym kolegą”, „dobrą koleżanką”, -uzasadnić, że koleżeństwo przygotowuje do dojrzałej przyjaźni i miłości, -rozeznac cechy charakteryzujące różnych liderów (tych, których warto uznać za przywódców i tych, których należy unikać). Uczeń uświadomi sobie, że: -obawy rodziców związane z wyborem kolegów i koleżanek mają swoje uzasadnienie, -w pewnych sytuacjach należy być	1. Atuty koleżeństwa; umiejętność tworzenia relacji międzyludzkich. 2. Istota koleżeństwa; czym jest koleżeństwo? 3. Cechy dobrego kolegi / dobrej koleżanki. 4. Koleżeństwo – różne oddziaływania na młodego człowieka. 4. Lider grupy – jaki może być?; jakiego można uznać za autorytet? 5. Asertywność; dlaczego czasem trzeba odmawiać?

	asertywnym.	
18. Dobre wychowanie Wymagania ogólne: II. Wymagania szczegółowe I.7, 12, VI.4	Uczeń potrafi: -uzasadnić, dlaczego zwroty grzecznościowe, np. proszę, dziękuję, przepraszam) ułatwiają życie, -przedstawić dobre maniery w praktyce: w relacjach z najbliższymi, w domu, szkole i miejscach publicznych, • określić dobór stosownego ubioru w różnych miejscach i sytuacjach. Uczeń uświadomi sobie, że: -znajomość zasad dobrego wychowania jest przydatna w życiu każdego, również młodego człowieka.	1.Zasady dobrego wychowania, dobre maniery, savoir-vivre – istotnymi wartościami w procesie wychowania i bezkonfliktowego życia w społeczności ludzkiej. 2.Savoir-vivre – sztuką życia w różnych sytuacjach: -w życiu rodzinnym, -w szkole, -w miejscach publicznych, np. w środkach komunikacji, w kinie, teatrze, w sklepie. 3.Odpowiedni ubiór w różnych sytuacjach życiowych; umiar i schludność.
19. Internet świat prawdziwy czy nieprawdziwy? Wymagania ogólne: VII. Wymagania szczegółowe: VI.8, 9	Uczeń potrafi: -wymienić korzyści, które daje korzystanie z internetu, określić różne możliwości spędzenia czasu wolnego – w świecie wirtualnym i również w rzeczywistym, omówić zasady dobrego wychowania w internecie, -przedstawić zjawisko uzależnienia od internetu. Uczeń uświadomi sobie: -wartości, ale i zagrożenia, które niesie ze sobą korzystanie z internetu, -potrzeba świadomego i odpowiedzialnego korzystania ze środków społecznego przekazu.	1.Internet – wynalazkiem XX wieku. 2.Zalety internetu – korzyści w zdobywaniu wiedzy i utrzymywanie relacji międzyludzkich. 3.Czas wolny i rozrywki w internecie i w realu. Jak wyważyć proporcje? 4.Savoir-vivre w internecie. 5.Jak nie dać się wciągnąć w sieć – czyli o niebezpieczeństwie uzależnienia od internetu.

Wychowanie do życia w rodzinie - klasa V

1. Specyfika zajęć, organizacja - zajęcia odbywają się tylko w jednym, wybranym okresie nauki: w I lub II okresie nauki w danym roku szkolnym, zgodnie z planem zajęć na dany rok szkolny. Uczniowie realizują w tym okresie zaplanowane wymagania edukacyjne, zgodnie z Podstawą programową WDŻ z dn. 14.02.2017r. i Programem nauczania wychowania do życia w rodzinie dla klasy V szkoły podstawowej „Wędrując ku dorosłości”, autorstwa: Teresy Król.

a) Podczas zajęć uczniowie korzystają, m.in. z zeszytów ćwiczeń:

"Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V szkoły podstawowej" pod redakcją Teresy Król, Wydawnictwo Rubikon, Kraków.

b) Na realizację zajęć w klasie V przeznaczonych jest 14 godzin, w tym: 9 spotkań wspólnych i 5 godz. z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Propozycje tematów do realizacji nie są obligatoryjne. Nauczyciel, znając uczniów i ich oczekiwania, sam może zdecydować o doborze zagadnień omawianych w grupie lub osobno z dziewczętami i z chłopcami.

2. Specyfika zajęć, ocenianie:

a) Specyfika zajęć wychowania do życia w rodzinie polega na swobodzie wypowiedziania się uczniów, wyrażania opinii i poglądów, zajmowania określonych stanowisk, zaangażowaniu emocjonalnym.

Zajęcia nie podlegają szkolnej ocenie w skali: 1- 6. Zajęcia nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani też na ukończenie szkoły.

b) Uczestnicy zajęć mogą otrzymywać gratyfikację - pochwały (wyrażone ustnie lub pisemnie) za:

- pracę na lekcji - zaangażowanie, pomysłowość, wyszukiwanie i porządkowanie informacji, wnioskowanie;
- współpracę w grupie, komunikowanie się, atmosferę pracy;
- pracę dodatkową, np. przygotowanie nagrań, prezentacji, referatów, projektów itp.

Pochwały (pozytywne lub negatywne uwagi), uzyskane przez ucznia, mają wpływ na ocenę zachowania.

b) Warunkiem zaliczenia zajęć jest uczestnictwo ucznia w zajęciach (uczeń otrzymuje informację/zapis w dokumentacji nauczania: uczestniczył/-a lub nie uczestniczył/-a).

c) Uczniowie mogą prowadzić notatki w zeszytach ćwiczeń; ponadto rozwiązują quizy, krzyżówki, karty pracy przygotowane przez nauczyciela.

3. Cele kształcenia – wymagania ogólne

Głównym celem zajęć, zgodnie z podstawą programową, jest ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania.

Wychowanie do życia w rodzinie uwzględnia czas dorastania, niepokoje i trudności pojawiające się w tym okresie rozwoju oraz sposoby radzenia sobie z nimi zarówno w aspekcie własnej osoby, w kontaktach rówieśniczych, jak i innych.

4. Tematyka zajęć, wymagania - cele kształcenia i wychowania w klasie V:

1. Gdzie dom, tam serce twoje
2. Rodzina – moje okno na świat
3. Emocje i uczucia
4. Porozmawiajmy
5. Święta coraz bliżej
6. Zaplanuj odpoczynek
7. Mądry wybór w świecie gier.
8. Uprzejmość i uczynność
9. Poszukiwany: przyjaciel
10. Moje ciało (lekcja dla grupy dziewcząt)
11. Moje ciało (lekcja dla grupy chłopców)
12. Dojrzewam (lekcja dla grupy dziewcząt)
13. Dojrzewam (lekcja dla grupy chłopców)
14. Dbam o higienę (lekcja dla grupy dziewcząt)
15. Dbam o higienę (lekcja dla grupy chłopców)
16. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy dziewcząt)
17. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy chłopców)
18. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy dziewcząt)
19. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy chłopców).

Tematyka zajęć; wymagania (Podstawa programowa)	Wymagania Cele szczegółowe kształcenia i wychowania w kl. V	Materiał nauczania
1. Gdzie dom, tam serce twoje Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.6, I.12	Uczeń potrafi: • przedstawić – w zarysie – zagadnienia, które będą omawiane na lekcjach WDŻ w klasie V, • omówić zasady pracy na lekcjach WDŻ, • wymienić komponenty szczęścia rodzinnego, jak: • okazywanie sobie szacunku, życzliwości, uprzejmości, wdzięczności, uczynności, itp. • uzasadnić potrzebę włączenia się wszystkich członków rodziny w budowanie prawidłowych relacji rodzinnych. Uczeń uświadomi sobie, że: • jego odpowiedzialność i działania także przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery w rodzinie.	1. Co będzie przedmiotem zajęć WDŻ w klasie V 2. Skonstruowanie klasowego kontraktu obowiązującego na lekcjach WDŻ. 3. Budowanie szczęścia rodzinnego; odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie: • wzajemna życzliwość, • delikatność i uprzejmość, • poprawna komunikacja, • wdzięczność, • uczynność, • odpowiedzialność i samodzielność, • szacunek okazywany rodzicom, dziadkom
2. Rodzina – moje okno na świat Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.11	Uczeń potrafi: • opisać rolę rodziny w zdobywaniu i poszerzaniu wiedzy o bliższym i dalszym otoczeniu, o świecie, o człowieku i o życiu, • opisać, na czym polega pomoc rodziców i dziadków w przyswajaniu norm moralnych oraz w rozwijaniu talentów i zdolności, • wskazać na oddziaływanie rodziców, dziadków, rodzeństwa w kształtowaniu pozytywnych postaw, np. empatii, miłości, szczerości, prawdomówności, itp. Uczeń uświadomi sobie: • rolę rodziców, dziadków, rodzeństwa w przyswajaniu norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.	1. Rodzina inspirująca do: • zdobywania i poszerzania wiedzy o świecie, o człowieku i o życiu, • kształtowania postaw uczciwości, szczerości, prawdomówności, miłości. • odkrywania talentów, zdolności i ich rozwijania, • ćwiczenia różnych umiejętności. 2. Pomoc rodziców, dziadków w rozwoju; uczenie norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań. 3. Stosowanie zasad savoir-vivre'u wobec bliższych członków rodziny, wobec gości i w różnych sytuacjach.

3. Emocje i uczucia Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: I.5, I.7	Uczeń potrafi: • dostrzec bogactwo stanów emocjonalnych i uczuciowych towarzyszących życiu człowieka, • określić różnice między emocjami a uczuciami, • nazwać różne sposoby wyrażania emocji i uczuć, • opisać biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno - uczuciowych, • wymienić rodzaje uczuć, • określić rolę uczuć w życiu człowieka. • Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania samokontroli i formułowania komunikatów społecznie akceptowalnych, m.in. komunikatu „ja”.	1. Bogactwo stanów emocjonalno-uczuciowych człowieka. 2. Emocje a uczucia – rozróżnienie. 3. Sposoby wyrażania emocji; komunikat „ja”. 4. Biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych. 4. Rodzaje uczuć. 5. Rola uczuć w życiu człowieka. 6. Zdolność do samokontroli i kształtowania uczuć. 7. Dorastanie do dojrzałości emocjonalnej.
4. Porozmawiajmy Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.5, I.6, I.7, VI.5	Uczeń potrafi: • określić, czym jest komunikacja międzysobowa, • zdefiniować komunikację werbalną i niewerbalną, • dostrzec atuty sztuki porozumiewania się w rodzinie, • wskazać wagę miłości, szacunku i posłuszeństwa dzieci w rodzinie, • określić, czym jest konflikt w rodzinie, • przedstawić potrzebę rozwiązywania konfliktów oraz przepraszania i przebaczenia. Uczeń uświadomi sobie, że: • za dobrą atmosferę w rodzinie odpowiadają wszyscy jej członkowie.	1. Składowe elementy komunikacji międzysobowej. 2. Komunikacja werbalna i niewerbalna. 3. Sztuka rozmowy z rodzicami i rodzeństwem. 3. Miłość, szacunek i posłuszeństwo – dlaczego ważne? 4. Budująca postawa wdzięczności. 5. Sytuacje konfliktowe, które trzeba rozwiązać; przepraszanie i przebaczenie. 6. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie.
5. Święta coraz bliżej Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.7, I.10, II.9	Uczeń potrafi: • przedstawić wydarzenia rodzinne i rocznice, które najczęściej świętujemy i o których trzeba pamiętać, • wymienić święta religijne, narodowe, regionalne, • opisać sposoby przygotowania się i obchodzenia świąt, • scharakteryzować atmosferę świąt, • wskazać wartości, które daje nam świętowanie. Uczeń uświadomi sobie: • swoją rolę w tworzeniu atmosfery świętowania, w przygotowaniu świąt i rozwijaniu inwencji twórczej z tej okazji.	1. Wydarzenia rodzinne i rocznice, które świętujemy; wyrażanie pamięci. 2. Święta religijne, narodowe i regionalne wzbogacające naszą tożsamość. 3. Twórcze przygotowanie do świąt. 4. Wartości związane ze świętowaniem: 5. przyjazne kontakty społeczne, • rozwijanie inwencji twórczej i wyrażanie siebie, 6. przeżywanie piękna, ekspresja, przeżywanie miłości, 7. wspólne spędzanie czasu, gry, zabawy, śpiew, kontemplacja. 8. 5. Umiejętność składania życzeń i wyrażania wdzięczności.
6. Zaplanuj odpoczynek	Uczeń potrafi:	1. Sztuka życia, czyli jak dzielić czas między
Wymagania ogólne: I, IV, VII Wymagania szczegółowe: I.10, II.9	• zaplanować czas na zajęcia domowe, szkolne i rekreację, • wskazać sposoby spędzania wolnego czasu, • dostrzec atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku, • opisać korzyści z aktywnego odpoczynku, • określić wagę kontaktów człowieka z przyrodą i światem kultury, • uzasadnić potrzebę rozwijania swoich pasji, zainteresowań i hobby. • Uczeń uświadomi sobie, że: • umiejętność zorganizowania czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju.	pracę i rekreację. 1. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku. 2. Sposoby spędzania wolnego czasu. 3. Korzyści z aktywnego odpoczynku. 4. Rola kontaktów ze światem kultury i przyrody. 5. Czas wolny okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby.

7. Mądry wybór w świecie gier Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: II.6, VI.8, 9	Uczeń potrafi: • scharakteryzować zjawisko gier komputerowych jako popularny sposób spędzania wolnego czasu, • wskazać na atrakcyjność gier komputerowych dostarczających silnych emocji, • określić rodzaje gier komputerowych, • wymienić pozytywne skutki gier komputerowych, • omówić zagrożenia i wskazać negatywne oddziaływania gier komputerowych. • Uczeń uświadomi sobie, że: • powinien ustalić racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych.	1. Fascynujący wirtualny świat gier komputerowych. 2. Gry komputerowe atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu. 3. Rodzaje gier i ich wpływ na użytkowników. 4. Zalety gier komputerowych: • rozwój zdolności poznawczych, • polepszenie spostrzegawczości i refleksu, • wartości edukacyjne, rozwijanie logicznego myślenia. 5. Zagrożenia i negatywne oddziaływanie gier komputerowych: • zobojętnienie wobec przemocy; akceptacja agresji, • treści ezoteryczne i okultystyczne, • brak granicy między dobrem a złem (np. nagradzanie nieetycznych zachowań). 6. Racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych: • dobór gry, • ustalenie zasad: kiedy i ile czasu, pozycja ciała, oświetlenie.
8. Uprzejmość i uczynność Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: I.7, IV,8	Uczeń potrafi: • wskazać, na czym polega istota uprzejmości i uczynności, • uzasadnić, dlaczego uczynność, dobroć oraz uprzejmość sprzyjają pogłębianiu relacji międzyludzkich, • przedstawić, dlaczego uczynność, dobroć i uprzejmość są istotne w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością, • dostrzec w osobach z niepełnosprawnościami wartościowych partnerów w koleżeństwie i przyjaźni. Uczeń uświadomi sobie, że: • uczynność, uprzejmość i dobroć sprzyjają tworzeniu i pogłębianiu relacji międzyludzkich.	1. Uprzejmość, uczynność i dobroć w kontaktach międzyludzkich. 2. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach koleżeńskich. 3. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedziane i pisane słowa. 4. Bezinteresowna dobroć wobec kolegów i przyjaciół. 5. Postawy uprzejmości i uczynności wobec kolegów z niepełnosprawnością. 6. Osoby z niepełnosprawnościami – wartościowymi partnerami w koleżeństwie
9. Poszukiwany: przyjaciel Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: II.8, IV.8, VI.9	Uczeń potrafi: • zdefiniować pojęcie przyjaźni, • wskazać istotę i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka, • omówić warunki przyjaźni, • wymienić cechy dobrego przyjaciela, • uzasadnić, dlaczego przyjaźń sprzyja rozwijaniu zainteresowań i pasji, • wskazać sposoby rozwijania przyjaźni. Uczeń uświadomi sobie, że: • przyjaźń daje szansę na rozwijanie empatii, życzliwości, zaufania, szczerości – czyli może stać się szkołą charakteru.	1. Czym jest przyjaźń a czym koleżeństwo? – próba zdefiniowania. 2. Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka. 3. Warunki rozwoju przyjaźni. 4. Wartość przyjaźni. 5. Przyjaźń a rozwijanie pasji, zainteresowań, hobby. 6. Sposoby rozwijania i podtrzymywania przyjaźni. 7. Przyjaźń szkołą charakteru.
10. Moje ciało (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.3, 4	Uczennica potrafi: • wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku, • uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości, • wymienić i omówić funkcje płciowości, • uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci, • zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności. • Uczennica uświadomi sobie, że: • nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.	1. Ciało ludzkie i odmiennność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku. 2. Akceptacja swojej płci. 3. Funkcje płciowości: 4. wyrażanie miłości, 5. budowanie więzi, 6. przekazywanie życia (rodzicielstwo). 7. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. 8. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i

		godności.
		6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.
11. Moje ciało (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: III.3, 4	Uczeń potrafi: - wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku, - uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości, - wymienić i omówić funkcje płciowości, - uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci, - zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności. - Uczeń uświadomi sobie, że: - nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.	- Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku. - Akceptacja swojej płci. - Funkcje płciowości: - wyrażanie miłości, - budowanie więzi, - przekazywanie życia (rodzicielstwo). - Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. - Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności. - Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.
12. Dojrzewam (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.1, 7	Uczennica potrafi: - podać definicję pokwitania i wiek dziewcząt, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, - omówić zmiany fizyczne zachodzące w organizmie dziewczynki w tym okresie, - scharakteryzować proces rozwojowy cykli miesiączkowych w okresie pokwitania. Uczennica uświadomi sobie, że: - każda dziewczynka ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.	- Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała. - Wzrost tkanki tłuszczowej i zmiana dziewczęcej sylwetki. - Zmiana proporcji ciała: zwiększenie obwodu bioder, wydłużenie ramion i dłoni oraz długości nóg i stóp. - Początek rozwoju piersi i pojawienie się owłosienia. - Wydzielina śluzowa poprzedzająca pierwszą miesiączkę. - Początek menstruacji, nieregularność cykli; zapisywanie.
13. Dojrzewam (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.1, 7	Uczeń potrafi: - podać definicję pokwitania i wiek chłopców, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, - omówić zmiany fizyczne chłopców charakterystyczne dla okresu pokwitania. - Uczeń uświadomi sobie, że: - każdy chłopiec ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.	- Rola hormonów w okresie pokwitania. 2. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała oraz układu szkieletowego. - Przyspieszenie wzrastania dłoni i stóp, zaburzone proporcje kończyn w stosunku do innych części ciała. - Pogrubienie kości czaszki, rozrost dolnej szczęki i zmiana zgryzu. - Rozwój narządów płciowych i owłosienia łonowego. - Samoistne wzwody członka i pierwsze polucje, tzw. mokre sny. - Zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju.

14. Dbam o higienę (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7	Uczennica potrafi: • przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatek, • uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w celu ochrony zdrowia, • przedstawić typowe problemy związane z higieną i dorastaniem, • wymienić podstawowe zasady higieny osobistej. Uczennica uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.	1. Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka. 2. Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa. 3. Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki. 4. Dbłość o włosy. 5. Higiena intymna w czasie miesiączki. 6. Grzybica pachwin i paznokci. 7. Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp. 8. Higiena odzieży i obuwia.
15. Dbam o higienę (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7	Uczeń potrafi: • przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatków, • uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia, • przedstawić typowe problemy nurtujące chłopców w okresie dojrzewania, • wymienić podstawowe zasady higieny osobistej nastolatków. • Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.	1. Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka. 2. Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa. 3. Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki. 4. Dbłość o włosy; zapalenie mieszków włosowych. 5. Higiena intymna krocza i członka. 6. Grzybica pachwin i paznokci.

		7. Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp. 8. Higiena odzieży i obuwia.
16. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: IV.7	Uczennica potrafi: • uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jej rozwój, • przedstawić zasady zdrowego odżywiania, • omówić dobre nawyki żywieniowe, • uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej. Uczennica uświadomi sobie, że: • tryb życia nastolatki decyduje o jej zdrowiu i kondycji fizycznej.	1. Zagrożenia zdrowia nastolatki: • niezdrowe odżywianie, • kuszące fast foody, • moda na szczupłą sylwetkę, • zbyt mało ruchu, • siedzący tryb życia, • modne diety ograniczające racjonalne żywienie. 2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce: • właściwe nawyki żywieniowe, • wspólnie zaplanowane posiłki. 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety. 5. Zdrowy sen – zapasem energii na cały dzień. 6. Zaburzenia snu; przyczyny.
17. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: IV.7	Uczeń potrafi: • uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jego rozwój, • przedstawić zasady zdrowego odżywiania, • omówić dobre nawyki żywieniowe, • uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej. Uczeń uświadomi sobie, że: • tryb życia nastolatka decyduje o jego zdrowiu i kondycji fizycznej.	1. Zagrożenia zdrowia nastolatka: • niezdrowe odżywianie, • kuszące fast foody, • zbyt mało ruchu, • siedzący tryb życia. 2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce: • właściwe nawyki żywieniowe, • wspólnie zaplanowane posiłki. 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety.

		5. Zdrowy sen zapasem energii na cały dzień. 6. Zaburzenia snu; przyczyny.
18. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7	Uczennica potrafi: • scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatek, • wyartykułować niepokoje związane z okresem dojrzewania, • przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich, • wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno. • Uczennica uświadomi sobie: • konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.	1. Zmienność nastrojów charakterystyczna dla dziewcząt w okresie dojrzewania. 2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?”. 3. Nieakceptowanie swojego wyglądu. 4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami. 4. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów. 6. Walka o niezależność a ustalanie granic tego, co wolno, a czego nie wolno. 5. Trudne sytuacje w rodzinie i w otoczeniu. 6. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory.
19. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7	Uczeń potrafi: • scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatków, • wskazać niepokoje, których doświadcza nastolatek, • przedstawić skłonność chłopców do zachowań agresywnych i walki o niezależność, • przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich, • wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno. • Uczeń uświadomi sobie: • konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.	1. Koncentracja nad zmianami swojego fizycznego „ja”. 2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?”. 3. Labilność emocjonalna; skłonność do agresji. 4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami. 5. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów. 6. Walka o niezależność a ustalenie granic tego, co wolno, a czego nie wolno. 6. 7. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory.

Wychowanie do życia w rodzinie - klasa VI

1. Specyfika zajęć, organizacja - zajęcia odbywają się tylko w jednym, wybranym okresie nauki: w I lub II okresie nauki w danym roku szkolnym, zgodnie z planem zajęć na dany rok szkolny. Uczniowie realizują w tym okresie zaplanowane wymagania edukacyjne, zgodnie z Podstawą programową WDŻ z dn. 14.02.2017r. i Programem nauczania wychowania do życia w rodzinie dla klasy VI szkoły podstawowej „Wędrując ku dorosłości”, autorstwa: Teresy Król oraz materiały edukacyjne/materiały ćwiczeniowe, pozytywnie zaopiniowane przez Radę Pedagogiczną i Radę Rodziców, i dopuszczone do użytku szkolnego przez Dyrektora Szkoły Podstawowej w Kadzcy na bieżący rok szkolny.

a. Podczas zajęć uczniowie korzystają, m.in. z zeszytów ćwiczeń:

"Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy VI szkoły podstawowej" pod redakcją Teresy Król, Wydawnictwo Rubikon, Kraków.

b. Na realizację zajęć w klasie VI przeznaczonych jest 14 godzin, w tym: 9 spotkań wspólnych i 5 godz. z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Propozycje tematów do realizacji nie są obligatoryjne. Nauczyciel, znając uczniów i ich oczekiwania, sam może zdecydować o doborze zagadnień omawianych w grupie lub osobno z dziewczętami i z chłopcami.

2. Specyfika zajęć, ocenianie:

a) Specyfika zajęć wychowania do życia w rodzinie polega na swobodzie wypowiedziania się uczniów, wyrażania opinii i poglądów, zajmowania określonych stanowisk, zaangażowaniu emocjonalnym. Zajęcia nie podlegają szkolnej ocenie w skali: 1- 6. Zajęcia nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani też na ukończenie szkoły. b) Uczestnicy zajęć mogą otrzymywać gratyfikację - pochwały (wyrażone ustnie lub pisemnie) za:

- pracę na lekcji - zaangażowanie, pomysłowość, wyszukiwanie i porządkowanie informacji, wnioskowanie;
- współpracę w grupie, komunikowanie się, atmosferę pracy;
- pracę dodatkową, np. przygotowanie nagrań, prezentacji, referatów, projektów itp.
- pozytywne lub negatywne uwagi, uzyskane przez ucznia, mają wpływ na ocenę zachowania.

c) Warunkiem zaliczenia zajęć jest uczestnictwo ucznia w zajęciach (uczeń otrzymuje informację/zapis w dokumentacji nauczania: uczestniczył/-a lub nie uczestniczył/-a).

d) Uczniowie mogą prowadzić notatki w zeszytach ćwiczeń; ponadto rozwiązują quizy, krzyżówki, karty pracy przygotowane przez nauczyciela.

3. Cele kształcenia – wymagania ogólne

Głównym celem zajęć, zgodnie z podstawą programową, jest ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania.

Wychowanie do życia w rodzinie uwzględnia czas dorastania, niepokoje i trudności pojawiające się w tym okresie rozwoju oraz sposoby radzenia sobie z nimi zarówno w aspekcie własnej osoby, w kontaktach rówieśniczych, jak i innych.

4. Tematyka zajęć, wymagania - cele kształcenia i wychowania w klasie VI:

1. Z rodziny się nie wyrasta
2. Rodzinne wychowanie
3. Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności
4. Sztuka rozmowy
5. Gdy trudno się porozumieć
6. O presji rówieśniczej
7. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy dziewcząt)
8. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy chłopców)
9. Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy dziewcząt)
10. Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy chłopców)
11. Dojrzewam do kobiecości (lekcja dla grupy dziewcząt)
12. Dojrzewam do męskości (lekcja dla
13. Mam swoją godność (lekcja dla grupy dziewcząt)
14. Mam swoją godność (lekcja dla grupy chłopców)
15. Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie
16. Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy dziewcząt)
17. Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy chłopców)
18. Jak mogę ci pomóc?
19. Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania.

Tematyka zajęć; wymagania (Podstawa programowa)	Wymagania Cele szczegółowe kształcenia i wychowania w kl. VI	Materiał nauczania
1. Z rodziny się nie wyrasta Wymagania ogólne: I Wymagania szczegółowe: 1.2, 3	Uczeń potrafi: • wymienić najważniejsze treści i cele zajęć WDŻ w klasie VI, • przedstawić rodzinę jako najmniejszą grupę (komórkę) społeczną i najważniejsze środowisko rozwoju człowieka, scharakteryzować różne typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana), • ukazać specyfikę i rolę rodzin zastępczych, • wyjaśnić na czym polega adopcja. Uczeń uświadomi sobie, że: • najważniejsza w rodzinie jest miłość i poświęcony czas	1. WDŻ w klasie VI – tematy i zagadnienia 2. Kontrakt klasowy. 3. Rodzina – najmniejszą grupą społeczną. 4. Rola rodziny w zapewnieniu pomyślnego rozwoju dziecka. 5. Typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana. 6. Rodzina zastępcza. 7. Rodzina adopcyjna. 8. Miłość i czas fundamentem

2. Rodzinne wychowanie Wymagania ogólne: I Wymagania szczegółowe: I.9	Uczeń potrafi: • wyjaśnić, w czym tkwi istota wychowania w rodzinie, • przedstawić sposoby okazywania miłości, czułości i bliskości w rodzinie, • wskazać znaczenie zasad i norm moralnych w życiu człowieka; • dla ludzi wierzących – norm religijnych, • wskazać wagę prawdy i uczciwości oraz postawy uczynności w życiu rodzinnym. • Uczeń uświadomi sobie, że: • wychowanie to zachęta do szukania w życiu prawdy, dobra i piękna, • rodzina pomaga budować hierarchię wartości, które wspierają młodego człowieka w podejmowaniu życiowych decyzji.	1. Znaczenie określenia, że ktoś jest dobrze wychowany (istota wychowania). 2. Wychowanie do dobra, prawdy i piękna. 3. Znaczenie zasad i norm moralnych w rozwoju człowieka. 3. Zaangażowanie poznawcze i emocjonalne rodziny w wychowaniu patriotycznym. 4. Formacyjna rola rodziny w tworzeniu hierarchii wartości: • wartości fundamentem rodzinnej wspólnoty, • urzeczywistnianie wartości w podejmowaniu decyzji życiowych, • świadomy i odpowiedzialny wybór stylu życia.
3. Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: I.11; VI.9	Uczeń potrafi: • określić cele życiowe związane z rozwojem i odpowiedzialnością, • zrozumieć troskę rodziców o rozwój samodzielności ich dzieci, • wskazać na rolę aktywności własnej w rozwijaniu swoich predyspozycji i pasji, • określić, na czym polega samowychowanie i odpowiedzialność za własne lub czyjeś czyny. - Uczeń uświadomi sobie, że: • dorosłość i dojrzałość – to nie to samo.	1. Dojrzałość – celem, procesem i kierunkiem rozwoju. 2. Troska rodziców o harmonijny rozwój dzieci i osiąganie przez nie samodzielności. 3. Aktywność własna i samowychowanie. 4. Odpowiedzialność za siebie i za innych. 5. Dorosłość a dojrzałość; świadomość potrzeby kierowania własnym rozwojem.
4. Sztuka rozmowy Wymagania ogólne: II; IV Wymagania szczegółowe: VI.5	Uczeń potrafi: • przedstawić proces komunikacji społecznej, • ukazać wartość sztuki porozumiewania się w życiu rodzinnym i społecznym, • wyjaśnić znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, • określić, na czym polega umiejętność słuchania, • omówić zasady udanej komunikacji. - Uczeń uświadomi sobie, że: • każdy z nas winien być odpowiedzialny za wypowiedane i pisane słowa oraz za manifestowane reakcje.	1. Przebieg procesu komunikacji społecznej. 2. Znaczenie sztuki porozumiewania się. 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna. 4. Reguły dobrego słuchania. 5. Zasady efektywnej komunikacji. 6. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje oraz za wypowiedane i pisane słowa.
5. Gdy trudno się porozumieć Wymagania ogólne: II; IV Wymagania szczegółowe: VI.3, 5	Uczeń potrafi: • wymienić źródła powstawania sporów i nieporozumień w rodzinie, • odróżnić nieporozumienia od konfliktów, • omówić skutki nierozwiązanych sporów i konfliktów w rodzinie, bliższym i dalszym otoczeniu, • wskazać na atuty komunikacji otwartości i inne czynniki ułatwiające rozwiązywanie spornych kwestii, • przedstawić sposoby rozwiązywania sporów, • wyjaśnić, dlaczego przepraszanie i przebaczenie są bardzo ważne w relacjach międzyludzkich. - Uczeń uświadomi sobie, że: • nieporozumienia z rodzicami bywają bolesne i trudne, ale najważniejsza jest miłość.	1. Powszechność zjawiska rodzinnych sporów i nieporozumień; przyczyny. 2. Czym są spory i konflikty. 1. Skutki nierozwiązanych konfliktów w życiu rodzinnym i społecznym. 2. Zalety sytuacji konfliktowych i sporów. 3. Techniki rozwiązania spornych kwestii (np. metoda pięciu kroków). 4. metoda pięciu kroków). 5. Przepraszanie i przebaczenie. 6. Rodzice, dzieci i nieporozumienia.
6. O presji rówieśniczej Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: VI.3, 4, 9	Uczeń potrafi: • określić, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych, • wyjaśnić, czym jest presja grupy i dlaczego trzeba się jej przeciwstawiać, • podać definicję asertywności, • uzasadnić, dlaczego stanowcze mówienie NIE wymaga dzielności i odwagi, • wymienić sposoby asertywnego odmawiania,	1. Grupy rówieśnicze i ich atrakcyjność. 2. Presja rówieśnicza – przymusem wywieranym w konkretnym celu. 1. Asertywność sztuką mówienia NIE. 2. Odwaga i dzielność tych, którzy nie ulegają presji. 3. Sposoby odmawiania, by nie ranić drugiej osoby.
	• określić, czym jest stres i jakie są objawy jego przeżywania, • wskazać sytuacje stresowe, • wymienić sposoby radzenia sobie ze stresem. - Uczeń uświadomi sobie, że: • radzenie sobie z presją grupy i stresem pomoże uzyskać wewnętrzną równowagę i uodpornić na czynniki zagrażające zdrowiu psychicznemu	1. Trudne sytuacje życiowe przeżywane przez nastolatków. 2. Czym jest stres; objawy. 3. Sposoby radzenia sobie ze stresem.

7. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: II.7	Uczennica potrafi: • określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu, • ocenić rozkład swojego dnia, • uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia, • przedstawić znaczenie stosownego ubioru do różnych okoliczności, • omówić zasady zdrowego żywienia, • uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania. • Uczennica uświadomi sobie, że: • właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu.	1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu. 2. Higieniczny tryb życia: • regularny sen, • higiena osobista, • stosowny ubiór. 1. Zasady zdrowego odżywiania. 2. Aktywność fizyczna i wypoczynek. 3. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia.
8. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: II.7	Uczeń potrafi: • określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu, • ocenić rozkład swojego dnia, • uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia, • przedstawić znaczenie stosownego ubioru do różnych okoliczności, • omówić zasady zdrowego żywienia, • uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania. • Uczeń uświadomi sobie, że: • właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu.	1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu. 2. Higieniczny tryb życia: 3. regularny sen, • higiena osobista, 4. stosowny ubiór. 5. Zasady zdrowego odżywiania. 6. Aktywność fizyczna i wypoczynek. 7. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia.
9. Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7	Uczennica potrafi: • określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO), • wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne, • uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego. Uczennica uświadomi sobie, że: • konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty.	1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). 2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. 3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne. 4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń. 5. Pierwsza wizyta u ginekologa.
10. Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7	Uczeń potrafi: • określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO), • wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne, • uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego. Uczeń uświadomi sobie, że: • konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty.	1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). 2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. 3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne: właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, abstynencja od alkoholu i papierosów. 4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń. 5. Leczenie u lekarza specjalisty.
11. Dojrzewam do kobiecości (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: IV.7	Uczennica potrafi: • podać istotne cechy kobiecości i męskości, • wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm dziewcząt do roli macierzyństwa, • uzasadnić, że niewłaściwe odżywianie zaburza rozwój • (anoreksja, bulimia), • wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci. Uczennica uświadomi sobie, że: • W okresie dojrzewania uwydatniają się i kształtują cechy specyficzne dla kobiet.	1. Być kobietą, być mężczyzną. 2. Dojrzewanie dziewcząt w perspektywie macierzyństwa. 3. Niewłaściwe odżywianie zaburzeniem funkcjonowania organizmu: • anoreksja, • bulimia. 4. Akceptacja siebie i swojej kobiecości.
12. Dojrzewam do	Uczeń potrafi: • podać istotne cechy męskości i kobiecości,	1. Być mężczyzną, być kobietą. 2. Dojrzewanie chłopców w perspektywie

męskości (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: IV.7	- wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm chłopca do pełnienia przyszłych życiowych ról, - uzasadnić, że właściwe odżywianie i prowadzony tryb życia decydują o zdrowiu i kondycji nastolatka, • wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci. Uczeń uświadomi sobie, że: - jego przyszłość istotnie zależy od przyjętego stylu życia wolnego od używek.	pełnienia przyszłych życiowych ról. 3.Niewłaściwe odżywianie, używki, niewłaściwy tryb życia zagrożeniem dla zdrowia i kondycji nastolatka. 4.Akceptacja siebie i swojej męskości.
13. Mam swoją godność (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4	Uczennica potrafi: - określić czym jest wielowymiarowość człowieka, - wyjaśnić, na czym polega poczucie własnej godności, - określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności, - przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności, - określić zachowania, które łamią prawo do intymności, - uzasadnić konieczność kształtowania postawy szacunku wobec siebie i innych, - wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności, - podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań. - uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii. Uczennica uświadomi sobie, że: - przewidywanie niebezpiecznych sytuacji i asertywna postawa może ją uchronić przed zachowaniami, które mogą okazać się niebezpieczne.	- Człowiek istotą wielowymiarową. - Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka. - Naturalna potrzeba intymności. - Zachowania, które łamią prawo do intymności. - Sytuacje, które naruszają intymność. - Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty). - Strony pornograficzne : - pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka, - możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii - przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK). 8. Wypracowanie postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób.
14. Mam swoją godność (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4	Uczeń potrafi: - określić czym jest wielowymiarowość człowieka i na czym polega poczucie własnej godności, - określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności, • przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności, - określić zachowania, które łamią prawo do intymności, - uzasadnić potrzebę szacunku wobec siebie i innych, • wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności, - podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań. - uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii, - Podać przepisy prawa (KK), które udostępnianie pornografii nieletnim kwalifikuje jako przestępstwo. Uczeń uświadomi sobie: - asertywna postawa może uchronić przed zachowaniami, które mogą go narazić na niebezpieczeństwo.	- Człowiek istotą wielowymiarową. - Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka. - Naturalna potrzeba intymności. - Zachowania, które łamią prawo do intymności. - Sytuacje, które naruszają intymność. - Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty). - Strony pornograficzne: - pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka, - możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii, - przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK). 8. Konieczność wypracowania postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób.
15. Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: VI.8	Uczeń potrafi: - omówić zalety środków masowej komunikacji, - dostrzec mechanizmy manipulacji w reklamie, - ocenić wagę kontaktów wirtualnych i porównać z kontaktami społecznymi (koledzy, przyjaciele) w realu, - krytycznie ocenić sieciowe informacje, - omówić zagadnienie odpowiedzialnego korzystania z mediów elektronicznych. - Uczeń uświadomi sobie, że: - refleksyjne podejście do mediów i analiza proponowanych treści może uchronić przed poddaniem się manipulacji i uzależnieniem.	- Zalety środków masowej komunikacji. - Mechanizmy manipulacji w reklamie. - Kontakty wirtualne a fizyczna obecność: • kreowanie siebie zgodnie z aktualnymi trendami, „lajki” i lęk przed utratą polubień, • „sieciowi” znajomi, - Fake newsy. - Bierne korzystanie z mediów: - brak refleksji i analizy treści, - przyzwyczajenie i uzależnienie.
16. Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: VI.8; II.6	Uczennica potrafi: - przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu, - omówić zasady roztropnego korzystania z mediów, - krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm, - scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu, • podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych. - Uczennica uświadomi sobie, że:	1. Ryzyko uzależnienia: - silna potrzeba korzystania z Internetu, - osłabienie samokontroli, - spędzanie coraz większej ilości czasu on-line, • rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania. - Zasady roztropnego korzystania z mediów. - Cyberprzemoc i stalking. - Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej. - Zasady etyczne w mediach.

	kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci.	
17. Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja	Uczeń potrafi: - przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu, - omówić zasady roztropnego korzystania z mediów,	1. Ryzyko uzależnienia: - silna potrzeba korzystania z Internetu, - osłabienie samokontroli,

dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: VI.8; II.6	- krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm, - scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu, • podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych. - Uczeń uświadomi sobie, że: - kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci.	- spędzanie coraz większej ilości czasu on-line, - rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania. - Zasady roztropnego korzystania z mediów. - Cyberprzemoc i stalking. - Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej. - Zasady etyczne w mediach.
18. Jak mogę ci pomóc? Wymagania ogólne: II Wymagania szczegółowe: VI.7	Uczeń potrafi: - przedstawić trudne sytuacje z życia rodzinnego, które wymagają wsparcia najbliższych, udzielenia pomocy, okazania miłości, - wskazać osoby z bliższego i dalszego otoczenia wymagające opieki, zainteresowania się nimi, psychicznego wsparcia, - przedstawić sposoby radzenia sobie z doświadczeniem nudy, • zaproponować formy zaangażowania się w działalność wolontariatu i organizacji, które z założenia pomagają i wspierają potrzebujących. - Uczeń uświadomi sobie, że: - zdarzają się nieraz ludziom z naszego otoczenia trudne sytuacje życiowe, a wtedy osobiste zaangażowanie i pomoc mogą przynieść im ulgę, wyzwolić dobro, które daje również pomagającym radość i satysfakcję.	- Osoby z niepełnosprawnościami, chore, samotne – w rodzinie oraz bliższym i dalszym otoczeniu. - Potrzeba stworzenia chorym i niepełnosprawnym dobrych warunków do życia i rozwoju. - Problem nudy. - Mobilizacja do aktywności indywidualnej, zaangażowanie się w stowarzyszeniach udzielających pomocy osobom potrzebującym. - Sposoby wsparcia osób potrzebujących w ramach wolontariatu. - Sposoby wyrażania prośby.
19. Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania Wymagania ogólne: I Wymagania szczegółowe: I.13	Uczeń potrafi: - uzasadnić, dlaczego trzeba przełamać nieufność przy prośbie o pomoc, - zwerbalizować problemy, które często nurtują młodych ludzi, • przekazać swoje wątpliwości najbliższemu, by dowiedzieć się, co sądzą o przedstawionych problemach, - wskazać specjalistów, do których można udać się po pomoc, • odnaleźć w internecie adresy poradni i instytucji udzielających pomocy w trudnych sytuacjach życiowych. - Uczeń uświadomi sobie: - osoba przeżywająca trudności i kryzysy może liczyć na życzliwość i wsparcie kompetentnych osób i instytucji.	- Przełamanie nieufności i pokonanie wstydu, aby zwrócić się o pomoc. - Instytucjonalna i społeczna pomoc w trudnych sytuacjach życiowych: - problemy związane z nauką, - problemy związane z dojrzewaniem, - niska samoocena, - problemy ze zdrowiem, - cyberprzemoc, hejt, - trudne sytuacje rodzinne: choroby, ubóstwo, bezrobocie. - Adresy poradni i instytucji niosących pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.

Wychowanie do życia w rodzinie - klasa VII

1.Specyfika zajęć, organizacja - zajęcia odbywają się tylko w jednym, wybranym okresie nauki: w I lub II okresie nauki w danym roku szkolnym, zgodnie z planem zajęć na dany rok szkolny. Uczniowie realizują w tym okresie zaplanowane wymagania edukacyjne, zgodnie z Podstawą programową WDŻ z dn. 14.02.2017r. i Programem nauczania wychowania do życia w rodzinie dla klasy VII szkoły podstawowej „Wędrując ku dorosłości”, autorstwa: Teresy Król.

a. Podczas zajęć uczniowie korzystają, m.in. z zeszytów ćwiczeń:

"Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy VII szkoły podstawowej" pod redakcją Teresy Król, Wydawnictwo Rubikon, Kraków.

b. Na realizację zajęć w klasie VII przeznaczonych jest 14 godzin, w tym: 9 spotkań wspólnych i 5 godz. z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Propozycje tematów do realizacji nie są obligatoryjne. Nauczyciel, znając uczniów i ich oczekiwania, sam może zdecydować o doborze zagadnień omawianych w grupie lub osobno z dziewczętami i z chłopcami.

2. Specyfika zajęć, ocenianie:

a) Specyfika zajęć wychowania do życia w rodzinie polega na swobodzie wypowiedziania się uczniów, wyrażania opinii i poglądów, zajmowania określonych stanowisk, zaangażowaniu emocjonalnym. Zajęcia nie podlegają szkolnej ocenie w skali: 1- 6. Zajęcia nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani też na ukończenie szkoły. b) Uczestnicy zajęć mogą otrzymywać gratyfikację - pochwały (wyrażone ustnie lub pisemnie) za:

- pracę na lekcji - zaangażowanie, pomysłowość, wyszukiwanie i porządkowanie informacji, wnioskowanie;
- współpracę w grupie, komunikowanie się, atmosferę pracy;
- pracę dodatkową, np. przygotowanie nagrań, prezentacji, referatów, projektów itp.
- pozytywne lub negatywne uwagi, uzyskane przez ucznia, mają wpływ na ocenę zachowania.

c) Warunkiem zaliczenia zajęć jest uczestnictwo ucznia w zajęciach (uczeń otrzymuje informację/zapis w dokumentacji nauczania: uczestniczył/-a lub nie uczestniczył/-a).

d) Uczniowie mogą prowadzić notatki w zeszytach ćwiczeń; ponadto rozwiązują quizy, krzyżówki, karty pracy przygotowane przez nauczyciela.

3.Cele kształcenia – wymagania ogólne

Głównym celem zajęć, zgodnie z podstawą programową, jest ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania.

Wychowanie do życia w rodzinie uwzględnia czas dorastania, niepokoje i trudności pojawiające się w tym okresie rozwoju oraz sposoby radzenia sobie z nimi zarówno w aspekcie własnej osoby, w kontaktach rówieśniczych, jak i innych.

4.Tematyka zajęć, wymagania - cele kształcenia i wychowania w klasie VII:

1. Rozwój człowieka
2. Dojrzałość, to znaczy...
3. Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy dziewcząt)
4. Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy chłopców)
5. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy dziewcząt)
6. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy chłopców)
7. Pierwsze uczucia
8. Przekazywanie życia (dla grupy dziewcząt)
9. Przekazywanie życia (dla grupy chłopców)
10. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy dziewcząt)
11. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy chłopców)
12. Czas oczekiwania
13. Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy dziewcząt)
14. Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy chłopców)
15. Komunikacja w rodzinie
16. Savoir vivre, czyli zasady dobrego wychowania
17. Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne
18. Uzależnienia behawioralne
19. Ludzie drogowscy.

Tematyka zajęć; wymagania (Podstawa programowa)	Wymagania Cele szczegółowe kształcenia i wychowania w kl. VII	Materiał nauczania
1. Rozwój człowieka Wymagania ogólne: I, II, IV Wymagania szczegółowe: I.4,6,8,11, II.2,8,9, III.1,2, IV.4,5, V.9	Uczeń potrafi: • zwerbalizować swoje oczekiwania wobec zajęć WDŻ, • formułować reguły pracy na zajęciach WDŻ, • przedstawić fazy rozwoju człowieka od narodzin do późnej starości, • omówić charakterystyczne zmiany rozwojowe w kolejnych okresach życia człowieka, • opisać czynniki wspomagające i zaburzające rozwój fizyczny, psychiczny, duchowy i społeczny człowieka, • wskazać na mocne i słabsze strony różnych okresów życia człowieka. • Uczeń uświadomi sobie: • istotną rolę rodziny w kształtowaniu postaw, tworzeniu hierarchii wartości oraz przyswajaniu norm i zgodnych z nimi	1. Przygotowanie do podjęcia życiowych ról: męża, żony, ojca, matki. Udział rodziny i szkoły w tym przygotowaniu. 2. Zasady pracy na lekcjach WDŻ. 3. Rozwój człowieka od poczęcia do późnej starości. 4. Czynniki wspomagające i zaburzające rozwój człowieka w aspektach: fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym. 5. Mocne i słabe strony każdego okresu życia. 6. Wspierająca rola rodziny w rozwoju i formacji jej członków.

	zachowań.	
2. Dojrzałość, to znaczy.. Wymagania ogólne: I, IV, VI Wymagania szczegółowe: I.1, I.11, II.2, VI.9	Uczeń potrafi: - wymienić kryteria dojrzałości człowieka, • uzasadnić konieczność samowychowania. - Uczeń uświadomi sobie: - potrzebę przygotowania się do podjęcia w przyszłości ról małżeńskich i rodzinnych, - że samowychowanie i samosterowanie może być satysfakcjonujące.	- Czas adolescencji okresem burzliwych przemian zachodzących w organizmie młodego człowieka. - Celowość tych przemian a perspektywa życia człowieka dojrzałego. - Kryteria dojrzałości człowieka: fizyczne, psychiczne (intelektualne, moralne, duchowe), społeczne, prawne. - Samowychowanie; samokształcenie, samosterowanie, samorealizacja.
3. Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.1, II.3, II.4, IV.4, IV.7	Uczennica potrafi: - przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych kobiety i mężczyzny, - opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie adolescencji, - uzasadnić celowość zmian zachodzących w jej organizmie, • opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającego chłopca, - uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania. - Uczennica uświadomi sobie: - potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania, - celowość przemian zachodzących w jej organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych.	- Hormonalna regulacja procesów rozrodczych. 2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie pokwitania. 3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającego chłopca. - Indywidualne tempo rozwoju. - Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania: - właściwe odżywianie, - odpowiednia ilość snu, • aktywność fizyczna, -unikanie używek.
4. Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.1, II.3, II.4, IV.4, IV.7	Uczeń potrafi: - przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych mężczyzny i kobiety, - opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji, - uzasadnić celowość zmian zachodzących w jego organizmie, • opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającej dziewczyny, - uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania. - Uczeń uświadomi sobie: - potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania, - celowość przemian zachodzących w jego organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych.	- Hormonalna regulacja procesów rozrodczych. 2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji, ich funkcje w perspektywie ojcostwa. - Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającej dziewczyny i ich celowość. - Indywidualne tempo rozwoju. - Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania: - właściwe odżywianie, - odpowiednia ilość snu, • aktywność fizyczna, - unikanie używek.
5. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.3, II.4, V.5, V.8, V.9	Uczennica potrafi: - rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u dziewcząt w okresie dojrzewania, - znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji, - rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów, - podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów. - Uczennica uświadomi sobie, że: - w sytuacji napotkanych trudności powinna zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc,	- Problemy dziewcząt związane z psychiką: - labilność emocjonalna, - pragnienie akceptacji, czułości i miłości, - niezgoda na zmiany fizyczne i wygląd (anoreksja i bulimia), - eksperymentowanie z samą sobą, np. samookaleczenia, ryzykowne zachowania. - Ambiwalencja uczuć i postaw. - Krytycyzm wobec dorosłych. - Poszukiwanie własnej tożsamości. - Możliwości wsparcia i pomocy: poradnie, stowarzyszenia itp.
	• istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie.	

6. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.3, II.4, V.5, V.8, V.9	Uczeń potrafi: - rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u chłopców w okresie dojrzewania, - znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji, - rozeznąć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów, - podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów. Uczeń uświadomi sobie, że: - w sytuacji napotkanych trudności powinien zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc, • istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie.	1. Problemy chłopców związane z psychiką: • zwiększona agresja, nadpobudliwość i drażliwość, - skłonność do kłótni, bójek, - chęć imponowania i dominacji w grupie rówieśników. - Wzrost wulgarności języka i zachowań. - Wzmożone zainteresowanie sferą erotyczną (pornografia). - Ukierunkowanie energii: sport, realizacja pasji i zainteresowań. - Różne wzorce męskości (autorytety). - Odpowiedzialność za własny rozwój; samosterowanie i samowychowanie. - Poradnie, instytucje, które oferują pomoc w rozwiązywaniu problemów.
7. Pierwsze uczucia Wymagania ogólne: III, IV Wymagania szczegółowe: II.1,4,8, III.1,3, VI.5,6,9	Uczeń potrafi: - opisać emocje towarzyszące młodzieńczym zauroczeniom, - określić rolę empatii w poznawaniu siebie nawzajem, - przedstawić komunikaty niewerbalne i werbalne i ich rolę w budowaniu bliższych relacji, - wymienić dojrzałe i niedojrzałe motywacje umawiania się na randki. - Uczeń uświadomi sobie, że: - rozstania bywają bolesne, ale powinny być kulturalne.	- Charakterystyka pierwszych uczuć, fascynacji, zauroczeń i emocji, które im towarzyszą. - Empatia i dokonywane wybory młodzieńczych związków. - Realistyczne i nierealistyczne oczekiwania wobec randek. - Nieudane randki i decyzje o rozstaniu. - Zakochanie a miłość.
8. Przekazywanie życia (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V, VI Wymagania szczegółowe: I.1, III.7, IV.3, V.1,2	Uczennica potrafi: - określić funkcje współżycia seksualnego, - przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa, • uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną, • wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka, - opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów. - Uczennica uświadomi sobie, że: - podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka, - seksualność i intymność wymaga poważnego traktowania.	- Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego. - Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców. - Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w najdogodniejszym dla niego czasie. - Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia. - Rola i działanie hormonów płciowych. - Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).
9. Przekazywanie życia (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V, VI Wymagania szczegółowe: I.1, III.7, IV.3, V.1,2	Uczeń potrafi: - określić funkcje współżycia seksualnego, - przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa, • uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną, • wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka, - opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów. - Uczeń uświadomi sobie, że: - podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka. - męskość to także zdolność przewidywania skutków działań również w sferze seksualnej.	- Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego. - Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców. - Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w czasie dla niego najdogodniejszym. - Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia. - Rola i działanie hormonów płciowych. - Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała). (stała).

10. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III, V, VI Wymagania szczegółowe: II.3, III.1, V.2	Uczennica potrafi: - opisać przemiany w organizmie kobiety i mężczyzny, od których zależy ich płodność, - rozpoznać dwie fazy cyklu owulacyjnego kobiety, - wskazać w cyklu kobiety najważniejszy moment – owulację oraz wyróżnić fazę przed- i poowulacyjną, - skorelować wiedzę biologiczną dotyczącą fizjologii i endokrynologii z zaobserwowanymi zmianami w jej cyklu. Uczennica uświadomi sobie, że: - poznanie zmian, które zachodzą w jej organizmie, daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie, - współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie.	1. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego: - owulacja, - zmiany hormonalne w cyklu kobiety, - działanie estrogenów, - śluz szyjkowy, - odbudowa błony śluzowej, - fazy podstawowej temperatury ciała (PTC). - Dwie fazy cyklu kobiecego. - Budowa i działanie męskiego układu płciowego: - działanie hormonów, - wytwarzanie plemników.
11. Mężczyzna i kobieta.	Uczeń potrafi:	1. Budowa i działanie męskiego układu

Układ rozrodczy (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III, V, VI Wymagania szczegółowe: II.3, III.1, V.2	- opisać przemiany w organizmie mężczyzny i kobiety, od których zależy ich płodność, - przedstawić funkcjonowanie męskiego układu rozrodczego, • omówić budowę i funkcjonowanie żeńskiego układu rozrodczego, - dokonać charakterystyki płodności mężczyzny i kobiety. Uczeń uświadomi sobie, że: - poznanie zmian, które zachodzą w organizmie kobiety daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie, - współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie.	płciowego: działanie hormonów, • wytwarzanie plemników. 2. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego.
12. Czas oczekiwania Wymagania ogólne: V, VI Wymagania szczegółowe: III.1,2, IV.1,4,5,6, V.1,2,7,8,9, VI.1	Uczeń potrafi: - opisać budowę komórki jajowej i plemnika oraz proces zapłodnienia, - przedstawić zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety w czasie ciąży, - uzasadnić konieczność przestrzegania higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka, - omówić etapy rozwoju prenatalnego dziecka (zygota zarodek płód). - Uczeń uświadomi sobie, że: - rodzice powinni od samego początku zapewnić dziecku jak najlepsze warunki życia i rozwoju.	- Budowa komórki jajowej i plemnika; zapłodnienie. - Higiena ciąży: odżywianie, sen i ćwiczenia fizyczne matki. - Profilaktyka prekoncepcyjna; opieka lekarska; kwas foliowy. - Ciąża a używki: • Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS), • nikotyna, narkotyki a zdrowie dziecka. - Opieka ojca nad matką w ciąży i ich dzieckiem. - Pierwsze dziewięć miesięcy, czyli rozwój dziecka w łonie matki.
13. Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: I, II, VI Wymagania szczegółowe: I.4, 5, 8, 9, 13, III.2, 3, 5, IV.1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, V.1, 7, 8, 9	Uczennica potrafi: - uzasadnić, dlaczego ważny jest w okresie ciąży kontakt matki z dzieckiem, - podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia, - określić, czym jest naturalny poród i wskazać jego znaczenie dla dziecka, - wymienić korzyści karmienia naturalnego zarówno dla dziecka, jak i dla matki, - wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia, - opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego. - Uczennica uświadomi sobie, że: - macierzyństwo i ojcostwo jest darem i życiowym zadaniem, - miłość do dziecka jest bezwarunkowa.	- Znaczenie więzi matki z dzieckiem we wczesnym okresie życia. - Szkola rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról matki i ojca. - Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”. - Korzyści karmienia naturalnego. - Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego, do rodziny.

14. Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: I, II, VI Wymagania szczegółowe: I.4, 5, 8, 9, 13, III.2, 3, 5, IV.1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, V.1, 7, 8, 9	Uczeń potrafi: • przedstawić argumenty, dlaczego dla rozwijającego się w pierwszych 9 miesiącach życia dziecka ważna jest miłość i troska ojca, zarówno o dziecko, jak i o jego matkę, • podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia, • określić rolę mężczyzny przy porodzie, • opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego, • wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia. Uczeń uświadomi sobie, że: • ojcostwo jest szczęściem, ale i trudem, czyli poważnym życiowym zadaniem.	1. Znaczenie roli męża/ojca w opiece i trosce o rozwijające się dziecko i jego matkę. 2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról ojca i matki. 3. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”. 4. Razem czy osobno, czyli TAK czy NIE dla wspólnie przeżywanego porodu. 5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego do rodziny. 6. Znaczenie więzi matki i ojca z dzieckiem we wczesnym okresie życia. 7. Miłość do dziecka oraz opieka nad nim wyrazem męskiej dojrzałości.
15. Komunikacja w rodzinie Wymagania ogólne: I, II, IV Wymagania szczegółowe: I.5,6,7,11,12, II.8, IV.8, VI.3,5	Uczeń potrafi: • przedstawić zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się, • omówić najważniejsze czynniki kontaktu międzyludzkiego, • określić rolę emocji i uczuć w życiu człowieka, • wymienić rodzaje uczuć, • nazywać swoje uczucia oraz wypowiadać je poprzez komunikat JA, • hierarchicznie usystematyzować swoje uczucia, • rozpoznawać uczucia w przekazie werbalnym i mowy ciała. Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę pielęgnowania więzi rodzinnych i budowania bliskich relacji międzyludzkich, • potrzebę wyrażania uczuć oraz formowania postawy otwartości i zaufania do osób najbliższych.	1. Kontakt werbalny i niewerbalny w relacjach międzyludzkich. 2. Zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się z innymi. 3. Znaczenie rodzinnych rozmów. 4. Uczucia i ich rodzaje. 5. Komunikaty, które budują i które ranią (komunikat JA i komunikat TY).
16. Savoir vivre, czyli	Uczeń potrafi:	1. Krótka historia savoir-vivre’u w polskiej
zasady dobrego wychowania Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: I.7,12, IV.4	• zdefiniować pojęcie savoir–vivre’u, • wymienić sytuacje, w których stosowanie form grzecznościowych ułatwia kontakty społeczne i uwalnia od negatywnych emocji i konfliktów, • przedstawić różne postacie etykiety, • przedstawić zasady savoir- • -vivre’u w konkretnych sytuacjach rodzinnych, towarzyskich i społecznych, • wymienić pięć zasad asertywności (sztuka dobrej odmowy), Uczeń uświadomi sobie, że: • kompromitujące zachowania są nietaktowne i utrudniają kontakty społeczne, • przestrzeganie dobrych manier to także troska o innych, aby czuli się dobrze w naszej obecności.	literaturze i kulturze. 1. Normy grzecznościowe, które ułatwiają życie rodzinne i społeczne. 2. Etykieta towarzyska, biznesu i protokół dyplomatyczny, czyli wymagane procedury zachowań w określonych sytuacjach. 3. Sytuacje życiowe, które wymagają konkretnych zachowań, np. w szkole, teatrze, kinie, podczas przyjęć rodzinnych itp. 4. Kultura a korzystanie ze środków przekazu. 5. Asertywność – sztuka dobrej odmowy. 6. Lista kompromitujących zachowań. 7. Savoir-vivre filozofią miłości do drugiego człowieka.
17. Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne Wymagania ogólne: IV, VII Wymagania szczegółowe: I.11, 13, II.6,7, IV.1,7, VI.6,8	Uczeń potrafi: • wymienić rodzaje uzależnień, • przedstawić czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom, • omówić skutki palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków i dopalaczy, • uzasadnić, że wartość życia jest najistotniejsza, • odmówić uczestnictwa w sytuacji, która prowadzi do uzależnienia. Uczeń uświadomi sobie, że: • jego zdrowie i przyszłość zależą od obecnych wyborów, • bez wypracowania postawy asertywnej łatwo może ulec naciskom grupy i wejść na drogę uzależnień.	1. Rodzaje uzależnień: chemiczne i behawioralne. 2. Czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom. 3. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol, narkotyki, dopalacze). 4. Wartość życia a używki. 5. Wypracowanie postawy asertywnej.

18. Uzależnienia behawioralne Wymagania ogólne: IV, VII Wymagania szczegółowe: I.11, 13, II.6,7, IV.1,7, VI.6,8	Uczeń potrafi: - wymienić rodzaje uzależnień behawioralnych, - opisać objawy uzależnienia od komputera i internetu, - wymienić sygnały ostrzegawcze uzależniania od smartfona, • opisać, na czym polega wewnętrzny przymus robienia zakupów, - przedstawić problem samookaleczeń, - opisać niszczący wpływ pornografii. Uczeń uświadomi sobie, że: - oprócz czynników ryzyka, istnieją także czynniki chroniące przed uzależnieniami.	- Uzależniania behawioralne: internet, smartfon, zakupy, autoagresja, pornografia. - Sygnały wskazujące na uzależnienia od komputera i internetu i ich skutki. - Fonoholizm sygnały ostrzegawcze. - Zjawisko zakupoholizmu; przyczyny; skutki. - Problem autoagresji. - Nieprawdziwy obraz ludzkiej seksualności w pornografii; jej uzależniający wpływ na psychikę młodego człowieka. - Czynniki chroniące, które osłabiają skłonność do popadania w nałogi.
19. Ludzie drogowaskazy Wymagania ogólne: III, IV Wymagania szczegółowe: II.10, IV.7,9	Uczeń potrafi: - zdefiniować pojęcie autorytetu, - określić znaczenie autorytetu w życiu człowieka, - wymienić cechy osobowości, które budują autorytet, - odróżnić prawdziwe autorytety od pseudoautorytetów, • dokonać wyboru właściwego autorytetu, - przedstawić problem upadku autorytetu. Uczeń uświadomi sobie, że: - wybór autorytetu to samodzielna i ważna decyzja, - istnieją różnice między autorytetem a idolem.	- Definicja pojęcia „autorytet”. - Rola autorytetów w życiu człowieka. - Wartości, zachowania, postawy, cechy osobowości, które budują autorytet. - Autorytet a idol. - Problem upadku niektórych autorytetów.

Wychowanie do życia w rodzinie - klasa VIII

1. Specyfika zajęć, organizacja - zajęcia odbywają się tylko w jednym, wybranym okresie nauki: w I lub II okresie nauki w danym roku szkolnym, zgodnie z planem zajęć na dany rok szkolny. Uczniowie realizują w tym okresie zaplanowane wymagania edukacyjne, zgodnie z Podstawą programową WDŻ z dn. 14.02.2017r. i Programem nauczania wychowania do życia w rodzinie dla klasy VIII szkoły podstawowej „Wędrując ku dorosłości”, autorstwa: Teresy Król.

a) Podczas zajęć uczniowie korzystają, m.in. z zeszytów ćwiczeń:

"Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy VIII szkoły podstawowej" pod redakcją Teresy Król, Wydawnictwo Rubikon, Kraków.

b) Na realizację zajęć w klasie VIII przeznaczonych jest 14 godzin, w tym: 9 spotkań wspólnych i 5 godz. z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Propozycje tematów do realizacji nie są obligatoryjne. Nauczyciel, znając uczniów i ich oczekiwania, sam może zdecydować o doborze zagadnień omawianych w grupie lub osobno z dziewczętami i z chłopcami.

2. Specyfika zajęć, ocenianie:

a) Specyfika zajęć wychowania do życia w rodzinie polega na swobodzie wypowiedziania się uczniów, wyrażania opinii i poglądów, zajmowania określonych stanowisk, zaangażowaniu emocjonalnym. Zajęcia nie podlegają szkolnej ocenie w skali: 1- 6. Zajęcia nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani też na ukończenie szkoły. b) Uczestnicy zajęć mogą otrzymywać gratyfikację - pochwały (wyrażone ustnie lub pisemnie) za:

- pracę na lekcji - zaangażowanie, pomysłowość, wyszukiwanie i porządkowanie informacji, wnioskowanie;
- współpracę w grupie, komunikowanie się, atmosferę pracy;
- pracę dodatkową, np. przygotowanie nagrań, prezentacji, referatów, projektów itp.

pozytywne lub negatywne uwagi, uzyskane przez ucznia, mają wpływ na ocenę zachowania.

c) Warunkiem zaliczenia zajęć jest uczestnictwo ucznia w zajęciach (uczeń otrzymuje informację/zapis w dokumentacji nauczania: uczestniczył/-a lub nie uczestniczył/-a).

d) Uczniowie mogą prowadzić notatki w zeszytach ćwiczeń; ponadto rozwiązują quizy, krzyżówki, karty pracy przygotowane przez nauczyciela.

3.Cele kształcenia – wymagania ogólne:

Głównym celem zajęć, zgodnie z podstawą programową, jest ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania.

Wychowanie do życia w rodzinie uwzględnia czas dorastania, niepokoje i trudności pojawiające się w tym okresie rozwoju oraz sposoby radzenia sobie z nimi zarówno w aspekcie własnej osoby, w kontaktach rówieśniczych, jak i innych.

4.Tematyka zajęć, wymagania - cele kształcenia i wychowania w klasie VIII:

1. Budowanie relacji międzyosobowych
2. Na początek: zakochanie
3. etapach i rodzajach miłości
4. Rozwój psychoseksualny człowieka (lekcja dla grupy dziewcząt)
5. Rozwój psychoseksualny człowieka (lekcja dla grupy chłopców)
6. Seksualność człowieka (lekcja dla grupy dziewcząt)
7. Seksualność człowieka (lekcja dla grupy chłopców)
8. Przedwczesna inicjacja seksualna (lekcja dla grupy dziewcząt)
9. Przedwczesna inicjacja seksualna (lekcja dla grupy chłopców)
10. Choroby przenoszone drogą płciową
11. AIDS
12. Metody rozpoznawania płodności (lekcja dla grupy dziewcząt)
13. Metody rozpoznawania płodności (lekcja dla grupy chłopców)
14. Antykoncepcja i środki wczesnoporonne (lekcja dla grupy dziewcząt)
15. Antykoncepcja i środki wczesnoporonne (lekcja dla grupy chłopców)
16. Niepłodność i wielkie pragnienie dziecka
17. Inicjacja seksualna. Czy warto czekać?
18. Dojrzałość do małżeństwa
19. Wobec choroby, cierpienia i śmierci.

Tematyka zajęć; wymagania (Podstawa programowa)	Wymagania Cele szczegółowe kształcenia i wychowania w kl. VIII	Materiał nauczania
1. Budowanie relacji międzyosobowych Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: II.8, VI.5,VI.7	• Uczeń potrafi: • podać zasady pracy na zajęciach WDŻ, • przyjąć postawę refleksji wobec samego siebie, • dokonać samooceny, • określić, czym jest samowychowanie, • wskazać znaczenie budowania więzi między ludźmi, • wskazać na atuty życia wspólnotowego w organizacjach, stowarzyszeniach, wolontariacie, sporcie itp. Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wyzwalać autorefleksji niezbędnej do samowychowania, • celowość otwierania się na relacje z innymi ludźmi.	1. Zagadnienia, które będą przedmiotem zajęć WDŻ w klasie VIII. 2. Zasady pracy na lekcjach WDŻ. 3. Autoportret, czyli obraz samego siebie. 4. Czynniki wpływające na rozwój człowieka. 5. Relacje i uczucia wyższe (moralne, patriotyczne), związane z życiem wspólnotowym, np. w harcerstwie, w działalności charytatywnej (wolontariat), organizacjach, stowarzyszeniach, sporcie itp.

2. Na początek: zakochanie Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: II.8, III.1	• Uczeń potrafi: • scharakteryzować miłość jako postawę życzliwości i odpowiedzialności, • określić cechy osoby zakochanej, • nazwać emocje towarzyszące zakochaniu, • opisać miłość platoniczną, • uzasadnić, że możliwa jest droga do miłości od przyjaźni, • wskazać na różnice oczekiwań chłopców i dziewcząt w młodzieńczych związkach. • Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania postawy empatii i życzliwości wobec innych.	1. Miłość i odpowiedzialność. 2. Zakochanie – etapem 2. rozwoju osobowości; przygotowaniem do miłości dojrzałej. 3. Chłopiec i dziewczyna – różnice w przeżywaniu miłości. 4. Od zakochania do miłości lub od przyjaźni do miłości.
3. O etapach i rodzajach miłości Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: II.8, III.1	• Uczeń potrafi: • przedstawić etapy rozwoju miłości, • dokonać charakterystyki: • miłości warunkowej „jeżeli”, • ze względu na... „ponieważ”, • bezwarunkowej, czyli osobowej, • zaprezentować rodzaje miłości, • opisać postawę osoby kochającej miłością dojrzałą. Uczeń uświadomi sobie, że: • miłości można się uczyć i kształtować postawę dawcy.	1. Miłości można się uczyć. 2. Etapy rozwoju miłości. 3. miłość upodobania, 4. miłość pożądania, 5. miłość życzliwości i troski. 6. Miłość „jeżeli” (warunkowa), „ponieważ” (ze względu na...) i „pomimo” (bezwartunkowa). 7. Miłość dojrzała, czyli pomoc, szacunek, empatia, dobra komunikacja, bliskość, wyłącność, obdarzanie.
4. Rozwój psychoseksualny człowieka (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: II.2, II.3, II.5	• Uczennica potrafi: • przedstawić biologiczną determinację płci, • omówić znaczenie okresu dzieciństwa i środowiska rówieśniczego dla identyfikacji z własną płcią, • określić, czym jest kobiecość/męskość, • określić rolę uczuć i sposoby uzewnętrzniania, a także ich odbierania. • Uczennica uświadomi sobie: • potrzebę akceptacji własnej płciowości, • znaczenie więzi emocjonalnych: przyjaźni, zakochania, miłości.	1. Biologiczna determinacja płci. 2. Wpływ środowiska rodzinnego na rozwój seksualny • komunikowanie uczuć, • ukierunkowanie moralne, • identyfikacja z własną płcią, • wychowanie seksualne. 3. Wpływ środowiska rówieśniczego na rozwój psychoseksualny • wzmacnianie identyfikacji z własną płcią, • kształtowanie umiejętności, nawiązywania kontaktów społecznych, • wstępne doświadczenia seksualne. 4. Męskość, kobiecość i wzajemne uzupełnianie się (komplementarność).
5. Rozwój psychoseksualny człowieka (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: II.2, II.3, II.5	• Uczeń potrafi: • przedstawić biologiczną determinację płci, • omówić znaczenie okresu dzieciństwa i środowiska rówieśniczego dla identyfikacji z własną płcią, • określić, czym jest kobiecość/ męskość, • określić rolę uczuć i sposoby uzewnętrzniania, a także ich odbierania. • Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę akceptacji własnej płciowości, • znaczenie więzi emocjonalnych: przyjaźni, zakochania, miłości.	1. Biologiczna determinacja płci. 2. Wpływ środowiska rodzinnego na rozwój seksualny • komunikowanie uczuć, • ukierunkowanie moralne, • identyfikacja z własną płcią, • wychowanie seksualne. 3. Wpływ środowiska rówieśniczego na rozwój psychoseksualny • wzmacnianie identyfikacji z własną płcią, • kształtowanie umiejętności, nawiązywania kontaktów społecznych, • wstępne doświadczenia seksualne. 4. Męskość, kobiecość i wzajemne uzupełnianie się
6. Seksualność człowieka (lekcja dla grupy dziewcząt)	• Uczennica potrafi: • scharakteryzować trzy poziomy seksualności człowieka, • przedstawić zagadnienie procesu dojrzewania człowieka w	1. Trzy poziomy (piętra) seksualności. 2. Integracja seksualna. 3. Popęd seksualny człowieka.
Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.1, III.2, III.11	• sferze seksualnej – przechodzenia od dominanty podkorowej do korowej, • określić, na czym polegają zagrożenia i szkody związane z niedojrzałym i nieodpowiedzialnym traktowaniem popędu seksualnego. • Uczennica uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania integracji seksualnej i odpowiedzialnego przeżywania własnej płciowości.	1. Pierwsze związki erotyczne; odpowiedzialność i prawo do powiedzenia NIE. 2. Nieuporządkowany popęd seksualny i zagrożenia: • pornografia, • cyberseks, • prostytutka nieletnich.

7. Seksualność człowieka (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.1, III.2, III.11	• Uczeń potrafi: • scharakteryzować trzy poziomy seksualności człowieka, • przedstawić zagadnienie procesu dojrzewania człowieka w sferze seksualnej – przechodzenia od dominanty podkorowej do korowej, • określić, na czym polegają zagrożenia i szkody związane z niedojrzałym i nieodpowiedzialnym traktowaniem popędu seksualnego. • Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania integracji seksualnej i odpowiedzialnego przeżywania własnej płciowości.	1. Trzy poziomy (piętra) seksualności. 2. Integracja seksualna. 3. Popęd seksualny człowieka. 4. Pierwsze związki erotyczne; odpowiedzialność i prawo do powiedzenia NIE. 5. Nieuporządkowany popęd seksualny i zagrożenia: • pornografia, • cyberseks, • prostytutka nieletnich.
8. Przedwczesna inicjacja seksualna (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: IV, V Wymagania szczegółowe: II.6, III.6, III.7, III.8	• Uczennica potrafi: • określić, czym jest przedwczesna inicjacja seksualna, • scharakteryzować związek między aktywnością seksualną a miłością, szacunkiem i odpowiedzialnością, • przedstawić skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej, • wymienić argumenty biomedyczne, psychiczne, społeczne i etyczne za inicjacją seksualną w małżeństwie, • wskazać na problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej. Uczennica uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania postawy odpowiedzialności za wybory związane z aktywnością seksualną i miłością.	1. Problemy z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej. 2. Miłość, szacunek i odpowiedzialność w relacji chłopak – dziewczyna. 3. Przedwczesna inicjacja seksualna – przyczyny, profilaktyka. 4. Skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej: • skutki psychiczne, • infekcje dróg rodnych, • choroby przenoszone drogą płciową, w tym • AIDS, • ciąża nastolatki.
9. Przedwczesna inicjacja seksualna (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: IV, V Wymagania szczegółowe: II.6, III.6, III.7, III.8	• Uczeń potrafi: • określić, czym jest przedwczesna inicjacja seksualna, • scharakteryzować związek między aktywnością seksualną a miłością, szacunkiem i odpowiedzialnością, • przedstawić skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej, • wymienić argumenty biomedyczne, psychiczne, społeczne i etyczne za inicjacją seksualną w małżeństwie, • wskazać na problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej. Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania postawy odpowiedzialności za wybory związane z aktywnością seksualną i miłością.	1. Problemy z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej. 2. Miłość, szacunek i odpowiedzialność w relacji chłopak – dziewczyna. 3. Przedwczesna inicjacja seksualna – przyczyny, profilaktyka. • Skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej: • skutki psychiczne, • infekcje dróg rodnych, • choroby przenoszone drogą płciową, w tym • AIDS, • ciąża nastolatki.
10. Choroby przenoszone drogą płciową Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.9	• Uczeń potrafi: • podać główne przyczyny szerzenia się chorób przenoszonych drogą płciową, • określić czynniki zwiększające ryzyko zakażenia, • wymienić czynniki chorobotwórcze, • dokonać charakterystyki jednostek chorobowych (rozwój, objawy), • wymienić sposoby prewencji chorób przenoszonych drogą płciową. • Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę abstynencji seksualnej do małżeństwa jako skutecznej ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.	1. Specyfika chorób przenoszonych drogą płciową – przyczyny ich szerzenia się. 2. Rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową: czynniki chorobotwórcze, charakterystyka najważniejszych jednostek chorobowych, rozwój, objawy. 3. Skuteczna profilaktyka.
11. AIDS Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.9	• Uczeń potrafi: • dokonać charakterystyki zakażenia HIV i choroby AIDS, • przedstawić historię epidemii AIDS w Polsce i na świecie, • wymienić sytuacje i zachowania, podczas których można zakażyć się wirusem HIV, • omówić przebieg choroby AIDS, • opisać takie zachowania, które nie grożą zakażeniem się HIV. Uczeń uświadomi sobie,	1. Istota zakażenia HIV i choroby AIDS. 2. Historia epidemii AIDS na świecie i w Polsce. 3. Drogi przenoszenia zakażenia. 4. Przebieg choroby. 5. Profilaktyka. 6. Stosunek do chorych i żyjących z HIV.

	że: • swoboda seksualna jest zagrożeniem dla zdrowia a nawet życia człowieka.	
12. Metody rozpoznawania płodności (lekcja dla grupy dziewcząt)	• Uczennica potrafi: • określić, na czym polega planowanie dzietności rodziny i jakie aspekty należy uwzględnić przy podejmowaniu decyzji prokreacyjnych, • wyjaśnić, na czym polega odpowiedzialność mężczyzny i	1. Planowanie rodziny: co oznacza, na czym polega? 2. Wspólna odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację. 3. Płodność kobiety i mężczyzny.

Wymagania ogólne: V, VI Wymagania szczegółowe: III.1,2, IV.2,3,4, V.1,2,3,5	• kobiety za sferę seksualną i prokreację, • przedstawić fizjologię płodności i wymienić hormony warunkujące płodność kobiet i mężczyzn, • zaprezentować metody rozpoznawania płodności, ich przydatność w planowaniu rodziny i diagnostyce zaburzeń. Uczennica uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania postawy odpowiedzialnego rodzicielstwa, • respektowania praw natury, ekologii rodziny.	1. Wyznaczanie okresów płodności i niepłodności w cyklu owulacyjnym. 2. Metody naturalnego planowania rodziny: ich rodzaje w zależności od obserwowanych wskaźników. 3. Analiza przykładowej karty obserwacji. 4. Korzyści z obserwacji cyklu; diagnostyka zaburzeń.
13. Metody rozpoznawania płodności (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: VI Wymagania szczegółowe: III.3,5, IV. 2,3, V.2,3, V.1,2,3	• Uczeń potrafi: • określić na czym polega planowanie dzietności rodziny i jakie aspekty należy uwzględnić przy podejmowaniu decyzji prokreacyjnych, • wyjaśnić, na czym polega odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację, • przedstawić fizjologię płodności i wymienić hormony warunkujące płodność kobiet i mężczyzn, • zaprezentować metody rozpoznawania płodności, ich przydatność w planowaniu rodziny i diagnostyce zaburzeń. Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania postawy odpowiedzialnego rodzicielstwa, • respektowania praw natury, ekologii rodziny.	1. Planowanie rodziny: co oznacza, na czym polega? 2. Wspólna odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację. 3. Płodność kobiety i mężczyzny. 4. Wyznaczanie okresów płodności i niepłodności w cyklu owulacyjnym. 5. Metody naturalnego planowania rodziny: ich rodzaje w zależności od obserwowanych wskaźników. 6. Analiza przykładowej karty obserwacji. 7. Korzyści z obserwacji cyklu.
14. Antykoncepcja i środki wczesnoporonne (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: VI Wymagania szczegółowe: V.1, V.5, V.6	• Uczennica potrafi: • podać definicję antykoncepcji i środków wczesnoporonnych, • wymienić rodzaje środków antykoncepcyjnych, • opisać mechanizm działania środków antykoncepcyjnych i wczesnoporonnych, • dokonać oceny stosowania poszczególnych środków w różnych aspektach, np. medycznym, ekologicznym i etycznym, • odróżnić działanie środka antykoncepcyjnego od wczesnoporonnego. • Uczennica uświadomi sobie, że: • płodność i planowanie rodziny jest wspólną sprawą kobiety i mężczyzny; troska o zdrowie dotyczy ich obojga.	1. Wybór między NPR a antykoncepcją – wyborem postawy życiowej wobec płodności człowieka. 2. Definicja antykoncepcji. 3. Podział środków antykoncepcyjnych ze względu na sposób ich działania: mechaniczne, chemiczne, hormonalne. 4. Skuteczność i działania uboczne poszczególnych grup środków antykoncepcyjnych. 5. Środki wczesnoporonne, mechanizm działania; aspekt etyczny ich stosowania. 6. Planowanie rodziny – wspólną sprawą kobiety i mężczyzny.
15. Antykoncepcja i środki wczesnoporonne (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: VI Wymagania szczegółowe: V.1, V.5, V.6	• Uczeń potrafi: • podać definicję antykoncepcji i środków wczesnoporonnych, • wymienić rodzaje środków antykoncepcyjnych, • opisać mechanizm działania środków antykoncepcyjnych i wczesnoporonnych, • dokonać oceny stosowania poszczególnych środków w różnych aspektach, np. medycznym, ekologicznym i etycznym, • odróżnić działanie środka antykoncepcyjnego od wczesnoporonnego. • Uczeń uświadomi sobie: • że płodność i planowanie rodziny jest wspólną sprawą kobiety i mężczyzny; troska o zdrowie dotyczy ich obojga.	1. Wybór między NPR a antykoncepcją – wyborem postawy życiowej wobec płodności człowieka. 2. Definicja antykoncepcji. 3. Podział środków antykoncepcyjnych ze względu na sposób ich działania: mechaniczne, chemiczne, hormonalne. 4. Skuteczność i działania uboczne poszczególnych grup środków antykoncepcyjnych. 5. Środki wczesnoporonne, mechanizm działania; aspekt etyczny ich stosowania. 6. Planowanie rodziny – wspólną sprawą kobiety i mężczyzny.

16. Niepłodność i wielkie pragnienie dziecka Wymagania ogólne: VI Wymagania szczegółowe: V.4, V.10, V.11	• Uczeń potrafi: • omówić główne funkcje płciowości, • określić, czym jest zdrowie prokreacyjne, • wskazać sposoby zapobiegania niepłodności, • omówić rodzaje technik sztucznego zapłodnienia i ich skuteczność, • przedstawić naprotechnologię jako sposób leczenia niepłodności, • scharakteryzować techniki sztucznego zapłodnienia, przedstawić ich konsekwencje medyczne i dokonać ich moralnej oceny. Uczeń uświadomi sobie: • że rodzicielstwo zastępcze lub adopcja może być źródłem satysfakcji i spełnienia w rodzicielstwie.	1. Główne funkcje płciowości: wyrażanie miłości, budowanie więzi i rodzicielstwo. 2. Przyczyny niepłodności i czynniki obniżające płodność. 3. Zdrowie prokreacyjne i sposoby zapobiegania chorobie niepłodności (profilaktyka). 4. Rodzaje niepłodności. 5. Techniki sztucznego zapłodnienia: 6. sztuczna inseminacja (3 fazy), 7. zapłodnienie in vitro (4 etapy); skuteczność. 6. Medyczne konsekwencje in vitro dla dziecka i kobiety oraz moralna ocena. 8. Naprotechnologia – diagnostyka – leczenie – skuteczność. 9. Adopcja i rodzicielstwo zastępcze; ich znaczenie dla dzieci; rodziców i społeczeństwa.
17. Inicjacja seksualna.	• Uczeń potrafi:	1. Odpowiedzialność za sferę seksualną

Czy warto czekać? Wymagania ogólne: II, IV, V Wymagania szczegółowe: II.6, III.2, III.7, VI.2	• wyjaśnić, na czym polega odpowiedzialność w sferze seksualnej, • przedstawić argumenty natury psychologicznej, zdrowotnej, społecznej i moralnej za inicjacją w małżeństwie, • rozwiać obiegowe mity dot. inicjacji seksualnej: „trzeba się sprawdzić”, argument „kota w worku”, „wszyscy tak robią”, „wystarczy tylko się zabezpieczyć” itp. Uczeń uświadomi sobie, że: • budowanie więzi między mężczyzną i kobietą wymaga wiedzy oraz przyjęcia i respektowania norm etycznych.	nastolatków. 1. Ryzykowne zachowania w sferze seksualnej a poczucie bezpieczeństwa. 2. Argumenty psychologiczne, zdrowotne, społeczne i moralne za inicjacją seksualną w małżeństwie. 3. Mity o aktywności seksualnej. 4. Miłość i szacunek w relacjach chłopak – dziewczyna.
18. Dojrzałość do małżeństwa Wymagania ogólne: VI Wymagania szczegółowe: I.1, III.12, VI.1	• Uczeń potrafi: • uzasadnić, dlaczego okres narzeczeństwa jest istotny w przygotowaniu do małżeństwa, • wymienić i scharakteryzować rodzaje dojrzałości do małżeństwa, • omówić kryteria wyboru współmałżonka i podać motywy zawierania małżeństwa, • dokonać charakterystyki czynników warunkujących trwałość i powodzenie relacji małżeńskiej, • przedstawić wewnętrzne i zewnętrzne zagrożenia rodziny, • wymienić akty prawne chroniące życie małżeńskie i rodzinne. Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę stwarzania w małżeństwie i rodzinie klimatu miłości, szacunku, troski i bezpieczeństwa.	2. Narzeczeństwo – przygotowaniem do małżeństwa. 3. Dojrzałość do małżeństwa: fizyczna, psychiczna, prawna, ekonomiczna. 4. Kryteria wyboru współmałżonka i motywy zawierania małżeństwa. 5. Czynniki warunkujące trwałość i powodzenie relacji małżeńskiej. 6. Współczesne zagrożenia rodziny: wewnętrzne i zewnętrzne. 7. Normy chroniące życie małżeńskie i rodzinne (prawo rodzinne).
19. Wobec choroby, cierpienia i śmierci Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: IV.4, IV.9, V.10	• Uczeń potrafi: • opisać sytuację rodziny, która troszczy się o osoby chore i niepełnosprawne, • zaproponować sposoby pomocy (wolontariat) rodzinie z potrzebami, • przedstawić sytuację rodziny, w której zmarło dziecko po lub przed urodzeniem, • opisać postawę członków rodziny wobec osoby umierającej, • przedstawić etapy przeżywania żałoby. Uczeń uświadomi sobie, że: • jest ogniwem w łańcuchu pokoleń i powinien zachować pamięć o przodkach. •	1. Rodzina i troska o osoby chore, niepełnosprawne oraz w podeszłym wieku. 2. Potrzeba wyrażania miłości i bliskości osobie umierającej. 2. Doświadczenie śmierci w rodzinie, również dziecka przed narodzeniem. 3. Przeżywanie żałoby, jej etapy. 4. Wyciszenie i pozytywne nastawienie do przyszłości. 5. Pamięć o zmarłych.