

# Wędrując ku dorosłości

Teresa Król

Wychowanie do życia w rodzinie

Program nauczania  
dla klas V-VI szkoły podstawowej

© Copyright 2013 by Katarzyna Król Wydawnictwo i Hurtownia Rubikon

Projekt okładki  
Łukasz Kosek

Projekt graficzny i skład  
*Agata Pindel-Witek*

ISBN 978-83-89947-68-0

Katarzyna Król  
Wydawnictwo i Hurtownia Rubikon  
ul. Na Leszczu 17  
30-376 Kraków  
tel. 12 398 18 43  
fax. 12 398 18 44  
[www.KsiegarniaRubikon.pl](http://www.KsiegarniaRubikon.pl)

## SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	5
Zajęcia WdŻwR a prawa rodziców .....	5
Koncepcja programu.....	7
Metody i formy nauczania .....	8
Kryteria oceny ucznia .....	14
Ewaluacja.....	14
Objaśnienia skrótowych zapisów materiałów i pomocy dydaktycznych użytych w programie .....	16

### Klasa V

1. O rodzinie i nie tylko, czyli tematyka naszych spotkań.....	19
2. Tworzymy wspólnotę, czyli o funkcji prokreacyjnej oraz ekonomicznej rodziny .....	22
3. Jak budować wspólną rodziną, czyli o funkcji kulturowej, rekreacyjno-towarzyskiej oraz integracyjno-kontrolnej .....	24
4. Nie jesteście sami, czyli o funkcji opiekuńczej i socjalizacyjnej rodziny .....	26
5. Kiedy dom jest przystanią, czyli o funkcji psychiczno-uczuciowej, wychowawczej oraz samowychowaniu .....	28
6. Gdzie szukać pomocy, gdy zdarzają się problemy? .....	30
7. Kobiecość i męskość .....	32
8. Dojrzewanie, czyli u progu dorosłości.....	34
9. Raz euforia, a raz smutek, czyli o chwiejności emocjonalnej nastolatków .....	36
10. Już się zmieniam, staję się kobietą ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ).....	38
11. Czekałam na zmiany, staję się mężczyzną ( <i>dla grupy chłopców</i> ) .....	40
12. Żeński układ rozrodczy ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ) .....	42
13. Męski układ rozrodczy ( <i>dla grupy chłopców</i> ) .....	44
14. Co się ze mną dzieje? Pytania zadawane przez dziewczęta ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ).....	46
15. Co się ze mną dzieje? Pytania zadawane przez chłopców ( <i>dla grupy chłopców</i> ) ...	48

16. Rodzi się dziecko ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ).....	50
17. Rodzi się dziecko ( <i>dla grupy chłopców</i> ) .....	52
18. Sfera intymności – sferą bezpieczeństwa ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ).....	54
19. Sfera intymności – sferą bezpieczeństwa ( <i>dla grupy chłopców</i> ).....	56

### Klasa VI

1. O budowaniu bliskich relacji w rodzinie .....	58
2. Jak mówić i słuchać, czyli o komunikacji w rodzinie .....	60
3. Jak rozwiązywać konflikty?.....	62
4. Jak wykorzystać czas wolny? O świętowaniu .....	64
5. Czego jeszcze nie wiem, nie pamiętam... Powtórka z dojrzewania ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ) .....	66
6. Czego jeszcze nie wiem, nie pamiętam... Powtórka z dojrzewania ( <i>dla grupy chłopców</i> ) .....	68
7. Nastolatka przed lustrem, czyli o urodzie i nie tylko ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ).....	70
8. Higiena i zdrowie nastolatka ( <i>dla grupy chłopców</i> ) .....	72
9. Jedzenie wrogiem? Anoreksja i bulimia ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ).....	74
10. Zwycięstwo czy porażka, czyli jak spożytkować młodzieńczą energię? ( <i>dla grupy chłopców</i> ).....	76
11. Obrona własnej intymności ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ) .....	78
12. Obrona własnej intymności ( <i>dla grupy chłopców</i> ) .....	80
13. Więzy koleżeńskie .....	82
14. Radość z przyjaźni .....	84
15. „Nie ma na tym świecie rzeczy doskonałych”, czyli o mediach elektronicznych.....	86
16. Cyberprzemoc – jak się przed nią ustrzec?.....	88
17. Media a moje miejsce w świecie ( <i>dla grupy dziewcząt</i> ).....	90
18. Media a moje miejsce w świecie ( <i>dla grupy chłopców</i> ).....	92
19. Co się w życiu liczy? Plany małe i duże .....	94

## WPROWADZENIE

*Szkoła winna zapewnić każdemu uczniowi warunki niezbędne do jego rozwoju, przygotować go do wypełniania obowiązków rodzinnych i obywatelskich [...] System oświaty zapewnia w szczególności [...] wspomaganie przez szkołę wychowawczej roli rodziny.*

Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 roku  
(Dz. U. z 2004 r. nr 256, poz. 2572 z późn. zm.)

Nauczyciele wychowania do życia w rodzinie (WdŻwR), kierując się zasadą pomocniczości, realizują zawartą w preambule Ustawy o systemie oświaty misję szkoły; zaś sam przedmiot – jego podstawa programowa – kompatybilnie wpisuje się w program profilaktyczny i wychowawczy każdej placówki oświatowej.

Program „Wędrując ku dorosłości”, przeznaczony do realizacji przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie w klasach V i VI (II etap edukacyjny), jest zgodny z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. z dnia 30 sierpnia 2012 roku, poz. 977).

Natomiast konstrukcja programu „Wędrując ku dorosłości” wyczerpuje wymagania zawarte w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 czerwca 2012 r. w sprawie dopuszczania do użytku w szkole programów wychowania przedszkolnego i programów nauczania oraz dopuszczania do użytku szkolnego podręczników (Dz. U. z dnia 3 lipca 2012 r. poz. 752).

### Zajęcia WdŻwR a prawa rodziców

Wprowadzenie do szkół przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie jest wynikiem delegacji (art. 4 ust. 1) Ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz. U. z 1993 r. Nr 17 poz. 78 z późn. zm.). W odróżnieniu od innych przedmiotów szkolnych, specyfika tych zajęć polega na tym, że są one obowiązkowe dla resortu edukacji (za wprowadzenie i realizację zajęć odpowiedzialny jest dyrektor szkoły), natomiast nie są obowiązkowe dla ucznia.

Dobrowolność udziału w lekcjach wychowania do życia w rodzinie wynika z respektowania prawa rodziców jako pierwszych i najważniejszych wychowawców swoich dzieci. Ten szczególny status rodziny jest konsekwencją funkcjonującego w Rzeczypospolitej Polskiej porządku konstytucyjnego. Konstytucja gwarantuje

rodzicom prawo do wychowania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami (art. 48 ust. 1; art. 53 ust. 3). Umocowanie pozycji rodziców uwzględniają również dokumenty międzynarodowe, m.in. art. 26 ust. 3 Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka podkreśla, że rodzice mają prawo pierwszeństwa w wyborze nauczania, które ma być dane ich dzieciom.

Minister Edukacji Narodowej gwarantuje rodzicom ich prawa, umieszczając w *Rozporządzeniu zmieniającym rozporządzenie w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego* (z dnia 10 sierpnia 2009 r.) następujący zapis: „Uczeń niepełnoletni nie bierze udziału w zajęciach, jeżeli jego rodzice (prawni opiekunowie) zgłoszą dyrektorowi szkoły w formie pisemnej rezygnację z udziału ucznia w zajęciach” (par. 4.1). Natomiast uczeń pełnoletni może sam zgłosić tę rezygnację (par. 4.2).

Powyższe uwarunkowania prawne wskazują, że nauczyciele i wychowawcy mogą i powinni jedynie wspierać rodzinę w jej zadaniach wychowawczych, również w wychowaniu seksualnym. Często bywa tak (badania to potwierdzają), że rodzice nie potrafią lub nie chcą rozmawiać z dziećmi nt. seksualności i chętnie to zadanie powierzają szkole. Nauczyciel wychowania do życia w rodzinie, działając w imieniu rodziców, towarzyszy uczniom w drodze do dorosłości. Jego rola jest nieodzowna szczególnie wtedy, gdy rodzina nie może skutecznie wychowywać sama (rodziny dysfunkcyjne, niewydolne).

Wychowanie do życia w rodzinie to zajęcia szczególne, od nauczyciela wymaga się również spotkania z rodzicami. Za organizację tych spotkań bierze odpowiedzialność dyrektor szkoły (par. 5 ust. 1 i 2 rozporządzenia MEN w *sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego* z dnia 12 sierpnia 1999 r. z późn. zm.).

Nauczyciel przedstawia rodzicom do akceptacji program nauczania, podręcznik i pomoce dydaktyczne. Jeżeli prowadzący zajęcia jest otwarty na współpracę z rodzicami, najczęściej zyskuje ich aprobatę. Cel bowiem jest wspólny: pomóc młodemu człowiekowi w harmonijnym rozwoju i przygotowaniu do uczestnictwa w rodzinie obecnej i tej, którą kiedyś prawdopodobnie założy.

## Koncepcja programu

Realizacja treści programowych i sposób prowadzenia zajęć (ćwiczenia, warsztaty, rozmowy kierowane) stwarzają okazję, by towarzyszyć uczniom – adolescentom w ich rozwoju. Skok pokwitaniowy rodzi często niepokoje, obawy, konflikty z otoczeniem i trudne do zrozumienia stany emocjonalne. Dlatego też zajęcia zostały tak zaplanowane, aby uczeń miał możliwość zadawania pytań, dyskusowania i refleksji nad swoim rozwojem. Integralne ujęcie seksualności (na takim opiera się program) uwzględnia rozwój adolescenta zarówno w aspekcie fizycznym, jak też psychicznym, emocjonalnym, społecznym i duchowym.

Tematyka zajęć dla klas V i VI wynika z wymogów podstawy programowej i dostosowana jest do możliwości percepcyjnych uczniów. Program zakłada także możliwość indywidualizacji procesu kształcenia. Dlatego w zestawie proponowanych zadań i ćwiczeń znajdują się propozycje o różnym stopniu trudności oraz bardziej i mniej czasochłonne. Obudowa programu: proponowane scenariusze zajęć, plansze, filmy czy prezentacje multimedialne umożliwiają również realizację zajęć w szkołach specjalnych.

Większość treści programowych wpisuje się w spiralny układ programu, co oznacza, że w klasie VI powraca się do wcześniej poznanych zagadnień, poszerzając i uzupełniając wiedzę na dany temat.

Program realizuje treści dotyczące:

- funkcji rodziny i ról rodzinnych,
- zmian psychofizycznych adolescenta,
- rozwoju człowieka i szacunku dla życia,
- komunikacji w rodzinie i grupie rówieśniczej,
- budowania relacji koleżeńskich i przyjacielskich,
- współczesnych zagrożeń cywilizacyjnych.

Zgodnie z rozporządzeniem MEN, część zajęć (po 5 godzin w każdej klasie) została zaplanowana z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Podział na grupy jednopłciowe stwarza możliwość otwarcia się na problemy i swobodne rozmowy na tematy bardziej intymne. Propozycje tematów do realizacji w grupach nie należy jednak traktować jako obowiązkowej. Nauczyciel, znając uczniów i ich oczekiwania, sam może zdecydować o doborze zagadnień omawianych osobno z dziewczętami i z chłopcami.

Również tylko jako propozycję do wyboru trzeba traktować rozwiązania metodyczne zawarte w „Procedurach osiągnięcia celów”. Dość szeroka oferta ćwiczeń i warsztatów byłaby trudna, czasem wręcz niemożliwa, do zrealizowania na jednej godzinie lekcyjnej. Dlatego nauczyciel – kreator zajęć – sam zdecyduje, który rodzaj technik pracy, ćwiczeń czy warsztatów bardziej mu odpowiada, i w której grupie lepiej się one będą mogły sprawdzić.

Niemalą liczbę zajęć zaplanowano z użyciem filmów dydaktycznych. Najczęściej są to tylko krótkie scenki lub komentarze specjalistów. Film może być traktowany jako wprowadzenie do tematu lub ilustracja życiowej sytuacji. Emisja filmu nie może stanowić zasadniczej części lekcji; powinien on raczej inspirować do dyskusji, kształtować poglądy i postawy, ale nie zastępować nauczyciela. Dołączone do filmów komentarze ekspertów objaśniają, pogłębiają wiedzę, uczą obserwacji rzeczywistości. Spełniają również ważną funkcję wychowawczą.

Różnorodność metod aktywnych wyzwala u uczniów kreatywność, zaangażowanie, komunikowanie się i współpracę. Zaproponowano m.in. metody: metaplan, drzewo decyzyjne, mapę mentalną, burzę mózgów, plakat, pracę z tekstem, gry dydaktyczne; również metody podające (wykład, pogadanka). Nie powinny być one jednak dłuższe niż 5-7 minut; zwykle stanowią wprowadzenie do zajęć lub podsumowanie lekcji.

## METODY I FORMY NAUCZANIA

### Praca w małych grupach

#### Jak dzielić na grupy?

Skład grupy powinien być dobrany według zasady zmienności, np. przez odliczanie (uczniowie w kole odliczają np. do 5 i tworzą grupę jedynek, dwójek itd.) lub przez losowanie karteczek z numerami grupy, wyciętych figur geometrycznych, puzzli (porozcinanych widokówek) czy np. różnych rodzajów cukierków. Podział na grupy może być uzależniony także od zamierzonych celów, np. grupy jednopłciowe (różne spojrzenie na problem przez dziewczęta i chłopców), grupy, których uczestnicy mają to samo stanowisko wobec przedstawianego problemu.

#### Przebieg zajęć:

- prowadzący dzieli uczestników na zespoły (4-6 osób),
- przedstawia pytania lub problemy (mogą być sformułowane na kartkach),
- określa czas pracy,
- każda grupa wybiera lidera, który czuwa nad przebiegiem pracy i zapisuje wnioski,
- prowadzący zajęcia nie ingeruje w pracę zespołów,
- po zakończeniu pracy przedstawiciele zespołów przedstawiają wnioski w postaci krótkiego sprawozdania ustnego na forum klasy,
- prowadzący podsumowuje pracę grup i na tablicy lub arkuszach papieru notuje wnioski i omawia rezultaty pracy, wiążąc je z tematem spotkania.



## Technika pracy w parach

Uczniowie są proszeni o zwrócenie się do swojego sąsiada w celu wspólnego wykonania pracy lub przedyskutowania omówionego zagadnienia. Technika ta jest stosowana szczególnie wtedy, gdy uczniowie mają przekazywać informacje związane z osobistymi przeżyciami, wrażeniami i reakcjami lub też dawać sobie nawzajem rady.

## Drama

Uczestnicy dramy spontanicznie odgrywają określoną sytuację. Każdy uczestnik powinien posiadać wystarczającą wiedzę o zakładanych okolicznościach, aby mógł prawidłowo zrozumieć rolę, którą ma odegrać. Po skończonej scenie uczniowie dzielą się swoimi przeżyciami. Grupa pod kierunkiem prowadzącego analizuje motywy i postawy osób oraz dyskutuje nad nimi, wyciągając wnioski.

Dzięki tej metodzie:

- uczniowie uzyskują wgląd w motywy i postawy innych osób,
- udział w symulacji skutkuje zastanowieniem się nad własnym zachowaniem,
- uczniowie lepiej poznają siebie i własny świat wartości,
- wzrasta pobudzenie aktywności i zaangażowania uczniów.

### Przebieg zajęć:

- prowadzący prosi chętne osoby o odegranie ról,
- role są jasno określone, np. zapis sytuacji (ale nie przygotowanych dialogów) na kartkach,
- czas trwania scenki powinien być stosunkowo krótki – do 4 minut,
- odgrywanie ról odbywa się spontanicznie,
- po zakończeniu scenki prowadzący pyta uczestników dramy o ich przeżycia (prosi, aby spróbowali nazwać uczucia towarzyszące im podczas odgrywania ról),
- w drugiej kolejności swoimi wrażeniami dzielą się obserwujący „widzowie”,
- pogadanka lub dyskusja nt. danej sytuacji, problemu, sposobu rozwiązania, zachowań, oczekiwań, zasad itp.,
- prowadzący podsumowuje wypowiedzi uczestników.

Symulacje pozwalają graczom wejść w interakcje podobne do tych, które zdarzają się w otaczającej ich rzeczywistości. Prowadzą do poznania i zrozumienia motywów ludzkiego działania, a w konsekwencji ujrzenia swojej życiowej roli w różnych sytuacjach. Można niekiedy zastosować tzw. metodę odwróconych ról. Wówczas osoby biorące udział w dramie wymieniają się rolami i identyfikują z osobą prezentującą przeciwny punkt widzenia.

### Pogadanka

Pogadanka polega na rozmowie nauczyciela z uczniem. Nauczyciel musi przewidywać, jaką może uzyskać odpowiedź, bazując na częściowej wiedzy uczniów i na ich doświadczeniu. Pedagogiczne walory pogadanki zależą od umiejętności formułowania pytań, które mają wywoływać niepokój intelektualny i uruchamiać sferę emocjonalną. Pytania powinny aktywizować uczniów i wyzwalać gotowość podjęcia dialogu. Należy unikać pytań zaczynających się od „czy”. Prowadzący winien zatroszczyć się o to, aby udzielane odpowiedzi były poprawne, dostatecznie obszerne i wyczerpujące. Nie można dopuścić do zbytowego uszczegółowienia głównego zagadnienia, aby nie pominąć spraw istotnych. Pogadanka może mieć charakter wprowadzający, może zajmować znaczną część lekcji lub też mieć tylko charakter podsumowujący.

### Wykład

To jednokierunkowy przekaz informacji: w porządku chronologicznym i/lub związłym układzie logicznym.

Cechy dobrego wykładu:

- komunikatywność (używanie terminów zrozumiałych przez uczniów),
- poprawna dykcja,
- odpowiednie tempo mówienia,
- modulacja głosu,
- kontakt wzrokowy z uczniami,
- umiejętność improwizacji,
- prezentowanie treści z pamięci,
- oszczędna gestykulacja,
- przyjęcie postawy stojącej,
- w przypadku zmniejszającej się percepcji uczniów – stosowanie tzw. przerywników (żarty, anegdota),
- duży ładunek zaangażowania emocjonalnego,
- odwoływanie się do przykładów, obrazów, ilustracji,
- wykład w szkole podstawowej nie powinien być dłuższy niż 6-10 minut.

## Dyskusja

Istotą dyskusji jest nieskrępowana wymiana poglądów oraz próba ich uzasadnienia, a jej przedmiotem są tylko te zagadnienia i problemy, w stosunku do których zakładamy zróżnicowanie poglądów.

Zasady dyskusji:

1. niedopuszczenie do ośmieszania osób prezentujących niepopularne decyzje lub kontrowersyjne stanowiska,
2. przeciwdziałanie odbieganiu od tematu,
3. zachęcanie uczniów nieśmiałych do dyskusji,
4. wnikliwe i pełne grupowanie stanowisk,
5. unikanie natychmiastowej konfrontacji.

## Metoda „burzy mózgów”

Bywa stosowana do znajdowania rozwiązań niekoniecznie konwencjonalnych. Daje wyższe prawdopodobieństwo znalezienia rozwiązania sprytnego, znacznie lepszego niż przeciętne.

Etapy metody:

- faza generacji pomysłów  
Opis problemu i celów, do których chcemy dotrzeć. Zachęta skierowana do uczniów, aby zgłaszali propozycje rozwiązań problemu, zapis propozycji na tablicy.
- faza selekcji pomysłów  
Opis zbioru kryteriów i oceny różnych perspektyw rozwiązań. Kolejne selekcyjonowanie pomysłów. Hierarchizacja pomysłów i wybór najlepszego rozwiązania.

## Metoda „karo”

Uczniowie indywidualnie lub w grupach otrzymują 9 kart w kształcie rombu, na których są umieszczone stwierdzenia dotyczące omawianego zagadnienia. Następnie uczniowie szeregują karty w kształt karo, umieszczając najwyżej kartonik z hasłem według nich najistotniejszym, poniżej umieszczają karty z hasłami mniej istotnymi, a na samym dole kartę z zagadnieniem najmniej ważnym. Technika ta uświadamia uczniom, że istnieją różne hierarchie wartości, angażuje uczniów w dyskusję i pobudza do refleksji. Zakończenie ćwiczenia polega na porównaniu uszeregowania kart w poszczególnych grupach.

### Technika zdań niedokończonych

Ćwiczenie może przebiegać indywidualnie lub w grupach. Nauczyciel przygotowuje zestaw niedokończonych zdań na dany temat. Ćwiczenie to ułatwia samodzielne wypowiedzianie się i przywołuje pewne skojarzenia. Ciekawe mogą okazać się podobieństwa i różnice między poszczególnymi wypowiedziami.

### Metoda sytuacyjna (analiza przypadków)

Wywołuje ona duże zainteresowanie uczniów dzięki samodzielnemu rozwiązywaniu problemów zawartych w odpowiednio dobranych sytuacjach. Wybór przykładów – z prasy młodzieżowej, listów do redakcji lub opowiadań. Prowadzący zajęcia może posłużyć się również filmem lub jego fragmentem.

#### Przebieg zajęć:

Uczniowie:

- zapoznają się z bardziej lub mniej typową dla danego tematu sytuacją,
- otrzymują polecenie analizy tej sytuacji i zajęcia określonego stanowiska,
- przyjmują najczęściej indukcyjny tok rozumowania (od szczegółu do ogółu): analiza, porównanie, abstrahowanie, wysunięcie wniosków,
- prowadzący uogólnia i podsumowuje.

### Metoda „śniegowej kuli”

Polega na przechodzeniu od pracy indywidualnej do pracy w całej grupie. Nauczyciel prosi o samodzielne, indywidualne przemyślenie problemu, następnie o przedyskutowanie w parach (i sporządzenie krótkich notatek). Dalszy etap: pary łączą się w „czwórki” i w tych zespołach następuje wymiana poglądów, wspólne ustalenia oraz notatka. Dalszy ciąg ćwiczenia przebiega w „ósemkach”, „szesnastkach”; wreszcie ostateczny wynik i wyciągnięcie wniosków w całej klasie. Zanotowanie wyniku pracy na plakacie lub tablicy.

### Drzewo decyzyjne

Jest to graficzny zapis procesu podejmowania decyzji w sytuacjach trudnych i niejednoznacznych. Umożliwia uczniom zebranie wiadomości i zapisanie przebiegu dyskusji w atrakcyjnej formie. W czasie dyskusji uczniowie wypełniają kartę pracy z narysowanym drzewem (mogą również rysować sami). Wyniki pracy prezentują w klasie.

## Metaplan – graficzny zapis dyskusji

Nauczyciel dzieli klasę na zespoły; przydziela materiały: duży arkusz papieru, wycięte z papieru figury geometryczne: kółka, owale, kwadraty, prostokąty (po jednym komplecie różnych figur dla każdej grupy), mazaki, klej lub szpilki. Uczniowie w określonym czasie mają przedyskutować problem i stworzyć plakat według następującego wzoru: na górze arkusza zapisują problem, pozostałą część dzielą na cztery obszary: 1 – jak jest? (np. kółko), 2 – jak powinno być? (np. kwadrat), 3 – dlaczego nie jest tak, jak powinno być? (owal), 4 – wnioski (prostokąt). Po wykonaniu plakatu liderzy grup prezentują swoje prace. Prowadzący podsumowuje.

## ZWI czyli Zalety – Wady – Interesujące, np. recenzowanie czasopism, publikacji

Każda grupa otrzymuje do analizy kilka różnych czasopism młodzieżowych. Na karcie pracy uczniowie umieszczają tytuł czasopisma, określają odbiorcę i krótko charakteryzują, uwzględniając treść i szatę graficzną. Uwagi są zapisywane w trzech kolumnach: Zalety – Wady – Interesujące. Po skończonej pracy liderzy grup umieszczają karty pracy na arkuszu zbiorczym i referują wyniki prac. Nauczyciel podsumowuje.

## Budowanie domu

Praca w grupach: na 1/2 arkusza szarego papieru uczniowie „budują” dom, tj. przypinają szpilkami „cegiełki” – paski papieru z zapisanymi określeniami dotyczącymi wartości rodziny (np. gospodarność, rozmowa, przebaczenie, miłość, wzajemny szacunek, dzieci, rozwiązywanie konfliktów, wspólna hierarchia wartości, umiejętność słuchania, czułość, troska, przebaczenie itp.). Po przedyskutowaniu uczniowie tworzą budowlę: z jednych „cegiełek” – fundamenty, z innych – ściany, jeszcze z innych – dach, okna, drzwi itd. Kilka „cegiełek” (pasków) jest czystych, aby uczestnicy dopisali określenia, które uważają za istotne w tworzeniu domu (rodziny). Kształt i rozmiar domu – według uznania. Można również narysować elementy otoczenia. Gotowe prace uczniowie prezentują na forum klasy, uzasadniając sposób doboru „cegiełek” i wyjaśniając ich znaczenie.

## Mówiąca ściana

Uczestnicy ćwiczenia na karteczkach samoprzylepnych wykonują zadanie, np. kończą zdanie, zapisują swoje pomysły itp. Drugi etap to przyklejanie karteczek na arkuszu zbiorczym. Prowadzący dokonuje segregacji prac i omawia.

### KRYTERIA OCENY UCZNIĄ

Specyfika przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie polega również na tym, że zajęcia nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani też na ukończenie szkoły. Brak tradycyjnych metod kontroli na tych lekcjach umożliwia uczniom większą swobodę wypowiedzi i odwagę w zadawaniu pytań, zapewniając im „bezpieczną przestrzeń” w komunikacji z rówieśnikami i z osobą prowadzącą. Nie oznacza to jednak, że uczestnikom zajęć nie jest należna gratyfikacja. Nauczyciel ma możliwość wyboru pośrednich metod oceniania. Może to być: pozytywna uwaga, pochwała czy ustalone wcześniej z wychowawcą sposoby „punktowania”. Powinny one mieć wpływ na śródroczną i końcową ocenę z zachowania.

Aktywność uczniów, ich zaangażowanie, przygotowywanie materiałów (np. nagrania, wywiady, referaty) powinny być zauważone i docenione przez nauczyciela. Wzmacnia się tym samym motywację dzieci i młodzieży do uczestnictwa w zajęciach, wyrażania własnych sądów, rozwijania kompetencji.

### EWALUACJA

Ważnym elementem edukacji prorodzinnej jest pozyskiwanie od uczniów informacji o przydatności zajęć, zrozumienia omawianych problemów i sposobu prowadzenia. Nauczyciel uzyskawszy informacje zwrotne ma możliwość modyfikowania zajęć, dostosowania tematów, czy metod pracy do potrzeb danej grupy.

Formularz karty ewaluacyjnej może być przygotowany na koniec roku szkolnego, na zakończenie cyklu lekcji, a nawet częściej. Przykładowa karta ewaluacyjna zob. s.15.

**Ewaluacja zajęć**

klasa.....

chłopiec/dziewczyna

Przeczytaj pytania i wstaw znak „x” w odpowiedniej rubryce.

Lp.	Pytanie	TAK	NIE	NIE WIEM
1	Czy zagadnienia poznane na lekcjach wychowania do życia w rodzinie (WdŻwR) były dla Ciebie interesujące?			
2	Jak sądzisz, czy to, czego nauczyłaś/nauczyłeś się na lekcjach WdŻwR przyda Ci się w życiu?			
3	Czy chciałabyś/chciałbyś, aby w podobny sposób były prowadzone następne zajęcia z WdŻwR?			

Odpowiedz jeszcze na następujące pytania:

1) Co na lekcjach WdŻwR najbardziej Ci się podobało?

.....  
 .....  
 .....

2) Co na lekcjach WdŻwR Ci się nie podobało?

.....  
 .....  
 .....

3) Czego nauczyłaś/nauczyłeś się na tych zajęciach?

.....  
 .....  
 .....

4) Czego chciałbyś/chciałabyś na tych lekcjach jeszcze się dowiedzieć?

.....  
 .....  
 .....

## OBJAŚNIENIA SKRÓTOWYCH ZAPISÓW MATERIAŁÓW I POMOCY DYDAKTYCZNYCH UŻYTYCH W PROGRAMIE

### PP:

Podstawa programowa; wymagania szczegółowe (treści nauczania z podaniem punktu wymagań szczegółowych).

### Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*:

*W drodze ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Ćwiczenia i materiały (klasa V, szkoła podstawowa)*, red. Teresa Król, Wyd. Rubikon, Kraków 2013.

### Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*:

*W drodze ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Ćwiczenia i materiały (klasa VI, szkoła podstawowa)*, red. Teresa Król, Wyd. Rubikon, Kraków 2013.

(Edycja *W drodze ku dorosłości* zawiera oprócz ćwiczeń obszerny materiał tekstowy ilustrujący kolejne zagadnienia ujęte w podstawie programowej; wymagania szczegółowe).

### B. Charczuk, *Wygrajmy razem*

Barbara Charczuk (red.), *Wygrajmy razem. Wychowanie do życia w rodzinie. Scenariusze zajęć dla szkół podstawowych i specjalnych*, Wyd. Rubikon, Kraków 2009.

### „Twoja i moja historia”:

„Twoja i moja historia”. Prezentacja multimedialna dla szkół podstawowych, Wyd. Rubikon, Kraków 2010.

(I część prezentacji – anatomia i fizjologia układu płciowego kobiety i mężczyzny;

II część prezentacji – rozwój prenatalny dziecka).

### Plansze:

„Poznaj siebie” – plansze ze schematami anatomiczno-fizjologicznymi układu rozrodczego człowieka, Wyd. Rubikon, Kraków 2013.

### Cykl 6 filmów „Wędrując ku dorosłości”

Film I „W rodzinie”,

Film II „Rodzinka na ringu”,

Film III „Co mi mówi lustro? Dziewczęta – dojrzewanie”,



Film IV „Już dorastam. Chłopcy – dojrzewanie”,

Film V „Droga ku narodzinom”,

Film VI „Media i my”,

Wyd. Rubikon, Kraków 2008.

### **Cykl 10 filmów z serii „Człowiek–Miłość–Rodzina”**

(do szkoły podstawowej):

Film II „Do progu dojrzewania”,

Film III „Tajemnice kobiecości”,

Film IV „Tajemnice męskości”,

Wyd. Fundacja Źródło, Kraków 2000.

**Film „Happy slapping”** (o cyberprzemocy), Wyd. Rubikon, Kraków 2013.

**Film „Cud miłości”** (rozwój prenatalny dziecka), Wyd. Hagi, Wrocław 2008.

**Film „Anoreksja i bulimia”**, Wyd. Rubikon, Kraków 2008.

**Film „Dziękuję, nie piję!”**, Wyd. Rubikon, Kraków 2006.

### **Model 10-tygodniowego dziecka**

Model 10-tygodniowego dziecka naturalnej wielkości (dystrybucja: HLI Gdańsk; Wyd. Rubikon, Kraków; Fundacja „Głos dla Życia”, Poznań).



## Temat: **O RODZINIE I NIE TYLKO, CZYLI TEMATYKA NASZYCH SPOTKAŃ**

### CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

#### wiedza

*Uczeń pozna:*

- cele zajęć wychowanie do życia w rodzinie (WdŻwR) w nauczaniu szkolnym,
- treści, które będą przedmiotem zajęć,
- podstawowe zasady pracy obowiązujące na lekcjach WdŻwR,
- sposoby gratyfikacji za aktywne uczestnictwo w zajęciach,
- podstawowe funkcje rodziny.

#### umiejętności

*Uczeń potrafi:*

- zwerbalizować swoje oczekiwania wobec zajęć WdŻwR,
- formułować kontrakt dotyczący podstawowych zasad pracy na lekcjach WdŻwR,
- nazwać podstawowe funkcje rodziny.

#### postawy

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę zajęć prorodzinnych w nauczaniu szkolnym,
- konieczność dostosowania się do wspólnie ustalonych zasad pracy na lekcjach WdŻwR.

## TREŚCI

1. Poznajmy się. Krótka prezentacja nauczyciela i uczniów.
2. Dojrzewanie (adolescencja) – ważny okres w życiu człowieka; między dzieciństwem a dorosłością w organizmie człowieka zachodzą istotne, czasami burzliwie przebiegające zmiany.

3. Perspektywa rozwoju, dostrzeżenie atutów okresu dojrzewania.
4. Udział rodziny i szkoły w przygotowaniu dziewcząt i chłopców do podjęcia przyszłych życiowych ról.
5. Krótka prezentacja treści podejmowanych na lekcjach wychowania do życia w rodzinie i sposób realizacji zajęć, m.in. uzasadnienie podziału na grupy dziewcząt i chłopców.
6. Oczekiwania uczniów związane z lekcjami WdŻwR.
7. Podstawowe zasady, które będą obowiązywały na zajęciach WdŻwR, np.
  - a) angażuję się w zajęcia,
  - b) słucham uważnie, co mówią inni,
  - c) nie przerywam, kiedy mówi inna osoba,
  - d) nie oceniam innych osób,
  - e) traktuję z szacunkiem inne osoby (nie wyśmiewam, nie ironizuję itp.).
8. Sposoby gratyfikacji za aktywność i pracę na zajęciach WdŻwR.
9. Wspólnota domu, serca i myśli, czyli o funkcjach rodziny (wprowadzenie).

### PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Poznajmy się:
  - a) Autoprezentacja nauczyciela,
  - b) Ćwiczenie integracyjne lub ćwiczenie – akrostych (B. Charczuk, *Wygrajmy razem...*, s. 9).
2. Pogadanka:
  - a) Dlaczego w szkole są lekcje z wychowania do życia w rodzinie?
  - b) Jakie tematy i problemy powinny być poruszane na tych lekcjach? („Skrzynka pytań”).
  - c) Które z tematów będą realizowane w klasie V, a które w klasie VI?
3. Wspólne ustalenie podstawowych zasad pracy na zajęciach WdŻwR (kontrakt).
4. Jak będą wyglądały zajęcia WdŻwR? (informacja nauczyciela).
  - a) ćwiczenia i warsztaty aktywizujące,
  - b) propozycja sposobów nagradzania za aktywność, mimo że przedmiot nie podlega ocenie,
  - c) celowość podziału niektórych zajęć na grupy jedнопłciowe (po 5 lekcji w każdej klasie).

5. Miniwykład nauczyciela nt. rodziny; krótka prezentacja funkcji rodziny i zapowiedź tematyki najbliższych lekcji.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- dowie się, że celem zajęć WdŻwR jest pomoc szkoły w przygotowaniu go do dorosłego życia; zrozumienie i akceptacja przemian dojrzewania,
- uwzględni wspólnie ustalone zasady, które będą obowiązywały na zajęciach,
- pozna treści, jakie będą przedmiotem zajęć w klasie V, a jakie w VI,
- uzmysłowi sobie, że problematyka zajęć dotyczy spraw oczywistych, ale ważnych, decydujących o jego wyborach i przyszłym życiu,
- dowie się, że rodzina spełnia wiele funkcji.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. B. Charczuk, *Wygramy razem*, s. 9-11.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 5-7.

Temat: **TWORZYMY WSPÓLNOTĘ,  
CZYLI O FUNKCJI PROKREACYJNEJ  
ORAZ EKONOMICZNEJ RODZINY**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- istotę funkcji prokreacyjnej rodziny i jej znaczenie dla zastępowalności pokoleń,
- złożoność funkcji ekonomicznej rodziny (praca w gospodarstwie domowym, praca zarobkowa, praca opiekuńcza itp.).

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- dostrzec wysiłek rodziców w opiece i wychowaniu dzieci,
- docenić pracę rodziców, dziadków, rodzeństwa,
- włączyć się w rodzinne dawanie, pomoc itp.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- istotę i sposób okazywania wdzięczności rodzicom za dar życia, opiekę, troskę, miłość,
- potrzebę doskonalenia umiejętności wykonywania prostych czynności w gospodarstwie domowym i włączenia się w budowanie rodzinnej wspólnoty.

**TREŚCI**

1. Gdy rodzina się rozrasta – funkcja prokreacyjna.

- a) dziecko – owocem miłości rodziców,
- b) potomstwo – nowi członkowie rodziny; biologiczna ciągłość; rodzina wielopokoleniowa,

- c) rodzina – podtrzymaniem szerszych ludzkich zbiorowości, np. społeczeństw, narodów.
- 2. Potrzeby bytowe – funkcja ekonomiczna.
  - a) praca w gospodarstwie domowym – zaspokajaniem różnorodnych potrzeb,
  - b) praca zarobkowa członków rodziny,
  - c) utrzymywanie niepracujących członków rodziny, np. dzieci, osób starszych, chorych; świadczenie usług na ich rzecz.
- 3. Dawanie i branie w rodzinie – wyrazem wspólnoty i miłości.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nauczyciela nt. miłości wzajemnej rodziców i pragnienia posiadania potomstwa.
2. Rozmowa kierowana o funkcji prokreacyjnej rodziny.
3. Pogadanka, ewentualnie dyskusja: Rodzina z jednym dzieckiem czy wielodzietna?
4. Mapa mentalna: DZIECI SĄ WAŻNE.
5. „Burza mózgów”: Na czym polega funkcja ekonomiczna rodziny?
6. Praca w grupach: plan wydatków dla 4-osobowej rodziny lub ćwiczenie „Tak krawiec kraje, jak materii staje”.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- uświadomi sobie istotę funkcji prokreacyjnej rodziny; jej znaczenie dla społeczeństwa i zastępowalności pokoleń,
- zmobilizuje się do przyjęcia postawy osoby współodpowiedzialnej za gospodarstwo domowe i jego budżet,
- zorientuje się, że dawanie może przynieść więcej radości niż branie.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 8-10.
2. Po 1/2 arkusza szarego papieru dla grup, pisaki, magnesy.

**Temat: JAK BUDOWAĆ WSPÓLNOTĘ RODZIN-  
NĄ, CZYLI O FUNKCJI KULTUROWEJ,  
REKREACYJNO-TOWARZYSKIEJ  
ORAZ INTEGRACYJNO-KONTROLNEJ**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- zadania rodziny w zakresie funkcji kulturowej,
- potrzebę realizacji funkcji rekreacyjno-towarzyskiej i podtrzymania więzi z bliższą i dalszą rodziną,
- przejawy rodzicielskiej troski o dzieci w realizacji funkcji integracyjno-kontrolnej.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- współuczestniczyć w dobrze zaplanowanym wypoczynku, rodzinnej rekreacji i poznawaniu dóbr kultury narodowej,
- dostrzec potrzebę uzgadniania z rodzicami sposobów spędzania czasu wolnego poza rodziną.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- istotę rodzinnej miłości i satysfakcji z przygotowanych własnoręcznie upominków,
- walory czynnego odpoczynku; chęć poznawania dorobku kulturowego małej i dużej Ojczyzny.

**TREŚCI**

1. Udział rodziny w realizacji potrzeb psychicznych, emocjonalnych i kulturowych każdego, a szczególnie młodego człowieka.
2. Dobrze zagospodarowany wolny czas – realizacją funkcji rekreacyjno-towarzyskiej rodziny.



3. Spotkania rodzinne w szerszym gronie – okazją do przekazywania tradycji i wzmocnienia więzi.
4. Wzajemne obdarzanie, szczególnie własnoręcznie wykonanymi upominkami – dużą satysfakcją i radością.
5. Istotna rola funkcji integracyjno-kontrolnej w wychowaniu młodego człowieka a potrzeba wolności w dokonywaniu wyborów.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. „Burza mózgów”: Jak można spędzać czas wolny i odpoczywać.
2. Pogadanka: Na czym polega rekreacyjno-towarzyska funkcja rodziny. Wprowadzenie do filmu.
3. Projekcja filmu „W rodzinie” (16 min.).
4. Pogadanka: Wrażenia i refleksje po obejrzeniu filmu.
5. „Mówiąca ściana”: Co jest dla Ciebie najważniejsze w realizacji funkcji rekreacyjno-towarzyskiej rodziny?
6. Miniwykład nauczyciela nt. funkcji integracyjno-kontrolnej rodziny.
7. Praca indywidualna. Ćwiczenie: „Program na weekend”.
8. Ćwiczenie: „O wspólnotcie rodzinnej” – odpowiadamy na pytania.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- uświadomi sobie potrzebę zaplanowania i zorganizowania wspólnego odpoczynku,
- doceni kulturową funkcję rodziny w ogólnym rozwoju człowieka,
- dowie się, że trud włożony w przygotowanie upominków, szczególnie samodzielnie wykonanych, daje dużą satysfakcję,
- pozna potrzebę realizacji funkcji integracyjno-kontrolnej, również wobec jego osoby – jako przejaw rodzicielskiej troski.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Film 1 *W rodzinie* z serii „Wędrując ku dorosłości” (DVD).
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. V, s. 11-14.
3. Karteczki samoprzylepne, arkusz papieru („Mówiąca ściana”), magnesy lub masa mocująca.

Temat: **NIE JESTEŚCIE SAMI, CZYLI O FUNKCJI  
OPIEKUŃCZEJ I SOCJALIZACYJNEJ  
RODZINY**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- znaczenie funkcji opiekuńczej rodziny ze szczególnym uwzględnieniem jej roli w opiece nad najstarszymi: dziećmi i ludźmi w podeszłym wieku,
- najważniejsze potrzeby w rodzinie: miłości i akceptacji najbliższych,
- istotę funkcji socjalizacyjnej rodziny.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- docenić wysiłek i starania rodziców w roli opiekunów,
- rozwijać umiejętności nawiązywania relacji z szerszym kręgiem ludzi, tj. poza rodziną.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę okazywania wdzięczności rodzicom za ich trud związany z opieką nad dziećmi,
- rolę empatii, altruizmu wobec innych,
- istotę samowychowania i rozwoju społecznego.

**TREŚCI**

1. Życie rodzinne – zaspokojeniem potrzeby miłości i akceptacji.
2. Szczególna rola rodziny w opiece nad najmłodszymi i najstarszymi jej członkami.

3. Znaczenie socjalizacyjnej funkcji rodziny.
4. Rodzina – miejsce, gdzie stawiamy sobie coraz większe wymagania i doskonalimy osobowość.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. „Burza mózgów”:
  - a) Co to znaczy opiekować się małym dzieckiem, np. do 3. roku życia?
  - b) Co to znaczy opiekować się starszym, schorowanym człowiekiem?
2. Pogadanka: Dlaczego funkcja opiekuńcza rodziny jest tak ważna?
3. Emisja fragmentu filmu: „Do progu dojrzewania”.
4. Rozmowa kierowana po filmie.
5. Pogadanka: Jak się przejawia dziecięcy egocentryzm? Kiedy możemy mówić o człowieku społecznie dojrzałym?
6. Ćwiczenie: Domowa Akademia Dobra.
7. Analiza wiersza ks. J. Twardowskiego „Czas niedokończony”.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zda sobie sprawę z odpowiedzialnej roli rodziców jako opiekunów,
- dostrzeże troskę i miłość rodziców,
- dowie się, że rodzina spełnia również funkcję opiekuńczą i socjalizacyjną.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Film 2 – *Do progu dojrzewania* z serii „Człowiek – Miłość – Rodzina” (DVD).
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. V, s. 15-17.

Temat: **KIEDY DOM JEST PRZYSTANIĄ,  
CZYLI O FUNKCJI PSYCHICZNO-  
-UCZUCIOWEJ, WYCHOWAWCZEJ  
ORAZ SAMOWYCHOWANIU**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- potrzebę rodzinnej rozmowy w celu uniknięcia błędów, życiowych porażek, rozczarowań itp.,
- „cegielki” budowli zwanej domem, czyli wartości takie jak: prawdomówność, szczerłość, empatia, altruizm itd.,
- istotę i potrzebę samowychowania.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- wzbudzić refleksję nad swoim zachowaniem w rodzinie, i poza nią,
- zachowywać się uprzejmie, taktownie wobec innych,
- rozróżnić zachowania naganne od nienaganych.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę podjęcia samowychowania i samorozwoju,
- satysfakcję, jakiej doświadczamy podczas podejmowania właściwych decyzji i odpowiedzialnych wyborów,
- rolę wartości – „cegielek”, które tworzą budowlę zwaną domem.

**TREŚCI**

1. Charakterystyczna dla wieku dorastania huśtawka nastrojów (emocjonalność, labilność uczuć).
2. Istotna rola rozmowy z najbliższymi (wzmocnienie więzi, odbarczenie lęków, otworzenie się na drugiego człowieka, tworzenie wspólnoty myśli,

uczuć, pragnień, celów) – jako realizacja funkcji psychiczno-uczuciowej rodziny.

3. Funkcja wychowawcza rodziny jako wzajemne uczenie się i współtworzenie kultury bycia, uprzejmości, taktu, współodczuwania, pomocy.
4. Proces samowychowania jako:
  - a) refleksja o sobie, swoich celach życiowych, dokonywanych wyborach,
  - b) plan oddziaływania na samego siebie (rozum i wola),
  - c) umiejętność podejmowania właściwych decyzji,
  - d) wybór wzorców (autorytetów).

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nauczyciela nt. charakterystycznej dla adolescentów emocjonalności i potrzeby wsparcia.
2. Pogadanka: Dlaczego spokojna, dłuższa rozmowa z najbliższymi (rodzicami, rodzeństwem, dziadkami) jest tak ważna?
3. Zdanie niedokończone: „Wychowywać siebie, to znaczy...”.
4. Warsztat: „Budowanie domu” (patrz: wstęp).
5. Pogadanka: Dlaczego proces samowychowania jest trudny, aczkolwiek bardzo potrzebny?
6. Analiza wiersza Tadeusza Różewicza „Ojciec” i/lub ćwiczenie „O czym warto pamiętać, budując wspólnotę rodzinną”.

## ZAKŁADANE OSIĄNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- doceni rodzinę jako miejsce wzajemnej troski, współodpowiedzialności za rozwój jej członków, partnerstwa, wymiany poglądów i uczuć, poczucia bezpieczeństwa, wspólnego rozwiązywania problemów, więzi i wsparcia,
- zmobilizuje się do podjęcia procesu samowychowania poprzez refleksję o sobie i kształtowania umiejętności kierowania sobą,
- zastanowi się, kto może być dla niego prawdziwym autorytetem.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. V, s. 18-21.
2. Materiały do ćwiczenia „Budowanie domu” (koperty z „cegielek” dla grup, po 1/2 arkusza szarego papieru dla każdej grupy, szpilki, pisaki).

## Temat: **GDZIE SZUKAĆ POMOCY, GDY ZDARZAJĄ SIĘ PROBLEMY?**

### **CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

#### **wiedza**

*Uczeń pozna:*

- sytuacje życiowe, które utrudniają harmonijne życie rodzinne,
- nazwy instytucji, do których może się zwrócić ze swoim problemem,
- numery telefonów, dzięki którym może otrzymać poradę.

#### **umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- określić (nazwać) problem, który go niepokoi,
- nawiązać kontakt z osobą z bliższego lub dalszego otoczenia, aby otrzymać stosowną pomoc,
- znaleźć instytucje (telefony, adresy mailowe), do których może z pełnym zaufaniem zwrócić się o pomoc.

#### **postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- nie ma sytuacji beznadziejnych; zawsze znajdą się ludzie dobrej woli, którzy pomogą w razie potrzeby,
- nie można czuć się gorszym, mniej wartościowym człowiekiem, nawet jeśli najbliżsi sprawią zawód,
- rozwiązanie wielu problemów zależy także od jego/jej inicjatywy.

### **TREŚCI**

1. W życiu człowieka bywają różne sytuacje, ale optymizm i próba przezwyciężenia trudności przynoszą zwykle pozytywne rezultaty.

2. Nie we wszystkich rodzinach spotykamy się z harmonią, spokojem, dostatkiem, ale w dorosłym życiu każdy będzie mógł pokierować swoim losem.
3. Państwo polskie oraz organizacje i stowarzyszenia zapewniają dzieciom możliwość zwrócenia się w trudnej sytuacji do wybranej instytucji w celu uzyskania pomocy.
4. Jeśli przeżywany problem jest natury intymnej lub jeśli chcemy zachować anonimowość, dostępne są również telefony zaufania.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nauczyciela lub pogadanka nt. różnych sytuacji rodzinnych.
2. Ćwiczenie „Problemy, problemy... któż ich nie ma?”.
3. Praca z tekstem w grupach lub dostęp do Internetu: poznanie nazw, sposobów działania, adresów i numerów telefonów instytucji działających na rzecz dziecka.
4. Relacja liderów grup; sporządzenie wykazu instytucji i najważniejszych numerów telefonów na arkuszu zbiorczym.
5. Drama: inscenizacja sytuacji problemowej dla dziecka, szukanie pomocy, otrzymanie porady.
6. Pogadanka nt. programu działania w trudnej sytuacji życiowej nastolatka.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- przekona się, że trudne sytuacje rodzinne są coraz powszechniejsze, a dzieci muszą umieć się w nich odnaleźć,
- dowie się, w jaki sposób i u kogo można szukać pomocy,
- nabierze odwagi, aby dzielić się swoimi trudnościami i problemami z osobami bliskimi lub instytucjami przyjaznymi dziecku.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 22-24.
2. Polecenia do dramy, ewentualnie rekwizyty.

## Temat: **KOBIECOŚĆ I MĘSKOŚĆ**

### **CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

#### **wiedza**

*Uczeń pozna:*

- odrębność płci jako zespół cech biologicznych, psychicznych i społecznych,
- role płciowe i stereotypy dotyczące tych ról,
- istotę komplementarności płci.

#### **umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- określić odrębność biologiczną, psychiczną, społeczną kobiecości i męskości,
- dostrzec stereotypy związane z płciowością człowieka.

#### **postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- że niekoniecznie on i ona muszą występować w różnych rolach,
- że istotne jest wzajemne uzupełnianie się płci i wymiana ról związanych z płciowością.

### **TREŚCI**

1. Język, kultura, tradycja – odróżniające świat męskości i kobiecości.
2. Rola rodziców w traktowaniu dziecka jako istoty płciowej.
3. Płciowość i stereotypy.
4. On i ona w różnych i tożsamyh rolach.
5. Komplementarność (wzajemne uzupełnianie się) płci.
6. Równoprawność i równorzędność osób.



## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nauczyciela o istotnym okresie adolescencji w budowaniu dojrzałości i tożsamości płciowej.
2. „Burza mózgów”: Jak język, kultura i tradycja odróżniają świat męski i kobiecy.
3. Pogadanka: Jak dziś postrzegane są role kobiece i męskie oraz jakim ulegają przeobrażeniom.
4. Praca w grupach ze słownikiem, leksykonem lub dostęp do Internetu. Zaprezentowanie i interpretacja haseł: równoprawność i równorzędność oraz komplementarność w kontekście płci.
5. Ćwiczenie: „Lista domowych obowiązków”.
6. Ćwiczenie: „Aby w domu było lepiej”.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- dowie się, że różnice płciowe i różne role życiowe kobiety i mężczyzny są równoprawne i równorzędne oraz komplementarne.
- uświadomi sobie, że wskutek zmian cywilizacyjnych podział ról na męskie i kobiece uległ przeobrażeniom.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Słownik języka polskiego, Słownik wyrazów obcych, leksykony lub dostęp do Internetu.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 25-28.

## Temat: **DOJRZEWANIE, CZYLI U PROGU DOROSŁOŚCI**

### **CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

#### **wiedza**

*Uczeń pozna:*

- różne terminy określające czas między 11. a 18. rokiem życia,
- rodzaje dojrzałości: biologiczną, psychiczną, społeczną.

#### **umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- scharakteryzować poszczególne rodzaje dojrzałości,
- dostrzec i omówić różnice natury fizycznej, psychicznej i społecznej okresu dzieciństwa, dojrzewania i dorosłości,
- zrozumieć zachodzące przemiany charakterystyczne dla okresu dojrzewania.

#### **postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę pracy nad sobą, aby osiągnąć dojrzałość psychiczną i społeczną,
- że rozpoczyna się w jego życiu okres świadomego dokonywania wyborów i wypracowania własnego systemu wartości.

### **TREŚCI**

1. Podstawowa wiedza o człowieku w okresie dojrzewania.
2. Poszerzenie zasobu słownictwa dotyczącego okresu dojrzewania.
3. Charakterystyka rodzajów dojrzewania: biologiczne, społeczne, psychiczne (emocjonalne, uczuciowe, moralne, intelektualne).
4. Krytycyzm – charakterystyczną cechą młodości.

5. Odkrywanie zdolności i talentów; czas wzmożonej aktywności twórczej adolescenta.
6. Samowychowanie i ustalanie własnej hierarchii wartości.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nauczyciela nt. dojrzewania; okresu, który rozpoczyna się (albo już się rozpoczął) dla uczniów klasy V.
2. Praca w grupach ze słownikiem lub poszukiwanie w Internecie; wyjaśnianie terminów: pokwitanie, dojrzewanie, adolescencja.
3. Cd. pracy w grupach – ćwiczenie: „Rodzaje dojrzewania”. Test zdań niedokończonych.
4. Podsumowanie pracy uczniów i miniwykład nauczyciela: o możliwościach intelektualnych, twórczych, artystycznych, sportowych młodych ludzi. Odkrywanie pasji i talentów.
5. „Burza mózgów”: Co oznacza krytyczne spojrzenie nastolatków na świat dorosłych?
6. Praca w grupach – Ćwiczenie: „Wartości w życiu człowieka”.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- potrafi nazwać i scharakteryzować rodzaje dojrzewania oraz zrozumieć przejawy dojrzewania,
- dostrzeże potrzebę wypracowania własnego systemu wartości, by móc dokonywać samodzielnie właściwych wyborów.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Słowniki języka polskiego, Słownik wyrazów obcych, leksykon lub dostęp do Internetu.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 29-32.

Temat: **RAZ EUFORIA, A RAZ SMUTEK, CZYLI  
O CHWIEJNOŚCI EMOCJONALNEJ  
NASTOLATKÓW**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- przyczyny huśtawki nastrojów nastolatków,
- sposoby łagodzenia młodzieńczej drażliwości, niepohamowania, czasem agresywności,
- zorientuje się, że dziewczęta w nieco inny sposób manifestują swoją emocjonalność niż chłopcy.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- dostrzec biegunowość reakcji młodych ludzi,
- zrozumieć, dlaczego nierzadko dochodzi do konfliktów międzypokoleniowych,
- zmobilizuje się do samokontroli swoich zachowań.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę krytycznego spojrzenia na swoje zachowanie wobec kolegów/koleżanek, rodzeństwa oraz nauczycieli i rodziców,
- istotną rolę i potrzebę samoopanowania i samowychowania.

**TREŚCI**

1. Czas dojrzewania – okresem dynamicznych przemian, nie zawsze zrozumianych i zaakceptowanych przez nastolatków (np. zdziwienie, że twarz przybrała inne rysy, a ciało inny kształt).
2. Życie emocjonalne adolescentów sprawiające im wiele trudności (np. sądy o konieczności sprostaną standardom urody, presji rówieśników, często poczucie wyizolowania, rozżalenia, samotności, zagubienia czy wewnętrznego niepokoju).

3. Trudności okresu dojrzewania natury fizjologiczno-psychologicznej (senność, kłopoty z koncentracją, drażliwość, depresyjność, zazdrość, poczucie niezrozumienia, agresywność).
4. Konflikty z rodzicami; problem stawiania granic i ich egzekwowania. Potrzeba niezależności a wpływ grupy rówieśniczej.
5. Stosunek dziewcząt do chłopców i chłopców do dziewcząt: pierwsze zauroczenia połączone z marzycielstwem, ciekawością, nieśmiałością lub przebojowością i agresywnością.
6. Dojrzewanie chłopców, ich wrażliwość na bodźce seksualne, budzenie się popędu seksualnego, fantazje. Trudności z panowaniem nad sobą, szczególnie wtedy, gdy dziewczęta zachowują się prowokacyjnie.
7. Dojrzewanie dziewcząt, zmieniające się ciało; pragnienie miłości, fantazje, wyobrażenia, emocje.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nauczyciela nt. trudności okresu dojrzewania, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji dziewcząt (ich wyobrażenia i marzenia podsycane przez reklamy, czasopisma a realna rzeczywistość).
2. Ćwiczenie: „Moje emocje, i nie tylko...”
3. Praca w grupach jedнопłciowych – Ćwiczenie: „Katalog zachowań”.
4. Rozmowa kierowana nt. różnych zachowań nastoletnich chłopców i dziewcząt. Antypatie i pierwsze sympatie.
5. Praca w grupach. Metaplan lub drzewo decyzyjne: Jak można złagodzić agresywne zachowania nastolatków (drażliwość, niepohamowanie, wrogość).

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- wzbudzi refleksję o niepokojącym otoczeniu, zachowaniach nastolatków, np. bunt, drażliwość, wybuchowość, konfliktowość,
- zmobilizuje się do samokontroli i pracy nad sobą,
- zda sobie sprawę z tego, że problemy wieku młodzieńczego przemijają.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 33-36.
2. Karty pracy drzewa decyzyjnego lub koperty ze schematem metaplanu, 1/2 arkusza szarego papieru dla każdej grupy, pisaki, szpilki, magnesy.

Temat: **JUŻ SIĘ ZMIENIAM, STAJĘ SIĘ KOBIETĄ**

## CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

### wiedza

*Uczennica pozna:*

- rolę mózgu, przysadki mózgowej i hormonów w okresie dojrzewania,
- istotę popędu seksualnego i jego związek w dorosłym życiu z miłością i prokreacją,
- charakterystyczne przemiany zachodzące w organizmie dziewczynki w okresie dojrzewania,
- zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u chłopców.

### umiejętności

*Uczennica potrafi:*

- przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące u adolescentki,
- zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania.

### postawy

*Uczennica uświadomi sobie, że:*

- niektóre cechy osobnicze (np. wzrost, wielkość biustu, kobiece kształty) są dziedziczne, nie mamy wpływu na ich wygląd i proporcje,
- z rozpoczęciem miesiączkowania w jej organizmie rozpoczął się rytm dni płodnych i niepłodnych; istnieje więc (gdyby doszło do współżycia seksualnego) możliwość zajścia w ciążę.

## TREŚCI

1. Cykliczne zmiany hormonalne sterowane przez przysadkę mózgową. Wpływ hormonów płciowych (estrogenu i progesteronu) na rozwój piersi, zaokrąglenie sylwetki (wzrost tkanki tłuszczowej) i cykl miesięczkowy.

2. Osobnicze cechy (wzrost, figura, wielkość i kształt biustu) a dziedziczenie ich po rodzicach.
3. Wpływ trybu życia nastolatki (ruch, odżywianie, sen) na jej rozwój.
4. Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne, najczęściej między 11. a 14. rokiem życia.
5. Podstawowe informacje dotyczące dojrzewania chłopców.

### **PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

1. Wprowadzenie. Miniwykład nauczyciela nt. burzy hormonalnej w okresie pokwitania.
2. Projekcja filmu: „Co mi mówi lustro?” (14 min.).
3. Rozmowa po filmie.
4. Ćwiczenie: „Zmiany, zmiany...”.
5. Praca w grupach (Podręcznik, zadanie s. 54).

### **ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNICY**

Uczennica:

- dowie się o ramach czasowych pokwitania u dziewcząt i u chłopców.
- pozna charakterystyczne zmiany, które zachodzą w organizmie nastolatki,
- rozumie, że jej organizm przygotowuje się do przyszłej roli matki (fazy cyklu: płodności i niepłodności),
- zda sobie sprawę z tego, że dziewczynka, która już miesiączkuje, może zajść w ciążę, gdyby doszło do współżycia seksualnego.

### **MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE**

1. Film 3. „Co mi mówi lustro?” z serii „Wędrując ku dorosłości”.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 37-39.

Temat: **CZEKAJĄ MNIE ZMIANY, STAJĘ SIĘ  
MĘŻCZYZNĄ**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- rolę mózgu, przysadki mózgowej i hormonów w okresie dojrzewania,
- istotę popędu seksualnego i jego związek w dorosłym życiu z miłością i prokreacją,
- charakterystyczne przemiany okresu dojrzewania zachodzące w organizmie chłopca,
- typowe zmiany okresu dojrzewania u dziewcząt.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- spokojnie przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące u adolescenta,
- zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- niektóre osobnicze cechy (np. wzrost, sylwetka) są dziedziczne, nie mamy wpływu na ich wygląd i proporcje,
- wytwarzanie plemników w jądrach mężczyzny objawia się tzw. mokrymi snami, czyli zmazami nocnymi; trzeba to zjawisko zaakceptować.

**TREŚCI**

1. Burza hormonalna, sterowana przez przysadkę mózgową. Wpływ hormonów płciowych (testosteronu) na rozwój chłopca w okresie dojrzewania.



2. Osobnicze cechy (wzrost, budowa ciała) a dziedziczenie ich po przodkach. Wpływ trybu życia nastolatka (ruch, odżywianie, sen) na jego rozwój.
3. Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne u chłopców, najczęściej między 12. a 14. rokiem życia.
4. Podstawowe informacje dotyczące dojrzewania dziewcząt.

### PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Wprowadzenie. Miniwykład nauczyciela nt. burzy hormonalnej u adolescenta.
2. Projekcja filmu: „Już dorastam” (10 min.).
3. Rozmowa po filmie.
4. Ćwiczenie: „Zmiany, zmiany...”.

### ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zna ramy czasowe pokwitania u chłopca i dziewczyny,
- wie, jakie charakterystyczne zmiany zachodzą w tym okresie w organizmie chłopca,
- rozumie, że jego organizm przygotowuje się do podjęcia przyszłej roli męża i ojca.

### MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Film 4. „Już dorastam” z serii „Wędrując ku dorosłości”.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. V, s. 40-41.

Temat: **ŻEŃSKI UKŁAD ROZRODCZY****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczennica pozna:*

- budowę układu rozrodczego kobiety,
- budowę układu rozrodczego mężczyzny,
- funkcjonowanie układu rozrodczego dojrzewającej dziewczyny,
- funkcjonowanie układu rozrodczego dojrzewającego chłopca.

**umiejętności***Uczennica potrafi:*

- opisać budowę i funkcjonowanie układu płciowego kobiety,
- opisać budowę i funkcjonowanie układu płciowego mężczyzny,
- wyjaśnić proces poczęcia dziecka.

**postawy***Uczennica uświadomi sobie, że:*

- z chwilą zapłodnienia rozpoczyna się życie nowego człowieka,
- współżycie seksualne wiąże się z możliwością poczęcia dziecka.

**TREŚCI**

1. Okres dojrzewania – czas 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 i mężczyzny.
5. Zapłodnienie początkiem życia nowego człowieka; warunki, jakie muszą zaistnieć, aby poczęło się dziecko.

6. Odpowiedzialność obojga (mężczyzny i kobiety) za powołanie do życia nowego człowieka.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Pogadanka nt. przygotowania się układu rozrodczego adolescentów do podjęcia przyszłych ról matki i ojca.
2. Wykład zobrazowany planszami „Poznaj siebie” lub prezentacją multimedialną „Twoja i moja historia”: budowa i funkcjonowanie układu płciowego kobiety i mężczyzny.
3. Emisja fragmentów filmów: „Tajemnice kobiecości” oraz „Tajemnice męskości” – animacja funkcjonowania układów rozrodczych kobiety i mężczyzny.
4. Ćwiczenie: „Budowa narządów płciowych kobiety cz. I i II”.

## ZAKŁADANE OSIĄNIĘCIA UCZENNICY

Uczennica:

- zdobędzie podstawową wiedzę dot. budowy i funkcjonowania układu rozrodczego kobiety i mężczyzny,
- zrozumie, że jej organizm podejmuje ważną funkcję życiową związaną z podjęciem w przyszłości roli żony i matki.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Prezentacja „Twoja i moja historia”, cz. 1.
2. Plansze „Poznaj siebie”.
3. Filmy 3. i 4. „Tajemnice kobiecości”, „Tajemnice męskości” z serii „Człowiek–Miłość–Rodzina”.
4. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 42-45.

Temat: **MĘSKI UKŁAD ROZRODCZY****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczeń pozna:*

- budowę układu rozrodczego mężczyzny,
- budowę układu rozrodczego kobiety,
- funkcjonowanie układu płciowego dojrzewającego chłopca,
- podstawowe informacje dot. funkcjonowania układu płciowego dziewczyny,
- warunki, w których może dojść do zapłodnienia i rozwoju życia nowego człowieka (ciąża).

**umiejętności***Uczeń potrafi:*

- opisać budowę i funkcjonowanie układu płciowego mężczyzny,
- opisać budowę i funkcjonowanie układu płciowego kobiety,
- wyjaśnić proces poczęcia dziecka.

**postawy***Uczeń uświadomi sobie, że:*

- z chwilą zapłodnienia rozpoczyna się życie nowego człowieka,
- współżycie seksualne wiąże się z możliwością poczęcia dziecka.

**TREŚCI**

1. Okres dojrzewania – czas przygotowania się organizmu kobiety i mężczyzny do podjęcia w przyszłości funkcji macierzyńskiej i ojcowskiej.
2. Budowa męskiego układu rozrodczego.
3. Budowa żeńskiego układu rozrodczego.
4. Funkcjonowanie układu płciowego mężczyzny i kobiety.

5. Zapłodnienie początkiem życia nowego człowieka; warunki, jakie muszą zaistnieć, aby poczęło się dziecko.
6. Odpowiedzialność obojga (mężczyzny i kobiety) za powołanie do życia nowego człowieka.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Pogadanka nt. przygotowania się układu rozrodczego adolescentów do podjęcia przyszłych ról matki i ojca.
2. Wykład zobrazowany planszami „Poznaj siebie” lub prezentacją multimedialną „Twoja i moja historia” (cz. 1): budowa i funkcjonowanie układu płciowego mężczyzny i kobiety.
3. Emisja fragmentów filmów: „Tajemnice męskości” oraz „Tajemnice kobiecości” – animacja funkcjonowania układów rozrodczych mężczyzny i kobiety.
4. Ćwiczenie: „Budowa narządów płciowych mężczyzny cz. I i II”.

## ZAKŁADANE OSIĄNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zdobędzie podstawową wiedzę dot. budowy i funkcjonowania układu rozrodczego mężczyzny i kobiety,
- zrozumie, że jego organizm przygotowuje się do podjęcia ważnej funkcji życiowej związanej z rolą męża i ojca.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Prezentacja „Twoja i moja historia”, cz. 1.
2. Plansze „Poznaj siebie”.
3. Filmy „Tajemnice męskości”, „Tajemnice kobiecości” z serii „Człowiek–Miłość–Rodzina”.
4. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. V, s. 46-49.

## Temat: **CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE? PYTANIA ZADAWANE PRZEZ DZIEWCZĘTA**

### **CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

#### **wiedza**

*Uczennica pozna:*

- szczegółowe informacje związane z funkcjonowaniem organizmu dojrzewającej dziewczynki,
- podstawowe zasady związane z higieną dojrzewania,
- sytuacje, w których powinna zgłosić się do lekarza (ginekologa),
- informacje związane z funkcjonowaniem organizmu adolescenta.

#### **umiejętności**

*Uczennica potrafi:*

- zadawać pytania dotyczące okresu adolescencji – zmian zachodzących w organizmie dziewcząt i chłopców,
- porozmawiać z rodzicami nt. okresu pokwitania,
- zadbać o właściwą higienę swojego ciała.

#### **postawy**

*Uczennica uświadomi sobie:*

- potrzebę wykształcenia odpowiedzialności za swoje zdrowie,
- konieczność higienicznego trybu życia.

### **TREŚCI**

1. Wątpliwości i niepokoje dziewcząt związane ze zmianami zachodzącymi w ich organizmie w czasie pokwitania.
2. Podstawowe zasady higieny ciała dziewczynki w tym okresie, szczególnie związane z miesiączką, potliwością, ubiorem, żywieniem itp.

3. Rozoznanie sytuacji, w których dziewczynka powinien zgłosić się do lekarza – ginekologa.
4. Odpowiedzialność za zdrowie i harmonijny rozwój organizmu.
5. Rodzice – sprzymierzeńcami w wyjaśnianiu wątpliwości i usuwaniu niepokojów, które mogą pojawić się w okresie dojrzewania.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Rozmowa kierowana dotycząca zmian, które niebawem nastąpią (u niektórych uczennic już nastąpiły) w okresie dojrzewania.
2. Bank pytań. Odpowiedzi nauczyciela na pytania uczennic. Pytania mogą być zapisane (anonimowo) na karteczkach i przekazane do koperty nauczycielowi.
3. Pogadanka nt. higieny intymnej i nie tylko... (np. odzieży, trybu życia, otoczenia) w okresie adolescencji.
4. Miniwykład nauczyciela nt. ewentualnych objawów chorobowych zaobserwowanych przez dziewczynkę. Informacja o możliwości zgłoszenia się do specjalisty (ginekologa) w razie niepokojących objawów.
5. Ćwiczenie: „Z dzieciństwa w dorosłość”. Test zdań niedokończonych.
6. Pogadanka nt. potrzeby utrzymywania właściwej komunikacji uczennic z rodzicami; zwracanie się do nich w celu otrzymania informacji w ważnych sprawach związanych z potrzebami, problemami i zdrowiem.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNICY

Uczennica:

- wzbogaci wiedzę nt. okresu dojrzewania,
- pozbędzie się niepokojów związanych ze zmianami, które już się rozpoczęły lub dopiero rozpoczną w jej organizmie,
- podejmie (zainicjuje) rozmowę z rodzicami nt. okresu pokwitania i dojrzewania płciowego.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Plansze „Poznaj siebie”.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. V, s. 50-54.

**Temat: CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE? PYTANIA ZADAWANE PRZEZ CHŁOPCÓW****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza**

*Uczeń pozna:*

- szczegółowe informacje związane z funkcjonowaniem organizmu dojrzewającego chłopca,
- sytuacje, w których powinien zasięgnąć porady lekarza – specjalisty,
- podstawowe zasady związane z higieną swojego ciała,
- informacje związane z funkcjonowaniem organizmu dojrzewającej dziewczyny.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- zadawać pytania dotyczące okresu adolescencji – zmian zachodzących w organizmie chłopców i dziewcząt,
- porozmawiać z rodzicami nt. dojrzewania,
- zadbać o właściwą higienę swojego ciała.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę wykształcenia odpowiedzialności za swoje zdrowie, m.in. przez zdobycie niezbędnej wiedzy anatomiczno-fizjologicznej układu płciowego i jego funkcjonowania,
- konieczność higienicznego trybu życia.

**TREŚCI**

1. Niepokoje chłopców związane ze zmianami, które następują w ich ciele w okresie adolescencji.



2. Podstawowe zasady higieny ciała, odzieży, trybu życia w tym okresie; nawyki higieniczne.
3. Rozoznanie sytuacji, w których chłopiec powinien zgłosić się do lekarza – urologa.
4. Odpowiedzialność za zdrowie i harmonijny rozwój adolescenta.
5. Rodzice – sprzymierzeńcami w wyjaśnianiu wątpliwości i usuwaniu niepokojów, które mogą pojawić się w okresie dojrzewania.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Rozmowa kierowana dotycząca zmian, które niebawem nastąpią (u niektórych już nastąpiły) w organizmie chłopca w okresie dojrzewania.
2. Bank pytań. Odpowiedzi nauczyciela na pytania uczniów. Pytania mogą być zapisane (anonimowo) na karteczkach i przekazane do koperty nauczycielowi.
3. Pogadanka nt. higieny intymnej i nie tylko... (np. odzieży, otoczenia, trybu życia) w okresie adolescencji.
4. Miniwykład nauczyciela nt. chorób dróg moczowo-płciowych u dojrzewającego chłopca. Informacja o możliwości zgłoszenia się do specjalisty (urologa) w razie niepokojących objawów.
5. Ćwiczenie: „Z dzieciństwa w dorosłość”. Test zdań niedokończonych.
6. Pogadanka nt. potrzeby utrzymywania właściwej komunikacji uczniów z rodzicami; zwracanie się do nich w celu otrzymania informacji w ważnych sprawach związanych z potrzebami, problemami i zdrowiem.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIWA

Uczeń:

- wzbogaci wiedzę nt. okresu dojrzewania chłopców,
- pozbędzie się niepokojów związanych ze zmianami, które już się rozpoczęły, lub rozpoczną w jego organizmie,
- ośmieli się podejmować (inicjować) rozmowy z rodzicami nt. dojrzewania płciowego.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Plansze „Poznaj siebie”.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. V, s. 55-58.

Temat: **RODZI SIĘ DZIECKO****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczennica pozna:*

- fazy rozwoju dziecka w okresie prenatalnym,
- uwarunkowania zdrowotne i higieniczne, jakich matka powinna przestrzegać w czasie ciąży,
- podstawowe informacje dot. porodu i naturalnego karmienia.

**umiejętności***Uczennica potrafi:*

- określić początek życia człowieka,
- opisać rozwój dziecka od poczęcia do narodzin,
- wymienić zasady higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka.

**postawy***Uczennica uświadomi sobie:*

- wartość życia ludzkiego od poczęcia,
- potrzebę otaczania troską i miłością mamy oczekującej dziecka,
- gotowość pomocy rodzicom w sytuacji powrotu mamy ze szpitala i przyjęcia brata, siostry do rodziny.

**TREŚCI**

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.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Wykład z prezentacją „Twoja i moja historia” (cz. 2) nt. poczęcia i początków rozwoju życia człowieka.
2. Emisja fragmentów filmu „Cud miłości” – fazy rozwoju prenatalnego.
3. Ćwiczenie utrwalające wiedzę o rozwoju dziecka w łonie matki.
4. Rozmowa kierowana nt. ciąży i higienicznego trybu życia matki.
5. Miniwykład (z pokazem planszy) nt. porodu.
6. Pogadanka – dlaczego karmienie naturalne jest tak ważne?
7. Ćwiczenie: „Gdy powiększy się nam rodzina”.
8. „Burza mózgów” – Jak można pomóc rodzicom w opiece nad młodszym rodzeństwem?

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNICY

Uczennica:

- zdobędzie wiedzę o początkach życia człowieka,
- zrozumie, że ciąża i poród są naturalnymi procesami w życiu kobiety,
- wzbudzi szacunek dla kobiet w ciąży i swojej matki,
- dowie się o istotnej roli mężczyzny na pierwszym etapie rodzicielstwa.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Prezentacja multimedialna: „Twoja i moja historia”, cz. 2.
2. Film (fragmenty) o rozwoju dziecka w okresie prenatalnym, np. „Cud miłości” lub film 5. „Droga ku narodzinom” z serii „Wędrując ku dorosłości”.
3. Plansze „Poznaj siebie”.
4. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V, s. 59-65.*

Temat: **RODZI SIĘ DZIECKO****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczeń pozna:*

- fazy rozwoju dziecka w okresie prenatalnym,
- uwarunkowania zdrowotne i higieniczne, jakich matka powinna przestrzegać w czasie ciąży,
- podstawowe informacje dotyczące porodu i naturalnego karmienia.

**umiejętności***Uczeń potrafi:*

- określić początek życia człowieka,
- opisać rozwój dziecka od poczęcia do narodzin,
- wymienić zasady higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka.

**postawy***Uczeń uświadomi sobie:*

- wartość życia ludzkiego od poczęcia,
- potrzebę otaczania troską i miłością mamy oczekującej dziecka,
- gotowość pomocy rodzicom w sytuacji powrotu mamy ze szpitala i przyjęcia brata, siostry do rodziny.

**TREŚCI**

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.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Wykład z prezentacją „Twoja i moja historia”, cz. 2, nt. poczęcia i początków rozwoju życia człowieka.
2. Emisja fragmentów filmu, np. „Cud miłości” – fazy rozwoju prenatalnego.
3. Ćwiczenie utrwalające wiedzę o rozwoju dziecka w łonie matki.
4. Rozmowa kierowana nt. ciąży i higienicznego trybu życia matki.
5. Miniwykład (z pokazem planszy nt. porodu).
6. Pogadanka – dlaczego karmienie naturalne jest tak ważne?
7. Ćwiczenie: „Gdy powiększy się nam rodzina”.
8. „Burza mózgów” – Jak można pomóc rodzicom w opiece nad młodszym rodzeństwem?

## ZAKŁADANE OSIĄNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zdobędzie wiedzę o początkach życia człowieka,
- zrozumie, że ciąża i poród są naturalnymi procesami w życiu kobiety,
- wzbudzi szacunek dla kobiet w ciąży i swojej matki,
- dowie się o istotnej roli mężczyzny na pierwszym etapie rodzicielstwa.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Prezentacja multimedialna: „Twoja i moja historia” (cz. 2),
2. Film (fragmenty) o rozwoju dziecka w okresie prenatalnym, np. „Cud miłości”, lub film 5. „Droga ku narodzinom” z serii „Wędrując ku dorosłości”.
3. Plansze „Poznaj siebie”.
4. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V, s. 59-65.*

Temat: **SFERA INTYMNOŚCI  
– SFERĄ BEZPIECZEŃSTWA**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczennica pozna:*

- pojęcie i znaczenie intymności,
- prawo człowieka do intymności i nietykalności osobistej,
- sytuacje, w których intymność nie jest zastrzeżona i sytuacje, w których jest zastrzeżona,
- potrzebę nieufności i dystansu wobec obcych ludzi.

**umiejętności**

*Uczennica potrafi:*

- rozróżnić kontakty społeczne, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej,
- uzasadnić potrzebę zachowania intymności i nietykalności osobistej.

**postawy**

*Uczennica uświadomi sobie:*

- wartość zachowania intymności,
- istotę godności człowieka, szczególnie w sytuacjach intymnych.

**TREŚCI**

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. Sfera intymności – bariera dla świata obcych.
7. Sposoby możliwych zachowań, jeśli ktoś próbuje przekroczyć sferę intymności: ucieczka, brak zgody, zgłoszenie dorosłym, policji.
8. Potrzeba dystansu wobec obcych ludzi.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Drama: scena w parku – nakreślenie granic lub ćwiczenie: „Kto bliższy sercu?”
2. Pogadanka lub miniwykład nt. rozróżnienia kontaktów społecznych o różnym stopniu bliskości fizycznej, np. w rodzinie, w małżeństwie (absorpcja wstydu przez miłość).
3. Miniwykład nt. nagości w sytuacjach naturalnych: zabiegi higieniczne, kontakty ze służbą zdrowia.
4. Rozmowa kierowana nt. różnych sytuacji, w których łamane jest prawo intymności i o potrzebie zachowania dystansu wobec obcych ludzi.
5. Ćwiczenie: „Prawo do intymności”.
6. Praca w grupach – ćwiczenie asertywności: co powiem, jak się zachowam, gdy np. ktoś obcy zaprasza mnie do swojego domu; chce ofiarować upominek; proponuje przejażdżkę samochodem itp.
7. Miniwykład: sytuacje i miejsca niebezpieczne; jak ich unikać.
8. Ewaluacja zajęć w klasie V (na kartach ewaluacyjnych). Podsumowanie zajęć.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNIC

Uczennica:

- uświadomi sobie konieczność zachowania ostrożności w nawiązywaniu kontaktów z obcymi ludźmi,
- powie „nie” w sytuacjach tego wymagających,
- nie będzie miała oporów w zgłoszeniu dorosłym, policji itp. przypadku zaistnienia podejrzanego sytuacji.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 66-69.
2. Karty ewaluacyjne dla każdego ucznia.

Temat: **SFERA INTYMNOŚCI  
– SFERĄ BEZPIECZEŃSTWA**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- pojęcie i znaczenie intymności,
- prawo człowieka do intymności i nietykalności osobistej,
- sytuacje, w których intymność nie jest zastrzeżona oraz sytuacje, w których jest zastrzeżona,
- potrzebę nieufności i dystansu wobec obcych ludzi.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- rozróżnić kontakty społeczne, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej,
- uzasadnić potrzebę zachowania intymności i nietykalności osobistej.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- wartość zachowania intymności,
- istotę godności człowieka, szczególnie w sytuacjach intymnych.

**TREŚCI**

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. Sfera intymności – bariera dla świata obcych.
7. Sposoby możliwych zachowań, jeśli ktoś próbuje przekroczyć sferę intymności: ucieczka, brak zgody, zgłoszenie dorosłym, policji.
8. Potrzeba dystansu wobec obcych ludzi.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Drama: scena w parku – nakreślenie granic lub ćwiczenie: „Kto bliższy sercu?”.
2. Pogadanka lub miniwykład nt. rozróżnienia kontaktów społecznych o różnym stopniu bliskości fizycznej, np. w rodzinie, w małżeństwie (absorpcja wstydu przez miłość).
3. Miniwykład nt. nagości w sytuacjach naturalnych, np. zabiegi higieniczne, kontakty ze służbą zdrowia.
4. Rozmowa kierowana nt. różnych sytuacji, w których prawo intymności jest łamane; potrzeba zachowania dystansu wobec obcych ludzi.
5. Ćwiczenie „Prawo do intymności”.
6. Praca w grupach – ćwiczenie asertywności: co powiem, jak się zachowam, gdy np. ktoś obcy zaprasza mnie do swojego domu; chce ofiarować upominek; proponuje przejażdżkę samochodem itp.
7. Miniwykład: sytuacje i miejsca niebezpieczne; jak ich unikać.
8. Ewaluacja zajęć w klasie V (na kartach ewaluacyjnych). Podsumowanie zajęć.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

Uczeń:

- uświadomi sobie konieczność zachowania ostrożności w nawiązywaniu kontaktów z obcymi ludźmi,
- powie „nie” w sytuacjach tego wymagających,
- nie będzie miał oporów w zgłoszeniu dorosłym, policji itp. zaistnienia podejrzanej sytuacji.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. V*, s. 66-69.
2. Karty ewaluacyjne dla każdego ucznia.

## Temat: O BUDOWANIU BLISKICH RELACJI W RODZINIE

### CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

#### wiedza

*Uczeń pozna:*

- tematykę i cele lekcji WdŻwR w klasie VI,
- podstawowe potrzeby człowieka: fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe,
- znaczenie bliskich relacji interpersonalnych,
- rodzaje postaw i zachowań,
- rolę uczuć w życiu człowieka.

#### umiejętności

*Uczeń potrafi:*

- rozeznaczyć i określić sytuacje w zależności od doznawanych uczuć,
- nazywać i wyrażać uczucia.

#### postawy

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę aktywnego uczestnictwa w zajęciach WdŻwR,
- różnorodność zachowań, dzięki którym można wyrażać uczucia,
- potrzebę wyrażania uczuć o pozytywnym zabarwieniu,
- wagę budowania bliskich relacji w rodzinie.

### TREŚCI

1. Zagadnienia, które będą poruszane na lekcjach WdŻwR w klasie VI.
2. Potrzeby człowieka: biologiczne, fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe.
3. Rodzina miejscem zaspokojenia potrzeb człowieka.

4. Budowanie relacji interpersonalnych.
5. Postawy i zachowania a uczucia.
6. Rodzaje uczuć, których doświadcza człowiek i ich znaczenie.
7. Sposoby wyrażania uczuć.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Pogadanka nt. programu zajęć na lekcjach WdŻwR w klasie VI; oczekiwania uczniów dotyczące zajęć.
2. Miniwykład nt. potrzeb człowieka.
3. Odczytanie fragmentu książki M. Musierowicz „Opium w rosole” dot. sytuacji osamotnionego dziecka (B. Charczuk, *Wygrajmy razem...*, s. 68-69).
4. Rozmowa kierowana nt. przeczytanego fragmentu i praca indywidualna z kartami pracy „Szczęście w rodzinie”.
5. Ćwiczenie: „Moje zachowania”.
6. Drama: sytuacje wyzwalamy różnorodne uczucia i obrazujące różne postawy, np. wrogości, agresji, obojętności ale także szacunku, akceptacji, miłości.
7. Miniwykład nt. postaw i uczuć.
8. Ćwiczenie: „Sposoby okazywania miłości, wsparcia i szacunku osobom najbliższym w rodzinie” (Mapa mentalna).

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIWA

Uczeń:

- zna tematykę lekcji zajęć WdŻwR w klasie VI,
- dowie się, jakie są podstawowe potrzeby człowieka,
- zorientuje się, że nie ma dobrych i złych uczuć; wszystkie są potrzebne, m.in. motywują do określonych działań,
- zda sobie sprawę z potrzeby wyrażania miłości, sympatii, zaufania, czy wsparcia w rodzinie.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. B. Charczuk, *Wygrajmy razem* (s. 68-69).
2. Polecenia do dramy.
3. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 7-9.

Temat: **JAK MÓWIĆ I SŁUCHAĆ,  
CZYLI O KOMUNIKACJI W RODZINIE**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- zasady dobrej i skutecznej komunikacji,
- czynniki utrudniające komunikację między ludźmi,
- potrzebę zrozumienia i akceptacji uczuć członków rodziny,
- zasady postępowania, które są ważne w życiu każdego człowieka.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- formułować komunikat „ja”,
- dopasować sposób mówienia i język do swojego rozmówcy.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę bezpośredniego wyrażania myśli, uczuć i potrzeb,
- wagę właściwej komunikacji w rodzinie,
- znaczenie komunikatu „ja” i słowa „przepraszam”.

**TREŚCI**

1. Rola rozmowy w rodzinie.
2. Potrzeba zrozumienia i akceptacji od najbliższych.
3. Język komunikacji; czynniki sprzyjające i utrudniające właściwą komunikację.
4. Zasady dobrej i skutecznej komunikacji (kontaktu, rezygnacji z agresji, tolerancji).

5. Komunikacja a emocje.
6. Możliwości wsparcia w konfliktowych sytuacjach.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Pogadanka lub miniwykład nt. budowania właściwej komunikacji w rodzinie (rola rozmowy).
2. Drama; sytuacja okazania akceptacji i zrozumienia dla uczuć (nie pouczeń i rad!).
3. Praca w grupach z tekstem: zasady dobrej i skutecznej komunikacji.
4. Mapa mentalna: zasady i normy postępowania.
5. Ćwiczenia: Komunikat „ja” godny polecenia i „Zanim powiesz uszczypliwe słowo”.
6. Praca w dwójkach: dialog dwóch uczniów z użyciem zasad skutecznej komunikacji, ze szczególnym uwzględnieniem komunikatu „ja”.
7. Relacja z ćwiczenia (dialogu); wnioski.
8. „Burza mózgów”: sprawdzone sposoby, które pomagają zapanować nad trudnymi emocjami.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zorientuje się, że warto znać zasady dobrej i skutecznej komunikacji między-ludzkiej,
- dowie się o czynnikach sprzyjających oraz utrudniających dobrą komunikację,
- zda sobie sprawę z tego, że warto znać sposoby wyciszania trudnych emocji.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 10-14.

## Temat: **JAK ROZWIĄZYWAĆ KONFLIKTY?**

### **CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

#### **wiedza**

*Uczeń pozna:*

- czynniki wspierające komunikację w rodzinie,
- najczęstsze przyczyny konfliktów rodzinnych,
- sposoby rozwiązywania konfliktów.

#### **umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- zwerbalizować normy i zasady postępowania, które odgrywają istotną rolę w relacjach międzyludzkich i uzasadnić ich znaczenie,
- wymienić pięć kolejnych kroków, które ułatwiają rozwiązywanie konfliktów.

#### **postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- istnienie różnych sposobów rozwiązywania konfliktów,
- znaczenie gestów, mowy ciała i zwrotów, które podsycają lub wygaszają konflikty.

### **TREŚCI**

1. Najczęstsze przyczyny konfliktów rodzinnych.
2. Wyrażenia, które potęgują konflikty.
3. Sposoby rozwiązywania konfliktów („wiadukt”, „sygnalizacja świetlna”, „ręczne kierowanie ruchem”, „skrzyżowanie bez sygnalizacji”).
4. Pięć kroków, które ułatwiają rozwiązywanie konfliktów.
5. Umiejętność przeproszania i wybaczenia.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nt. zderzenia zwanego konfliktem.
2. Projekcja filmu „Rodzinka na ringu”.
3. Rozmowa kierowana w nawiązaniu do filmu.
4. Ćwiczenia: „Zderzenia zwane konfliktem”, „W sytuacjach konfliktowych język ciała może wiele wyrazić”, „Wyrażenia, które rozpalają domowe konflikty”.
5. Praca w czterech grupach z tekstem: Jak rozwiązywać konflikty?
6. Ćwiczenie: „Pięć kroków, które ułatwiają rozwiązywanie konfliktów”.
7. Pogadanka nt. umiejętności przeproszenia i wybaczenia.
8. Ćwiczenie – test „Czy potrafisz wybaczać?”.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- uświadomi sobie, że czynniki, które powodują i potęgują sytuacje konfliktowe, to nie tylko słowa, ale również gesty i mowa ciała,
- pozna zasady dobrej komunikacji w rodzinie,
- dowie się, że psychologowie opracowali pięć kroków ułatwiających rozwiązywanie konfliktów,
- potrafi docenić słowo „przepraszam”.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Film 2. „Rodzinka na ringu” z serii „Wędrując ku dorosłości”.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 15-19.
3. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 71-79.

## Temat: **JAK WYKORZYSTAĆ CZAS WOLNY? O ŚWIĘTOWANIU**

### **CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

#### **wiedza**

*Uczeń pozna:*

- sposoby spędzania wolnego czasu,
- korzyści z aktywnego wypoczynku,
- wydarzenia i rocznice, które są związane ze świętowaniem,
- tradycje rodzinne, regionalne, narodowe.

#### **umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- zaplanować aktywny wypoczynek,
- zorganizować ciekawe spotkanie świąteczne.

#### **postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- wypoczynek przywraca siły i jest okazją do rozwijania zainteresowań, pasji, hobby,
- umiejętność zorganizowania rozrywki wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju,
- świętowanie i kultywowanie tradycji rodzinnych, narodowych i regionalnych wzbogaca człowieka i wzmacnia jego tożsamość.

### **TREŚCI**

1. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku.
2. Czas wolny – okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby.
3. Istotna rola kontaktów ze światem kultury i przyrodą.



4. Kultywowanie tradycji rodzinnych, regionalnych, narodowych i ich świętowanie.
5. Twórcze przygotowania do świąt.
6. Świętowanie i wypoczynek – okazją do wzmacniania więzi międzyludzkich.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Pogadanka: czas wolny – wróg czy sprzymierzeniec?
2. „Burza mózgów” – propozycje na wykorzystanie czasu wolnego.
3. Ćwiczenie: „TV, czyli jak nie przeholować?”.
4. Praca w grupach – plakat zachęcający do aktywnego wypoczynku.
5. Miniwykład lub pogadanka nt. istoty świętowania, rodzajów świąt oraz przygotowań.
6. Ćwiczenie „Gdy świętujemy” lub „Prezenty od serca”.
7. Miniwykład nt. kultuwowania tradycji rodzinnych, regionalnych, narodowych.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- dowie się, że dobrze zorganizowany czas wolny to również szansa na rozwój pasji i zainteresowań,
- pozna atuty aktywnego wypoczynku,
- zda sobie sprawę z tego, że świętowanie wzmacnia więzi międzyludzkie.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Kartki A4 i kolorowe pisaki dla grup (plakat).
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 20-24.
3. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 82-94.

Temat: **CZEGO JESZCZE NIE WIEM,  
NIE PAMIĘTAM... POWTÓRKA  
Z DOJRZEWANIA**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczennica pozna:*

- szczegółowe informacje dotyczące dojrzewania płciowego,
- odpowiedzi na wątpliwości dotyczące płciowości człowieka, zgłoszone w „Skrzynce pytań”.

**umiejętności**

*Uczennica potrafi:*

- użyć fachowego nazewnictwa dotyczącego rozwoju układu płciowego kobiety i zmian psychofizycznych w okresie adolescencji,
- zgłaszać wątpliwości związane z rozwojem dziewcząt w okresie dojrzewania.

**postawy**

*Uczennica uświadomi sobie, że:*

- niewyjaśnione problemy związane z rozwojem psychofizycznym mogą budzić niepokój, rozterki itp.
- o sprawach płci można i trzeba rozmawiać rzeczowo i spokojnie.

**TREŚCI**

1. Charakterystyka przemian w okresie „skoku pokwitaniowego”.
2. Odmienność tempa rozwoju nastolatków w tym okresie.
3. Akceleracja – przyspieszenie rozwoju adolescentów w XXI wieku w porównaniu z poprzednimi epokami.

4. Utrwalenie i poszerzenie wiadomości dot. dojrzewania dziewcząt, z uwzględnieniem rozwoju fizycznego, seksualnego, umysłowego, emocjonalnego i moralnego.
5. Charakterystyczna dla dziewcząt labilność emocjonalna w okresie pokwitania.
6. Klasowa „Skrzynka pytań” – odpowiedzi nauczyciela.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nauczyciela:
  - a) dojrzewanie dziewcząt: rozwój fizyczny, seksualny, umysłowy i moralny,
  - b) skok pokwitaniowy charakteryzujący się odmiennym dla każdej nastolatki tempem rozwoju (rozpiętość granic – ok. 5 lat),
  - c) przyspieszenie (akceleracja) rozwoju w porównaniu z poprzednimi pokoleniami (poprawa warunków bytowych i zwiększone działanie bodźców zewnętrznych na przysadkę mózgową).
2. Test: Dojrzewanie – dziewczęta.
3. Pogadanka nt. labilności uczuciowej nastolatek i skłonności występowania negatywnych stanów emocjonalnych.
4. Test: „Jak przepędzić smutki?”
5. Odpowiedzi na pytania uczennic z klasowej „Skrzynki pytań”.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNICY

Uczennica:

- pogłębi wiedzę dotyczącą rozwoju psychoseksualnego nastolatki,
- nabierze przekonania o potrzebie szukania pozytywnych rozwiązań w sytuacji, gdy zaczynają dominować negatywne emocje,
- otrzyma odpowiedzi na nurtujące ją pytania.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI, s. 25-29.*

Temat: **CZEGO JESZCZE NIE WIEM,  
NIE PAMIĘTAM... POWTÓRKA  
Z DOJRZEWANIA**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- szczegółowe informacje dotyczące dojrzewania płciowego,
- odpowiedzi na wątpliwości zgłoszone w „Skrzynce pytań”.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- użyć fachowego nazewnictwa dotyczącego rozwoju układu płciowego męzczyzny i zmian psychofizycznych zachodzących w okresie adolescencji,
- zgłaszać wątpliwości związane z rozwojem chłopców w okresie dojrzewania.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- niewyjaśnione problemy związane z rozwojem psychofizycznym mogą budzić niepokój, rozterki itp.
- o sprawach płci można i trzeba rozmawiać rzeczowo i spokojnie.

**TREŚCI**

1. Charakterystyka przemian w okresie „skoku pokwitaniowego”.
2. Odmienność tempa rozwoju nastolatków w tym okresie.
3. Akceleracja – przyspieszenie rozwoju adolescentów w XXI wieku w porównaniu z poprzednimi epokami.

4. Utrwalenie i poszerzenie wiadomości dotyczących dojrzewania chłopców, z uwzględnieniem rozwoju fizycznego, seksualnego, umysłowego, emocjonalnego i moralnego.
5. Charakterystyczna dla adolescentów labilność uczuciowa.
6. Klasowa „Skrzynka pytań” – odpowiedzi nauczyciela.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nauczyciela:
  - a) dojrzewanie chłopców: rozwój fizyczny, seksualny, umysłowy i moralny,
  - b) skok pokwitaniowy charakteryzujący się odmiennym dla każdego nastolatka tempem rozwoju (rozpiętość granic – ok. 5 lat),
  - c) przyspieszenie (akceleracja) rozwoju w porównaniu z poprzednimi pokoleniami (poprawa warunków bytowych i zwiększone działanie bodźców zewnętrznych na przysadkę mózgową).
2. Test: Dojrzewanie – chłopcy.
3. Pogadanka nt. labilności uczuciowej nastolatków i skłonności występowania negatywnych stanów emocjonalnych.
4. Test: „Jak przepędzić smutki?”.
5. Odpowiedzi na pytania uczniów z klasowej „Skrzynki pytań”.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- pogłębi wiedzę dotyczącą rozwoju psychoseksualnego nastolatka,
- nabierze przekonania o potrzebie szukania pozytywnych rozwiązań w sytuacji, gdy zaczynają dominować negatywne emocje,
- otrzyma odpowiedź na nurtujące go pytania.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 30-31.

Temat: **NASTOLATKA PRZED LUSTREM,  
CZYLI O URODZIE I NIE TYLKO...**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczennica pozna:*

- typowe i budzące niepokój problemy okresu dorastania: łojotok i trądzik, potliwość, odkładanie się tkanki tłuszczowej,
- zasady higieny osobistej, ubioru i otoczenia,
- potrzeby organizmu w okresie adolescencji: aktywności fizycznej, odpowiedniej ilości snu, właściwego odżywiania itd.

**umiejętności**

*Uczennica potrafi:*

- dostosować się do wymogów higieny osobistej, ubioru i otoczenia,
- ocenić swój sposób odżywiania i trybu życia według zasad higieny,
- zaplanować harmonogram dnia, w którym uwzględni podstawowe zasady higienicznego trybu życia.

**postawy**

*Uczennica uświadomi sobie, że:*

- sama odpowiada za swoje zdrowie i dobre samopoczucie,
- powinna zapewnić swemu organizmowi odpowiednie warunki do harmonijnego rozwoju i niezakłóconego funkcjonowania.

**TREŚCI**

1. Typowe kłopoty i niepokoje dojrzewającej nastolatki (trądzik młodzieńczy, wzmożona potliwość, przetłuszczające się włosy, odkładająca się podskórna tkanka tłuszczowa, nieregularne cykle i bóle miesiączkowe).
2. Dobroczynna rola snu.

3. Higiena ciała, odzieży i otoczenia.
4. Dobrze zaplanowany harmonogram dnia z uwzględnieniem aktywnego wypoczynku.
5. Nastolatka a używki.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nt. zdrowia nastolatk.
2. Pogadanka o typowych kłopotach dziewczynek w okresie pokwitania: trądzik, pocenie się, przetłuszczanie włosów, a także zmiana figury i wyglądu.
3. Miniwykład nt. sposobów zaradzenia tym kłopotom; samoakceptacja.
4. Ćwiczenie: „Higiena, higiena” i/lub „Akceptuję siebie”.
5. Pogadanka: Nastolatka a sen; Nastolatka a używki.
6. Miniwykład: Odpowiedzialność nastolatki za swoje zdrowie i harmonijny rozwój.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNICY

Uczennica:

- nabierze przekonania o potrzebie przestrzegania zasad higieny, szczególnie istotnej w okresie dojrzewania,
- zda sobie sprawę z tego, że dobrze zaplanowany harmonogram dnia ułatwi realizację jej planów, dając również szansę na rekreację, wypoczynek,
- przewiduje konsekwencje działania używek na organizm dojrzewającej dziewczyny.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 32-35.
2. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 121-124.

**Temat: HIGIENA I ZDROWIE NASTOLATKA****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza**

*Uczeń pozna:*

- zasady właściwego odżywiania i higienicznego trybu życia (sen, ruch),
- typowe kłopoty nastolatka z cerą, potliwością, przetłuszczaniem się włosów,
- zasady higieny osobistej, ubioru, otoczenia.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- ocenić swój sposób odżywiania i tryb życia według zasad higieny,
- zaplanować harmonogram dnia, w którym zostaną uwzględnione podstawowe zasady higienicznego trybu życia.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- on sam odpowiada za swoje zdrowie i dobre samopoczucie,
- powinien zapewnić swemu organizmowi odpowiednie warunki do harmonijnego rozwoju i niezakłóconego funkcjonowania.

**TREŚCI**

1. Zasady zdrowego trybu życia.
2. Dieta właściwa dla okresu dojrzewania.
3. Anoreksja i bulimia (zaburzenia żywieniowe) – czy tylko problemem dziewcząt?
4. Typowe kłopoty adolescenta (trądzik młodzieńczy, wzmożona potliwość, przetłuszczające się włosy) a zasady higieny.
5. Dobroczynna rola snu.



6. Higiena ciała, odzieży i otoczenia.
7. Dobrze zaplanowany harmonogram dnia z uwzględnieniem aktywnego wypoczynku.
8. Nastolatek a używki.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nt. zdrowa nastolatków.
2. „Burza mózgów” – właściwa dieta to...
3. Pogadanka o typowych kłopotach z: cerą (trądzik), poceniem się, przetłuszczaniem włosów i sposoby zaradzenia tym kłopotom; samoakceptacja.
4. Ćwiczenie: „Akceptuję siebie”.
5. Pogadanka: nastolatek a sen; nastolatek a używki.
6. Ćwiczenie: „Higiena, higiena”.
7. Miniwykład: odpowiedzialność nastolatka za swoje zdrowie i harmonijny rozwój.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- nabierze przekonania o potrzebie przestrzegania zasad higieny, szczególnie istotnej w okresie dojrzewania,
- zda sobie sprawę, że dobrze zaplanowany harmonogram dnia ułatwi realizację jego planów, dając również szansę na rekreację, wypoczynek,
- przewiduje konsekwencje działania używek na organizm dojrzewającego nastolatka.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 36-39.
2. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 125-127.

Temat: **JEDZENIE WROGIEM?  
ANOREKSJA I BULIMIA**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczennica pozna:*

- zasady właściwego odżywiania i higienicznego trybu życia (sen, ruch),
- skutki poważnych zaburzeń funkcjonowania organizmu w przypadku anoreksji i bulimii.

**umiejętności**

*Uczennica potrafi:*

- ocenić swój sposób odżywiania,
- zaplanować odpowiedni (zdrowy) jadłospis.

**postawy**

*Uczennica uświadomi sobie, że:*

- sama odpowiada za swoje zdrowie i dobre samopoczucie,
- powinna zapewnić swojemu organizmowi, szczególnie w okresie skoku pokwitaniowego, warunki do harmonijnego rozwoju, m.in. przez odpowiednio dobrane składniki pokarmowe.

**TREŚCI**

1. Wybór odpowiedniej diety i aktywność fizyczna – wymogiem dla rozwijającego się organizmu.
2. Zrównoważone jedzenie (jeść wszystko, ale w umiarkowanych ilościach) receptą na zdrowie i zgrabną sylwetkę.
3. Akceptacja własnego ciała i wyglądu.

## 4. Zaburzenia odżywiania:

- anoreksja,
- bulimia, w tym obżarstwo napadowe (*binge eating*).

## 5. Strategia walki z zaburzeniami odżywiania – pomoc medyczna i psychologiczna.

**PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW**

1. Ćwiczenie: Zasady zdrowego trybu życia.
2. Miniwykład nt. zdrowia nastolatków.
3. „Burza mózgów” – właściwa dieta to...
4. Pogadanka nt. współczesnej mody na bardzo szczupłe sylwetki.
5. Projekcja filmu: „Anoreksja i bulimia”.
6. Rozmowa kierowana po filmie; nawiązanie do wypowiedzi specjalistów nt. chorób, które mogą prowadzić do wyniszczenia organizmu.
7. Drama: „U dietetyczki”.
8. Praca w grupach: ułożenie jadłospisu dla 12-latkę na trzy kolejne dni w sezonie jesienno-zimowym.

**ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNICY**

Uczennica:

- zda sobie sprawę z tego, że jedynie dobór odpowiedniej diety i aktywność fizyczna uchronią ją przed otyłością,
- przekona się, że głodzenie się i napadowe objadanie, czyli anoreksja i bulimia to groźne choroby.

**MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE**

1. Film „Anoreksja i bulimia”.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. VI, s. 40-42.

Temat: **ZWYCIĘSTWO CZY PORAŻKA,  
CZYLI JAK SPOŻYTKOWAĆ  
MŁODZIEŃCZĄ ENERGIĘ?**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- różne postawy życiowe: malkontenta i optymisty,
- czynniki utrudniające rozwój młodego człowieka,
- czynniki ułatwiające jego rozwój.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- ocenić siebie (cechy pozytywne i negatywne),
- ocenić życiowe sytuacje utrudniające rozwój nastolatka.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- „sam jest kowalem swego losu”, czyli wybiera swoją drogę życiową,
- sam musi wypracować koncepcję swojego „ja” (tożsamość), by odpowiedzialnie podejmować życiowe zadania.

**TREŚCI**

1. Czas dojrzewania – czasem budzenia się i konstituowania własnej tożsamości.
2. Postrzeganie samego siebie. Samoświadomość swoich cech pozytywnych i negatywnych.
3. Cele życiowe; chęć i motywacja do osiągnięcia tych celów.
4. Sytuacje utrudniające rozwój nastolatka:

- a) używki: nikotyna, alkohol, narkotyki, dopalacze,
- b) uzależnienia: od gier komputerowych, Internetu, pornografii,
- c) „sfera wpływów”, np. naśladowanie grupy rówieśniczej,
- d) dysfunkcyjna rodzina.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nt. potrzeby samooceny i zbudowania własnej tożsamości, własnego „ja”: Kim jestem?, Kim chcę być?, Jakie cele życiowe sobie stawiam?
2. Ćwiczenie: „Jak postrzegam samego siebie?”
3. Pogadanka nt. czynników i sytuacji utrudniających rozwój nastolatka: używki, uzależnienia, wpływ grupy rówieśniczej, czasem dysfunkcyjna rodzina.
4. Emisja filmu „Dziękuję, nie piję!”.
5. Rozmowa kierowana po filmie.
6. Ćwiczenie: „Wiem, czego chcę”.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zda sobie sprawę z tego, że okres dojrzewania to czas budowania własnej tożsamości, własnego „ja”,
- uświadomi sobie, że właściwy rozwój psychofizyczny może być utrudniony przez używki, uzależnienia i niekorzystny wpływ grupy rówieśniczej.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Film: „Dziękuję, nie piję!”.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 43-45.
3. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 234-235.

Temat: **OBRONA WŁASNEJ INTYMNOŚCI****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczennica pozna:*

- przejawy szacunku dla ciała,
- zachowania, które łamią prawo człowieka do intymności,
- argumenty za poszanowaniem prawa każdego człowieka do intymności,
- sytuacje, które naruszają intymność.

**umiejętności***Uczennica potrafi:*

- dbać o swoje ciało (higiena, zdrowie, unikanie używek),
- okazywać szacunek dla godności człowieka i jego intymności,
- rozpoznać sytuacje, w których może być naruszone prawo do intymności,
- przyjąć postawę asertywną wobec próby naruszenia jej sfery intymnej.

**postawy***Uczennica uświadomi sobie:*

- potrzebę natychmiastowej reakcji w sytuacji zagrożenia jej intymności,
- konieczność wypracowania postawy czujności wobec dziwnych (dwuznacznych) zachowań kolegów i osób nieznanymi lub znajomymi/krewnymi.

**TREŚCI**

1. Prawo do intymności i szacunku dla godności i ciała każdego człowieka.
2. Ciało jako wartość.
3. Życie zdrowo – dbać o swoje ciało (unikanie używek, racjonalne odżywianie, higiena, bezpieczeństwo, dobra kondycja fizyczna).

4. Intymność i jej obrona:
  - a) czujność na niewłaściwe zachowania dorosłych (szczególnie osób nieznajomych),
  - b) brak zgody na dwuznaczne (niejasne, zawierające ukrytą aluzję, nieprzyzwoite) propozycje,
  - c) zachowania osób (często dorosłych lub rówieśników), które wywołują skrępowanie, zażenowanie.
5. Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia intymności.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nt. godności i szacunku dla każdego człowieka oraz wartości jego ciała.
2. „Burza mózgów”: żyć zdrowo, dbać o swoje ciało to...
3. Metaplan: „Wulgaryzmy językowe – brakiem szacunku dla osoby, jak je eliminować?”.
4. Miniwykład nt. prawa człowieka do intymności i jej obrony oraz sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia intymności.
5. Praca z tekstem: „Nikt nie ma prawa...” (*Ćwiczenia i materiały*, s. 47).
6. Ćwiczenie: „Intymność sprawą osobistą”.
7. Miniwykład nt. potrzeby czujności na niewłaściwe (dwuznaczne) zachowania, szczególnie osób nieznajomych.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNICY

Uczennica:

- dowie się o potrzebie szacunku dla godności każdego człowieka i zachowania prawa do intymności,
- zwiększy czujność na dwuznaczne i niejasne propozycje kolegów i osób dorosłych, nieznajomych,
- zapamięta, w jaki sposób należy zachować się w sytuacji niebezpiecznej.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości*, kl. VI, s. 46-50.
2. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 118-119.

Temat: **OBRONA WŁASNEJ INTYMNOŚCI****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczeń pozna:*

- przejawy szacunku dla ciała,
- zachowania, które łamią prawo człowieka do intymności,
- sytuacje, które naruszają intymność,
- argumenty za poszanowaniem prawa każdego człowieka do intymności.

**umiejętności***Uczeń potrafi:*

- dbać o swoje ciało (higiena, zdrowie, unikanie używek),
- okazywać szacunek dla godności człowieka i jego intymności,
- rozpoznać sytuacje, w których może być naruszone prawo do intymności,
- przyjąć postawę asertywną wobec próby naruszenia jego sfery intymnej.

**postawy***Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę natychmiastowej reakcji w sytuacji zagrożenia jego intymności,
- konieczność wypracowania postawy czujności wobec dziwnych (dwuznacznych) zachowań osób nieznajomych lub też znajomych/krewnych.

**TREŚCI**

1. Prawo do intymności i szacunku dla godności i ciała każdego człowieka.
2. Ciało jako wartość.
3. Życie zdrowo – dbać o swoje ciało (unikanie używek, racjonalne odżywianie, higiena, bezpieczeństwo, dobra kondycja fizyczna).
4. Intymność i jej obrona:



- a) czujność na niewłaściwe zachowania dorosłych (nieznajomych, ale także znajomych, krewnych),
  - b) brak zgody na dwuznaczne (zawierające ukrytą aluzję, nieprzyzwoite) propozycje,
  - c) zachowania osób (rówieśników, dorosłych), które wywołują skrępowanie, zażenowanie.
5. Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia intymności.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nt. godności i szacunku dla każdego człowieka oraz wartości jego ciała.
2. „Burza mózgów”: żyć zdrowo, dbać o swoje ciało to...
3. Ćwiczenie: Metaplan – „Wulgaryzmy językowe – brakiem szacunku dla osoby, jak je eliminować?”.
4. Miniwykład nt. prawa człowieka do intymności i jej obrony oraz sposobów postępowania w sytuacji zagrożenia intymności.
5. Praca z tekstem: „Nikt nie ma prawa...” (*Ćwiczenia i materiały*, s. 47).
6. Ćwiczenie: „Intymność sprawą osobistą”.
7. Miniwykład nt. potrzeby czujności na niewłaściwe (dwuznaczne) zachowania, szczególnie osób nieznajomych.

## ZAKŁADANE OSIĄNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- dowie się o potrzebie szacunku dla godności każdego człowieka i zachowania prawa do intymności,
- zwiększy czujność na dwuznaczne i niejasne propozycje dorosłych, nieznajomych,
- zapamięta, w jaki sposób należy zachować się w sytuacji niebezpiecznej.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 46-50.
2. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 118-119.

Temat: **WIĘZI KOLEŻEŃSKIE****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczeń pozna:*

- istotę i atuty koleżeństwa,
- różne rodzaje wpływów kolegów i koleżanek na rozwój osobowości młodego człowieka.

**umiejętności***Uczeń potrafi:*

- dbać o relacje koleżeńskie,
- odmawiać, gdy propozycje kolegów/koleżanek nie są zgodne z jego/jej zasadami,
- ocenić, że stan zamożności nie decyduje o wartości człowieka i stosunku do innych ludzi.

**postawy***Uczeń uświadomi sobie, że:*

- w wyborze kolegów/koleżanek trzeba działać rozsądnie i nie zgadzać się na wszystkie ich propozycje,
- empatia, wrażliwość, uczynność oraz umiejętność rozmawiania i słuchania są istotne dla rozwijania więzi koleżeńskich.

**TREŚCI**

1. Satysfakcja życiowa nie zawsze zależy od statusu majątkowego, ale w znacznym stopniu od umiejętności tworzenia relacji międzyludzkich, w tym koleżeństwa i przyjaźni.
2. Istota koleżeństwa; czym jest koleżeństwo?
3. Koleżeństwo – różne oddziaływania na młodego człowieka.

4. Asertywność; dlaczego czasem trzeba odmawiać.
5. Podtrzymywanie więzi koleżeńskich, czyli o sztuce rozmowy.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Ćwiczenie: „Jestem wśród rówieśników”.
2. Pogadanka nt. istoty koleżeństwa i różnych oddziaływaniach kolegów/koleżanek na młodego człowieka.
3. Test – samoocena (w: B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 181).
4. Ćwiczenie: „Terror markowego ciucha”.
5. Drama: uczymy się odmawiać (scenki w: B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 184-185).
6. „Burza mózgów”: Sztuka rozmowy polega na...
7. Ćwiczenie: „Poznawać kolegów i nawiązywać przyjaźnie”.
8. Miniwykład o potrzebie rozwijania więzi międzyludzkich, w tym koleżeństwa.

## ZAKŁADANE OSIĄNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zrozumie, że satysfakcja życiowa młodego człowieka zależy również od dobrych relacji z kolegami i koleżankami,
- zda sobie sprawę z tego, że są sytuacje, w których trzeba umieć być asertywnym,
- zwiększy czujność w doborze kolegów i koleżanek.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 181-185.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 51-54.

Temat: **RADOŚĆ Z PRZYJAŹNI****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza**

*Uczeń pozna:*

- istotę i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka,
- warunki, w jakich mogą się zrodzić i utrzymać więzi przyjaźni.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- wymienić cechy dobrego przyjaciela,
- powołać się na przykłady wielkich przyjaźni z filmu i literatury.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- niezbędny jest (już w wieku młodzieńczym) rozwój życzliwości, empatii, szczerości, zaufania, prawdomówności, by umieć być przyjacielem,
- przyjaźń to również możliwość wspólnego rozwijania pasji, zainteresowań, hobby.

**TREŚCI**

1. Definicja i znaczenie przyjaźni.
2. Konieczne warunki do rozwoju przyjaźni.
3. Wartość przyjaźni w życiu człowieka.
4. Przyjaźń sprzyja rozwijaniu pasji, zainteresowań i hobby.
5. Sposoby podtrzymywania przyjaźni.
6. Przyjaźń szkołą charakteru.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Ćwiczenie na rozpoczęcie zajęć: „Definiujemy, bo warto wiedzieć”.
2. Miniwykład lub pogadanka nt. warunków, jakie powinny zaistnieć, aby zrodziła się przyjaźń.
3. Praca indywidualna – test: „Na przyjaźń trzeba zapracować”.
4. „Burza mózgów”: Co nam daje przyjaźń?
5. Pogadanka: przykłady wielkich przyjaźni z filmu i literatury.
6. Praca indywidualna. Ćwiczenie: „Jak przezwyciężyć problem samotności, czyli przepis na zdobycie przyjaciela?”
7. Miniwykład nt. wartości przyjaźni w rozwoju człowieka i więzi międzyludzkich.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zda sobie sprawę z wartości przyjaźni,
- zrozumie, że aby mieć przyjaciela, trzeba umieć być przyjacielem,
- nabierze przekonania, że samokształcenie i samowychowanie to właściwa droga do odnalezienia przyjaźni, jej budowania i podtrzymywania.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 55-58.
2. B. Charczuk, *Wygrajmy razem*, s. 203-218.

Temat: „**NIE MA NA TYM ŚWIECIE RZECZY  
DOSKONAŁYCH**”\*, CZYLI  
**O MEDIACH ELEKTRONICZNYCH**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- krótką historię mediów elektronicznych w Polsce,
- zalety i korzyści, ale także zagrożenia, jakie te media niosą,
- zasady, których należy przestrzegać, aby nie uzależnić się od TV, komputera i wirtualnego świata.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- omówić zalety i korzyści elektronicznych mediów,
- dostrzec niebezpieczeństwo uzależnienia od TV, Internetu, komputera, telefonu komórkowego.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- korzystanie z elektronicznych mediów może stać się nałogiem,
- ucieczka w wirtualny świat nie rozwiązuje problemów w realu,
- ograniczenie kontaktów międzyludzkich może utrudnić realizację celów życiowych młodego człowieka.

**TREŚCI**

1. Media i nowoczesne technologie elektroniczne jako wytwór XX i XXI wieku; ich wszechobecność we współczesnej cywilizacji.
2. Zalety i korzyści, ale także zagrożenia: telewizji, Internetu, telefonii komórkowej.
3. Funkcja komunikacyjna mediów elektronicznych.
4. Postrzeganie świata: bajecznie kolorowy, ruchomy, superszybki – odmienny od prawdziwego życia, świata w realu.

5. Odpowiedzialność w sferze aktywności medialnej, tj. korzystania z Sieci, mediów i technologii cyfrowych; jak uniknąć zaburzeń emocjonalnych, urazów psychicznych, zerwania więzi z najbliższymi, uzależnień od tych mediów.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nt. historii mediów elektronicznych w Polsce i ich wszechobecności we współczesnej cywilizacji.
2. Pogadanka nt. wizji świata prezentowanego w mediach a życia w realu.
3. Ćwiczenie: „Telewizor w domu”.
4. Emisja fragmentu filmu „Media i my” – cz. 3, *Telewizja* (czas 10.21-13.50).
5. Pogadanka nt. scenki filmowej.
6. Praca w dwójkach: „TV, czyli jak nie przeholować?”
7. Ćwiczenie: „Dobrodziejstwo i zagrożenie – o Internecie”.
8. Pogadanka: życie bez telefonu komórkowego to...
9. Ćwiczenie: „Świat SMS-ów, czyli tempo, tempo”.
10. Miniwykład nt. odpowiedzialności w korzystaniu z Internetu, telewizji, telefonu komórkowego.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- przedstawi zalety i korzyści mediów elektronicznych i ich wpływ na rozwój intelektualny młodego człowieka,
- zauważy zagrożenia wynikające z niekontrolowanego korzystania z tych mediów,
- zda sobie sprawę z potrzeby „dawkowania” czasu spędzanego przy komputerze, telewizji, z telefonem komórkowym.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Film 6: „Media i my” z serii „Wędrując ku dorosłości”.
2. Konspekty do filmów „Wędrując ku dorosłości”, s. 40-41.
3. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 59-62.

Temat: **CYBERPRZEMOC  
– JAK SIĘ PRZED NIĄ USTRZEC?**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- różne możliwości groźnej manipulacji z użyciem Internetu,
- sposoby unikania cyberprzemocy,
- konsekwencje, jakie grożą sprawcom cyberprzemocy.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- podać przykłady nękania, straszenia, wyszydzania z użyciem mediów elektronicznych,
- znaleźć pomoc w sytuacji zagrożenia cyberprzemocą.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie, że:*

- Internet stworzył iluzję więzi między obcymi ludźmi,
- powinien zmniejszyć ryzyko bycia ofiarą przemocy przez świadomość zagrożeń i kontrolę znajomości,
- akty cyberprzemocy podlegają karze.

**TREŚCI**

1. Anonimowość kontaktów w Internecie ułatwieniem dla groźnych sytuacji.
2. Rodzaje cyberprzemocy (cyberbullingu).
3. Sposoby zmniejszenia ryzyka bycia ofiarą cyberprzemocy.
4. Osoby, organizacje i instytucje, do których należy zwrócić się z prośbą w przypadku zagrożenia cyberprzemocą.



5. Konsekwencje dla sprawców cyberprzemocy (łamanie prawa: naruszenie wi-  
zerunku, zniesławienie).

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Miniwykład nt. ryzykownych zachowań w Sieci.
2. Projekcja filmu „Happy slapping”.
3. Rozmowa kierowana po filmie lub praca w grupach (wg scenariusza do filmu).
4. Emisja komentarzy psychologa i policjanta (wypowiedzi dołączone do filmu „Happy slapping”).
5. Pogadanka w nawiązaniu do powyższych wypowiedzi lub „burza mózgów” (wg scenariusza do filmu).
6. Praca z tekstem: „W jaki sposób można uniknąć cyberprzemocy?”.
7. Ćwiczenie: „Internetowe relacje”.
8. Pogadanka nt. potrzeby ostrożności i rozsądku w kontaktach z cyfrową rzeczy-  
wistością.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zorientuje się, że anonimowość w Sieci rodzi bezkarność i stwarza niebez-  
pieczne sytuacje,
- pozna rodzaje cyberprzemocy,
- dowie się, w jaki sposób uniknąć ryzyka stania się ofiarą cyberprzemocy.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Film „Happy slapping” (DVD) i dołączone do filmu dwa scenariusze zajęć.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 63-66.

Temat: **MEDIA A MOJE MIEJSCE W ŚWIECIE****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczennica pozna:*

- specyfikę prasy młodzieżowej adresowanej do dziewcząt,
- zalety i minusy gier komputerowych,
- rodzaje zagrożeń dla zdrowia osób uzależnionych od gier komputerowych.

**umiejętności***Uczennica potrafi:*

- zauważyć banalizację rzeczywistych problemów młodzieży w czasopismach dla dziewcząt,
- krytycznie ocenić eksponowanie (w czasopismach i reklamie) erotyki traktującej drugiego człowieka przedmiotowo,
- sceptycznie odnieść się do korzystania z gier komputerowych, szczególnie w sytuacji wchodzenia na drogę uzależnienia.

**postawy***Uczennica uświadomi sobie, że:*

- należy poszukiwać ambitnej prasy młodzieżowej,
- przedmiotowe traktowanie drugiego człowieka w sferze erotycznej może stać się przyczyną zranień psychicznych,
- świat gier komputerowych jest światem iluzji i emocji, które zabijają czas i mogą prowadzić do uzależnienia.

**TREŚCI**

1. Prasa młodzieżowa dla dziewcząt i jej specyfika: otaczająca rzeczywistość odczytywana głównie przez pryzmat spraw damsko-męskich.
2. Tematyka czasopism: zredukowanie miłości do zdobywania, zdrad, porzucania i poszukiwania kolejnych obiektów uczuć.
3. Przedmiotowe traktowanie człowieka (często lansowane w reklamie i czasopismach dla dziewcząt) w rzeczywistości – przyczyną zranień, cierpień i depresji.
4. Czasopisma bardziej ambitne; tytuły, które można polecić młodym ludziom.

5. Gry komputerowe; co pociąga w nich nastolatków, którzy około 13 godzin tygodniowo poświęcają tej rozrywce?
6. Gry komputerowe a bezpośrednie kontakty w realu z koleżankami, kolegami, rodzicami.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Praca w grupach z czasopismami młodzieżowymi. Metoda ZWI: Zalety–Wady–Interesujące (opis metody we Wprowadzeniu do programu, s. 13) lub Ćwiczenia s. 69.
2. Projekcja fragmentu filmu „Media i my” cz. 2 „Prasa młodzieżowa” (czas 4.15-10.20).
3. Rozmowa po filmie – dyskurs z komentarzami bohaterek filmowych Niny, jej siostry Agnieszki oraz Mamy.
4. Powtórzenie emisji fragmentu filmu z tekstem odczytanym przez lektora nt. prasy młodzieżowej. Krótka interpretacja treści na filmowych planszach.
5. Pogadanka: gry komputerowe – co pociąga w nich nastolatków.
6. Ćwiczenie: „Gry komputerowe – za i przeciw”.
7. Miniwykład nt. bogatej oferty rozrywki (gry komputerowe, prasa młodzieżowa) i potrzeby umiejętnego wybierania oraz dawkowania.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZENNICY

Uczennica:

- przekona się, że nie wszystkie tytuły, które oferuje rynek prasowy są ambitne i wspierające rozwój młodego człowieka,
- zda sobie sprawę, że media nie zastąpią rzeczywistości, choć umożliwiają jej pełniejsze poznanie,
- stosuje w praktyce umiejętność dawkowania powyższych rozrywek.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Egzemplarze różnych tytułów prasy młodzieżowej, szczególnie przeznaczonych dla dziewcząt (po 2-3 czasopisma dla każdej grupy).
2. Film „Media i my” cz. 2 „Prasa młodzieżowa” (czas 4.15-10.20).
3. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 67-69.

TEMAT: **MEDIA A MOJE MIEJSCE W ŚWIECIE****CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA****wiedza***Uczeń pozna:*

- zalety i minusy gier komputerowych oraz czasopism młodzieżowych,
- rodzaje zagrożeń dla zdrowia osób uzależnionych od gier komputerowych,
- zawartość (tematykę popularnych czasopism młodzieżowych).

**umiejętności***Uczeń potrafi:*

- krytycznie odnieść się do nadmiernego korzystania z gier komputerowych,
- dostrzec zagrożenia dla psychiki i zdrowia fizycznego młodego człowieka uzależnionego od gier komputerowych,
- zauważyć w czasopismach dla młodzieży banalizację rzeczywistych problemów młodzieży przy jednoczesnym eksponowaniu erotyki traktującej przedmiotowo drugiego człowieka.

**postawy***Uczeń uświadomi sobie, że:*

- świat gier komputerowych jest światem iluzji i emocji, które zabijają czas i mogą prowadzić do uzależnienia,
- gry komputerowe mogą prowadzić do wzrostu zachowań agresywnych (naśladownictwo tych zachowań),
- sfera erotyki ujęta w prasie młodzieżowej traktuje niejednokrotnie drugiego człowieka w sposób przedmiotowy.

**TREŚCI**

1. Bogata oferta gier komputerowych.
2. Czas spędzony na grach (ok. 13 godzin tygodniowo); Co pociąga młodych ludzi w tej rozrywce? Możliwość uzależnienia.
3. Gry komputerowe a bezpośrednie kontakty w realu (z kolegami, rodzeństwem, rodzicami).
4. Naśladownictwo fikcyjnych bohaterów – nie zawsze bezpieczne.

5. Prasa młodzieżowa – dla dziewcząt, ale nie tylko...
6. Tytuły czasopism, które można polecić młodym ludziom.

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Pogadanka: dlaczego oferta gier komputerowych i tytułów prasy młodzieżowej jest aż tak bogata?
2. Praca indywidualna. Ćwiczenie: „Gry komputerowe – za i przeciw”.
3. Projekcja fragmentu filmu „Media i my” cz. 4, „Gry komputerowe” (czas 13.51-16.22).
4. Test: 8 zdań świadczących o uzależnieniu (stop-klatki wyemitowane na plan-szach filmu).
5. Pogadanka, ewentualnie dyskusja nt. wyników testu.
6. Gra „Punkty w ruchu” (opis gry w: *Konspekty lekcji do filmów „Wędrując ku dorosłości”*, s. 43).
7. Emisja fragmentu filmu „Media i my” cz. 2, „Prasa młodzieżowa” (czas 4.15-10.20).
8. Dyskusja lub pogadanka: moje zdanie nt. prasy młodzieżowej – dla dziewcząt i nie tylko...
9. Miniwykład nt. bogatej oferty rozrywki dla młodzieży (gry komputerowe, czasopisma) i potrzeba umiejętnego wybierania oraz dawkowania.

## ZAKŁADANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- zda sobie sprawę z tego, że wirtualna rzeczywistość to najczęściej iluzja, wyzwalająca silne emocje; czasem uzależniająca,
- zrozumie, że z szerokiej oferty gier komputerowych i czasopism trzeba umieć wybierać to, co przyczyni się do jego rozwoju,
- stosuje w praktyce umiejętnie dawkowanie powyższych rozrywek.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Film „Media i my” cz. 4, „Gry komputerowe” (czas 13.51-16.22), cz. 2, „Prasa młodzieżowa” (czas 4.15-10.20).
2. T. Król, *Konspekty lekcji wychowania do życia w rodzinie „Wędrując ku dorosłości”*. Filmy dla V-VI kl. szkoły podstawowej.
3. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI*, s. 70-72.

Temat: **CO SIĘ W ŻYCIU LICZY?  
PLANY MAŁE I DUŻE**

**CELE KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA**

**wiedza**

*Uczeń pozna:*

- znaczenie świadomości życiowych celów i planów,
- wzorce, jakie mogą sobie stawiać młodzi ludzie,
- model przyszłej rodziny, która zaspokoi potrzeby psychicznego bezpieczeństwa, szacunku, przynależności i miłości,
- różne postawy ludzi wobec majątności i ubóstwa.

**umiejętności**

*Uczeń potrafi:*

- określić swoje życiowe plany bliższe i dalsze,
- zwerbalizować marzenia,
- nazwać wzorce i ideały, do których chce zmierzać,
- rozpoznać sytuacje, w których wyzwoli altruizm i chęć pomocy innym.

**postawy**

*Uczeń uświadomi sobie:*

- potrzebę wyznaczenia małych i dużych planów,
- znaczenie motywacji i chęci działania, aby te plany zrealizować,
- istotę postawy filantropa i wolontariusza (bezinteresowna pomoc potrzebującym).

**TREŚCI**

1. Stawianie sobie przez młodego człowieka celów i planów życiowych.
2. Znaczenie wzorców i autorytetów w samorozwoju.

3. Marzenia, które mogą się zrealizować.
4. Pieniądz, majątność, dostatek – ważne, ale czy najważniejsze...
5. Umiejętność planowania, kierowania swoim rozwojem i motywacja do działania – ważnymi elementami w osiągnięciu zamierzonych planów.
6. W jakim stopniu lekcje wychowania do życia w rodzinie pomagają w przygotowaniu się do dorosłego życia?

## PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. Ćwiczenie: „Jak poeta”.
2. Pogadanka nt. marzeń oraz bliższych i dalszych planów życiowych.
3. Ćwiczenie: „Sukces – jak to osiągnąć?” oraz „Wiem, czego chcę”.
4. Pogadanka nt. znaczenia wzorców i autorytetów w życiu człowieka.
5. Ćwiczenie – Alagram „W dobrym nurcie”.
6. Dyskusja: pieniądz w życiu człowieka. Czy najważniejszy?
7. Ćwiczenie – Alagram „Nadać życiu sens”.
8. Ewaluacja zajęć (na kartach ewaluacyjnych).
9. Pogadanka. Podsumowanie lekcji wychowania do życia w rodzinie w szkole podstawowej.

## ZAKŁADANE OSIĄNIĘCIA UCZNIĄ

Uczeń:

- dostrzeże korzyści wyniesione z zajęć wychowania do życia w rodzinie w szkole podstawowej,
- zastanowi się nad swoją przyszłością, planami życiowymi i potrzebą samorozwoju,
- doceni tych, którzy pomagają mu wejść w dorosłe życie: rodziców, nauczycieli, przyjaciół.

## MATERIAŁY I ŚRODKI DYDAKTYCZNE

1. Karta ewaluacyjna dla każdego ucznia.
2. Ćwiczenia, *W drodze ku dorosłości, kl. VI, s. 73-77.*




# Rubikon

## KSIĘGARNIA EDUKACYJNA

KsięgarniaRubikon.pl
O księgarni Rubikon | Materiały do pobrania | Pomoc | Program lojalnościowy | Kontakt

Książki ▾ | Filmy ▾ | Multimedia ▾ | Bestsellery | Nowości | Promocje | Tania książka
👤 ★

szukaj



**Twój koszyk**  
Koszyk jest pusty, zapraszamy na zakupy w księgarni internetowej.

**Twoje konto ▾**

➤ wyszukiwanie zaawansowane
➤ wyszukiwanie podręczników
➤ jak złożyć zamówienie
➤ płatność i przesyłka
➤ regulamin zakupów

**Wychowanie do życia w rodzinie. Zapraszamy na portal wdz.edu.pl dla nauczycieli i rodziców.**

**Książki ▸ działy:**

- **Profilaktyka** (12)
- **Agresja i przemoc w szkole** (8)
- **Atlasy, albumy, przewodniki, mapy** (3924)
- **Audiobook** (72)
- **Czasopisma** (302)
- **Dla dzieci** (6362)
- **Dla młodzieży** (16)
- **Dom, ogród, hobby** (3740)
- **EDUKACJA** (1852)
- **Filmy** (62)
- **Filmy edukacyjne c.d.** (1)
- **Gry komputerowe** (4)
- **Informatyka, technika, przemysł** (2120)
- **Kalendarze** (610)
- **Lekcje wychowawcze** (11)
- **Literatura** (33124)
- **Muzyka** (174)
- **Nauki humanistyczne** (29979)
- **Nauki przyrodnicze i ścisłe** (10432)
- **NPR** (7)
- **Podręczniki szkolne i akademickie** (15137)
- **Poradnik dla rodziców** (11)
- **Poradniki** (35)
- **Profilaktyka uzależnień** (23)
- **Religia** (3911)
- **Rodzina i małżeństwo** (1171)
- **Słowniki, Encyklopedie** (2348)
- **Teatr TV** (1)
- **Teatr w szkole** (24)
- **Warte przeczytania** (27)
- **WDŻ** (29)
- **Wychowanie** (41)
- **Zdrowie, medycyna, uroda, NPR** (2075)


**Indeks tytułów:**  ▾ ➤

**Indeks autorów:**  ▾ ➤

**Książki ▸ Profilaktyka**

Tytuły:

Wyniki 1 - 12 spośród 12 Sortuj według: tytułu ▾, ceny




**Alkohol i kierowca**  
**Tania książka**

wydawnictwo: **Parzamedia**  
EAN: 9788389566638, stroni 20, oprawa: broszurowa

do koszyka

**Twoja cena: 4,00 zł**  
(cena rynkowa: 9,00 zł)  
[dodaj do schowka](#)




**Fascynujący Rysio**  
**Tania książka**

Andrzej Korczyński  
wydawnictwo: **Parzamedia**  
EAN: 9788389566768, stroni 32, Miękka

do koszyka

**Twoja cena: 9,00 zł**  
(cena rynkowa: 9,00 zł)  
[dodaj do schowka](#)




**Maja i jej mama**  
**Tania książka**

Beata Zak  
wydawnictwo: **Parzamedia**  
EAN: 9788389566768, stroni 32, Miękka

do koszyka

**Twoja cena: 8,00 zł**  
(cena rynkowa: 12,60 zł)  
[dodaj do schowka](#)




**Mała Zuzia**  
**Tania książka**

Helena Wrona  
wydawnictwo: **Parzamedia**  
EAN: 9788389566140, stroni 32, Miękka

do koszyka

**Twoja cena: 8,00 zł**  
(cena rynkowa: 12,60 zł)  
[dodaj do schowka](#)




**Narkotyki i uzależnienia**  
**Tania książka**

Wszystko o czym należy wiedzieć  
Helmut Kuntz  
wydawnictwo: **Parzamedia**  
EAN: 9788389566935, Miękka

do koszyka

**Twoja cena: 26,00 zł**  
(cena rynkowa: 30,50 zł)  
[dodaj do schowka](#)








**Picie kontrolowane**  
**Promocja**

dr William R. Miller, dr Ricardo F. Munoz

do koszyka

**Twoja cena: 27,50 zł**  
(cena rynkowa: 30,50 zł)

**popularne**

# KsięgarniaRubikon.pl