

TERESA KRÓL

# WĘDRUJĄC<sup>KU</sup> DOROSŁOŚCI

Wychowanie do życia w rodzinie

## PROGRAM NAUCZANIA

5

# WĘDRUJĄC<sup>KU</sup> DOROSŁOŚCI

Teresa Król

## PROGRAM NAUCZANIA

Wychowanie do życia w rodzinie  
dla uczniów klasy 5 szkoły podstawowej

Wydawnictwo Rubikon 2018

© Copyright 2018 by Katarzyna Król Wydawnictwo i Hurtownia **Rubikon**

Adiustacja i korekta: Anna Grochowska-Piróg

Projekt graficzny i skład: Marcin Nowak

Program nauczania zgodny z podstawą programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. poz. 356).

---

ISBN 978-83-65217-18-9

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

REGON 351450547, NIP 944-147-11-82

---

# Spis treści

Wstęp .....	5	Lekcja 12	<b>Dojrzewam</b> (lekcja dla grupy dziewcząt) .....	24
Wychowanie do życia w rodzinie. Nowa podstawa programowa .....	9	Lekcja 13	<b>Dojrzewam</b> (lekcja dla grupy chłopców).....	25
Lekcja 1 <b>Gdzie dom, tam serce twoje</b> .....	13	Lekcja 14	<b>Dbam o higienę</b> (lekcja dla grupy dziewcząt) .....	26
Lekcja 2 <b>Rodzina – moje okno na świat</b> .....	14	Lekcja 15	<b>Dbam o higienę</b> (lekcja dla grupy chłopców) .....	27
Lekcja 3 <b>Emocje i uczucia</b> .....	15	Lekcja 16	<b>Zdrowy styl życia</b> (lekcja dla grupy dziewcząt) .....	28
Lekcja 4 <b>Porozmawiajmy</b> .....	16	Lekcja 17	<b>Zdrowy styl życia</b> (lekcja dla grupy chłopców) .....	29
Lekcja 5 <b>Święta coraz bliżej</b> .....	17	Lekcja 18	<b>Zrozumieć siebie i innych</b> (lekcja dla grupy dziewcząt).....	30
Lekcja 6 <b>Zaplanuj odpoczynek</b> .....	18	Lekcja 19	<b>Zrozumieć siebie i innych</b> (lekcja dla grupy chłopców).....	31
Lekcja 7 <b>Mądry wybór w świecie gier</b> .....	19	Opinie o programie nauczania WDŻ		
Lekcja 8 <b>Uprzejmość i uczynność</b> .....	20	„Wędrując ku dorosłości” .....		32
Lekcja 9 <b>Poszukiwany: przyjaciel</b> .....	21			
Lekcja 10 <b>Moje ciało</b> (lekcja dla grupy dziewcząt) .....	22			
Lekcja 11 <b>Moje ciało</b> (lekcja dla grupy chłopców) .....	23			



# Wstęp

## 1. Ważny przedmiot

Szkoła jako instytucja dydaktyczno-wychowawcza łącząca wysiłki rodziców i nauczycieli może pomóc uczniom w osiągnięciu dojrzałości psychoseksualnej. W równym stopniu ważne jest dostarczenie wiedzy, jak i przekazanie pozytywnych wzmocnień. Zajęcia wychowania do życia w rodzinie są jednym z najważniejszych obszarów oddziaływań edukacyjnych. Pomagają młodemu człowiekowi przetrwać współczesne zagrożenia oraz mobilizują do samokontroli emocjonalnej i intelektualnej. Realizowana tematyka dotyczy ważnych dla uczniów zagadnień: relacji w rodzinie, przyjaźni, empatii i uczuć, radzenia sobie z problemami związanymi z okresem dojrzewania. Osobista refleksja uczniów o traktowaniu tych sfer życia z należyłym szacunkiem i odpowiedzialnością umożliwi integralny rozwój w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Dlatego też oczekuje się od nauczycieli realizujących te zajęcia szczególnych kompetencji, zaangażowania i troski o młodego człowieka.

## 2. Realizacja zajęć

Aktem prawnym regulującym realizację przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie jest rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 sierpnia 1999 roku (Dz.U. nr 67, poz. 756) z późniejszymi zmianami; ostatnie rozporządzenie zmieniające z dnia 2 czerwca 2017 roku (Dz.U. z dnia 9 czerwca 2017 r. poz. 1117).

### Najważniejsze warunki realizacji wychowania do życia w rodzinie:

- w każdej klasie (od czwartej klasy szkoły podstawowej) przeznaczona jest po 14 godzin dla ucznia (w tym po 5 godzin z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców), a tym samym po 19 godzin dla nauczyciela,
- uczeń niepełnoletni nie bierze udziału w zajęciach tylko w przypadku zgłoszenia przez rodziców pisemnej rezygnacji, którą składa dyrektorowi szkoły (uczeń pełnoletni sam zgłasza ewentualną rezygnację z zajęć),
- realizacja zajęć powinna stanowić spójną całość z zadaniami wychowawczo-profilaktycznymi szkoły, a w szczególności:

- 1) wspierać wychowawczą rolę rodziny,
- 2) promować integralne ujęcie ludzkiej seksualności,
- 3) kształtować postawy prorodzinne, prozdrowotne i prospołeczne.

Przedmiot ten wzbudzał i nadal wzbudza wiele kontrowersji i obaw (niektóre środowiska żądają edukacji seksualnej w ujęciu permissywnym), ale obecna wersja przedmiotu może wydatnie wesprzeć rodzinę w jej działaniach wychowawczych. Chodzi tylko o to, aby sposób, w jaki obie strony – rodzina i szkoła – siebie postrzegają, a także ich oczekiwania, były zbieżne i oparte na zbliżonych systemach wartości, polskich tradycjach i przyjętych zasadach postępowania. Cel bowiem jest wspólny: dopomóc młodemu człowiekowi w jego rozwoju psychofizycznym, społecznym i duchowym. Pełne zaangażowanie i optymizm nauczycieli wychowania do życia w rodzinie ułatwi młodzieży wędrowanie ku dorosłości.

### 3. Spotkania z rodzicami

Rozporządzenie MEN dotyczące sposobu nauczania szkolnego zajęć wychowania do życia w rodzinie z dnia 12 sierpnia 1999 roku obowiązuje dyrektora szkoły (par. 5, ust. 2) do zorganizowania spotkania nauczyciela WDŻ z rodzicami jeszcze przed rozpoczęciem zajęć. Nauczyciel przedstawia program nauczania, prezentuje podręcznik, ćwiczenia, pomoce dydaktyczne (filmy, prezentacje multimedialne). Spotkanie o charakterze informacyjnym może być wzbogacone treściami pedagogiczno-wychowawczymi. Prowadzący zajęcia WDŻ niejednokrotnie zauważa na swoich lekcjach problemy, które należałoby rozstrzygnąć wspólnie z rodzicami, np. bardzo łatwa dostępność filmów pornograficznych i smartfon w rękach dziecka. Ponadto zasygnalizowane przez uczniów tematy, np. dotyczące komunikacji w rodzinie domagają się wspólnej z rodzicami refleksji i podjęcia debaty.

### 4. Cele kształcenia i wychowania

Nadrzędnym celem zajęć WDŻ jest pomoc wychowankowi, aby stawał się coraz bardziej dojrzałym i odpowiedzialnym człowiekiem. Oprócz poszerzania wiedzy o sobie, o swoich emocjach, przeżyciach i zmianach fizycznych okresu dojrzewania, istotne będzie nabywanie umiejętności komunikacji międzyosobowej,

obdarzania innych szacunkiem, życzliwością, przyjaźnią.

Ważnym zadaniem jest także rozpoznawanie zagrożeń cywilizacyjnych i przezwyciężanie związanych z nimi trudności, nawyków, przyzwyczajzeń. Te trudności mogą także dotyczyć indywidualnych braków, kompleksów przeżywanych przez ucznia, np. związanych z wyglądem, wagą, wzrostem, izolacją w grupie. Przykre przeżycia mogą także wynikać z zaburzeń życia rodzinnego, np. kłótnie, awantury w domu, rozwód rodziców, alkoholizm. Tacy uczniowie będą wymagali szczególnej uwagi i troski nauczyciela.

### 5. Treści nauczania w klasie V

(zgodne z Podstawą programową zajęć szkolnych „wychowanie do życia w rodzinie”, rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku)

#### 1. O budowaniu bliskich relacji w rodzinie

- rodzina miejscem zaspokojenia potrzeb człowieka (biologicznych, fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych, i duchowych),

- budowanie relacji a uczucia, postawy i zachowania,
- rodzaje uczuć,
- sposoby wyrażania i komunikowania uczuć, w tym wyrażanie postawy miłości do najbliższych.

#### 2. Formacyjna rola rodziny w zakresie:

- przekazywania wiedzy o życiu, człowieku i świecie,
- kształtowania postaw,
- ćwiczenia umiejętności,
- tworzenia hierarchii wartości,
- uczenia norm i zgodnych z nimi zachowań.

#### 3. Komunikacja w rodzinie

- czynniki wspierające komunikację w rodzinie,
- najczęstsze przyczyny konfliktów rodzinnych,
- umiejętność przeproszenia i wybaczenia.

#### 4. Czas wolny

- sposoby wykorzystania czasu wolnego; rozwijanie pasji, zainteresowań,
- umiejętność organizowania świętowania i kultywowania tradycji rodzinnych, narodowych i regionalnych,

- rola kontaktów ze światem kultury i przyrodą,
- savoir-vivre – właściwe zachowania w kontakcie z przyrodą, w miejscach związanych z kulturą i w domu.

### 5. Budowanie relacji koleżeńskich i przyjacielskich

- umiejętność tworzenia relacji międzyludzkich,
- znaczenie relacji międzyosobowych w rozwoju społeczno-emocjonalnym,
- podtrzymywanie więzi koleżeńskich i przyjacielskich,
- warunki przyjaźni,
- przyjaźń szkołą charakteru,
- pozytywny stosunek do niepełnosprawnych kolegów i przyjaciół.

### 6. Problemy rozwoju psychofizycznego dziewcząt i chłopców

- odmienność tempa rozwoju nastolatków,
- akceleracja – przyspieszenie rozwoju fizycznego,
- labilność emocjonalna w okresie pokwitania,
- wyjaśnienie wątpliwości związanych z rozwojem adolescentów.

### 7. Media – zalety i minusy

- świadome korzystanie ze środków społecznego przekazu,
- wybór określonych treści,
- limitowanie czasu poświęconego mediom.

## 6. Procedury osiągnięcia celów i materiały dydaktyczne

Wychowanie do życia w rodzinie to specyficzny przedmiot, łączący treści z wielu dziedzin nauki, bazujący na twórczej, innowacyjnej pracy nauczyciela. Nie wystarcza sama wiedza osoby prowadzącej i tradycyjne metody podające (pogadanka, wykład), ponieważ efektywność nauczania i wychowania w znacznym stopniu będą zależały od twórczej postawy uczącego. Współczesny nauczyciel jest już przekonany do wykorzystywania metod aktywizujących, stosuje je w praktyce szkolnej i ciągle poszukuje nowych form pracy, dostosowując do indywidualnych potrzeb ucznia, grupy, czy klasy. Wykorzystuje też nowe technologie i techniki multimedialne. Ich wykorzystanie działa motywująco na uczniów i stwarza warunki do osiągnięcia zamierzonych celów dydaktycznych.

Odpowiedzią na oczekiwania nauczycieli wzbogacenia warsztatu pracy są przygotowane scenariusze zajęć autorstwa Barbary Charczuk. Różnorodność rozwiązań metodycznych oraz załączone materiały dla ucznia i nauczyciela (m.in. prezentacje multimedialne do każdej lekcji) mogą być ułatwieniem w planowaniu realizacji zajęć.

Ponadto nowy zestaw filmów z serii „Rodzinne przeboje” dla klasy piątej, który został uwzględniony w przygotowanych scenariuszach, zainteresuje uczniów i zdynamizuje zajęcia. Ułatwi także realizację wielu zaplanowanych tematów. Filmowa scenka z życia rodzinnego łącząca przekaz obrazowy, dźwiękowy i słowny sprawia, że nauka staje się ciekawsza i bardziej atrakcyjna.

Jest jeszcze propozycja ćwiczeń wydanych w odrębnym zeszycie dla ucznia, także zaplanowanych w wymienionych w scenariuszach. Dzięki dołączonym poleceniom, pytaniom i zadaniom mobilizuje się ucznia do refleksji i zaangażowania. Niektóre ćwiczenia utrwalają wiadomości, a inne je uzupełniają.



## 7. Środki dydaktyczne

### Filmy z serii „Rodzinne przeboje”

#### Film 1 „Na słodko i na zgodę”

Spory i kłótnie rodzeństwa – wyglądało to groźnie, ale interwencja i tłumaczenie rodziców okazały się skuteczne.

#### Film 2 „Chyba było warto”

Świętowanie rocznic narodowych – można je oglądać w TV, a można w nich uczestniczyć. Co zyskamy, jeśli zdecydujemy się na życie w realu?

#### Film 3 „Przedziwne życie off-line”

Czas wolny spędzany na podwórkowych grach i zabawach już chyba nie powróci. Dziś przygody, rywalizacja i emocje rozgrywają się przed ekranem, bez ruszania się z fotela. Może jednak warto wyrwać się z bierności i marazmu, aby przekonać się, co naprawdę łączy rodzinę?

#### Film 4 „Jeszcze pięć minut!”

Komputer, gry i... optymalny czas, który im poświęcamy – to problem do rozwiązania prawie w każdym domu. Czy można znaleźć „złoty środek”?

### Film 5 „Radość dawania”

Niezbyt chętnie opuszczamy strefę naszego egoizmu i komfortu, by pomagać osobom niepełnosprawnym. Jeśli jednak zrobimy krok w kierunku potrzebujących, może na tym zyskać również nasze „ja”. Przekonał się o tym nastoletni bohater filmu.

### Podręcznik

*Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V*, Magdalena Guziak-Nowak, Teresa Król, Grażyna Węglarczyk, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.

### Ćwiczenia

*Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Ćwiczenia dla uczniów klasy V*, red. T. Król, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.

Współautorzy:  
Magdalena Guziak-Nowak  
Teresa Król  
Józef Nowakowski  
Jolanta Tęcza-Ćwierz

### Scenariusze

Barbara Charczuk, *Wędrując ku dorosłości. Scenariusze zajęć z prezentacjami multimedialnymi dla 5 klasy szkoły podstawowej*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.

# Wychowanie do życia w rodzinie. Nowa podstawa programowa

## Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka. Wnoszenie pozytywnego wkładu w życie swojej rodziny.
- II. Okazywanie szacunku innym ludziom, docenianie ich wysiłku i pracy, przyjęcie postawy szacunku wobec siebie.
- III. Pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Pokonywanie trudności okresu dorastania.
- IV. Kształcenie umiejętności przyjęcia integralnej wizji osoby. Wybór i urzeczywistnianie wartości służących osobowemu rozwojowi. Kierowanie własnym rozwojem, podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami. Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć. Rozwiązywanie problemów.

- V. Pozyskanie wiedzy na temat organizmu ludzkiego i zachodzących w nim zmian rozwojowych w okresie prenatalnym i postnatalnym oraz akceptacja własnej płciowości. Przyjęcie integralnej wizji ludzkiej seksualności. Umiejętność obrony własnej intymności i nietykalności seksualnej oraz szacunek dla ciała innej osoby.
- VI. Uświadomienie i uzasadnienie potrzeby przygotowania do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny. Zorientowanie w zakresie i komponentach składowych postawy odpowiedzialnego rodzicielstwa.
- VII. Korzystanie ze środków przekazu, w tym z internetu, w sposób selektywny, umożliwiający obronę przed ich destrukcyjnym oddziaływaniem.

## Treści nauczania – wymagania szczegółowe

### I. Rodzina. Uczeń:

- 1) wie, co składa się na dojrzałość do małżeństwa i założenia rodziny; zna kryteria wyboru współmałżonka, motywy zawierania małżeństwa i czynniki warunkujące trwałość i powodzenie relacji małżeńskiej i rodzinnej;
- 2) rozumie, jakie miejsce zajmuje rodzina w społeczeństwie;
- 3) rozpoznaje typy struktury rodziny: rodzina wielopokoleniowa, rodzina pełna, rodzina niepełna, rodzina zrekonstruowana;
- 4) wyjaśnia miejsce dziecka w rodzinie i jej rolę dla niego: w fazie prenatalnej, podczas narodzin, w fazie niemowlęcej, wczesnodziecięcej, przedpokwitaniowej, dojrzewania, młodości, wieku średniego, wieku późnego;
- 5) potrafi komunikować swoje uczucia i budować prawidłowe relacje rodzinne;
- 6) wie, jak okazać szacunek rodzeństwu, rodzicom i dziadkom oraz docenić ich wkład w życie rodzinne; potrafi wymienić za co i w jaki sposób można wyrazić im wdzięczność;
- 7) rozumie, na czym polega odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie; wie, jak komunikować

uczucia, wyrażać pamięć, składać życzenia z okazji ważnych rocznic rodzinnych, imienin, urodzin, Dni Matki, Ojca, Babci i Dziadka, być uprzejmym i uczynnym każdego dnia;

- 8) zna i rozumie funkcje rodziny, np. prokreacyjna, opiekuńcza, wychowawcza oraz ich znaczenie na poszczególnych etapach rozwoju człowieka;
- 9) wyjaśnia, czego dotyczy i w czym przejawia się rodzinne wychowanie do miłości, prawdy, uczciwości, wychowanie patriotyczne, religijne, moralne;
- 10) przyswaja wartości i tradycje ważne w rodzinie, w tym wspólne świętowanie, organizacja i przeżywanie wolnego czasu;
- 11) zauważa i docenia formacyjną rolę rodziny w zakresie przekazywania wiedzy (o życiu, człowieku, świecie, relacjach międzyludzkich), kształtowania postaw, ćwiczenia umiejętności, tworzenia hierarchii wartości, uczenia norm i zgodnych z nimi zachowań;
- 12) zna i stosuje zasady savoir vivre'u zarówno wobec gości, jak i najbliższych członków rodziny;
- 13) wie, na czym polega instytucjonalna pomoc rodzinie w sytuacji: choroby, uzależnienia, ubóstwa, bezrobocia, zachowań ryzykownych, problemów pedagogicznych, psychologicznych, prawnych.

## II. Dojrzewanie. Uczeń:

- 1) rozpoznaje zmiany fizyczne i psychiczne; zauważa i akceptuje zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju;
- 2) zna kryteria dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej;
- 3) rozumie, czym jest cielesność, płciowość, seksualność;
- 4) wskazuje różnice w rozwoju psychoseksualnym dziewcząt i chłopców;
- 5) wyjaśnia, na czym polega identyfikacja z własną płcią;
- 6) zna zagrożenia okresu dojrzewania, takie jak: uzależnienia chemiczne i behawioralne, presja seksualna, pornografia, cyberseks, prostytutka nieletnich; potrafi wymienić sposoby profilaktyki i przeciwdziałania;
- 7) omawia problemy wieku młodzieńczego i sposoby radzenia sobie z nimi;
- 8) rozumie, jak budowane są relacje międzyosobowe, wyjaśnia ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym; potrafi przedstawić istotę: koleżeństwa i przyjaźni, sympatii młodzieńczych, pierwszych fascynacji, zakochania, miłości; zwraca uwagę na potrzebę i wartość wzajemnego szacunku, udzielania pomocy, empatii i współpracy;

- 9) uczestniczy w podziale obowiązków; korzysta z pomocy innych i sam jej udziela; potrafi dzielić czas pomiędzy pracę i rekreację; wie jak tworzyć atmosferę świętowania;
- 10) przedstawia rolę autorytetów w życiu człowieka, wymienia osoby uznane za autorytety przez innych i siebie.

## III. Seksualność człowieka. Uczeń:

- 1) określa pojęcia związane z seksualnością: męskość, kobiecość, komplementarność, miłość, wartość, małżeństwo, rodzicielstwo, odpowiedzialność; wyjaśnia na czym polega i czego dotyczy integracja seksualna;
- 2) rozumie znaczenie odpowiedzialności w przeżywaniu własnej płciowości oraz budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi;
- 3) określa główne funkcje płciowości, takie jak: wyrażanie miłości, budowanie więzi i rodzicielstwo, a także wzajemna pomoc i uzupełnianie, integralna i komplementarna współpraca płci;
- 4) rozumie, na czym polega prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa;
- 5) wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację;

- 6) charakteryzuje związek istniejący pomiędzy aktywnością seksualną a miłością i odpowiedzialnością; omawia problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej;
- 7) potrafi wymienić argumenty biomedyczne, psychologiczne, społeczne i moralne za inicjacją seksualną w małżeństwie;
- 8) przedstawia przyczyny, skutki i profilaktykę przedwczesnej inicjacji seksualnej;
- 9) zna choroby przenoszone drogą płciową; rozumie ich specyfikę, rozwój i objawy; wie, jakie są drogi przenoszenia zakażenia; zna zasady profilaktyki;
- 10) potrafi wymienić różnice pomiędzy edukacją a wychowaniem seksualnym;
- 11) potrafi scharakteryzować i ocenić różne odniesienia do seksualności: permissywne, relatywne i normatywne;
- 12) rozumie wartość trwałości małżeństwa dla dobra rodziny.

#### **IV. Życie jako fundamentalna wartość. Uczeń:**

- 1) wyjaśnia, co to znaczy, że życie jest wartością;
- 2) rozumie, na czym polega planowanie dzieciności rodziny; wie, jakie aspekty należy uwzględnić przy podejmowaniu decyzji prokreacyjnych;

- 3) zna zasady przygotowania kobiet i mężczyzn na poczęcie dziecka oraz rozumie, czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo;
- 4) wyraża postawę szacunku i troski wobec życia i zdrowia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci;
- 5) zna fazy psychofizycznego rozwoju człowieka w okresie prenatalnym i postnatalnym; orientuje się w czynnikach wspomagających i zaburzających jego psychiczny, fizyczny, duchowy i społeczny rozwój;
- 6) rozumie, czym jest opieka prekonceptyjna i prenatalna uwzględniająca zdrowie ojca, matki i dziecka, formy prewencji, profilaktyki i terapii;
- 7) ma szacunek dla ludzkiego ciała; zna podstawy higieny; troszczy się o zdrowie: właściwe odżywianie, odpowiedni strój, sen i aktywność fizyczną;
- 8) pozytywnie odnosi się do osób z niepełnosprawnością, widząc w nich wartościowych partnerów w koleżeństwie, przyjaźni, miłości i rodzinie;
- 9) wyraża troskę o osoby chore i umierające; zachowuje pamięć o zmarłych, współtowarzyszy bliskim w przeżywaniu żałoby.

#### **V. Płodność. Uczeń:**

- 1) wie, że płodność jest wspólną sprawą kobiety i mężczyzny;
- 2) potrafi przedstawić fizjologię płodności i wymienić hormony warunkujące płodność kobiet i mężczyzn;
- 3) zna metody rozpoznawania płodności, ich przydatność w planowaniu rodziny i diagnostyce zaburzeń;
- 4) przedstawia problem niepłodności; określa jej rodzaje, przyczyny, skutki; wyjaśnia na czym polega profilaktyka i leczenie;
- 5) definiuje pojęcie antykoncepcji i wymienia jej rodzaje, dokonuje oceny stosowania poszczególnych środków antykoncepcyjnych w aspekcie medycznym, psychologicznym, ekologicznym, ekonomicznym, społecznym i moralnym;
- 6) zna różnice między antykoncepcją a naturalnym planowaniem rodziny, zapłodnieniem in vitro a naprotechnologią;
- 7) rozumie, czym jest ciąża i poród oraz jak powinno wyglądać przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny;
- 8) potrafi wyjaśnić rolę i zadania szkół rodzenia oraz wartość naturalnego karmienia;
- 9) wie, jak istotne znaczenie, zarówno w aspekcie medycznym, psychologicznym, jak i społecznym ma gotowość członków rodziny na przyjęcie dziecka z niepełnosprawnością;

- 10) rozumie sytuację rodzin mających trudności z poczęciem dziecka i doświadczających śmierci dziecka przed narodzeniem;
- 11) wie, czym jest adopcja i rodzina zastępcza oraz jakie jest ich znaczenie dla dzieci, rodziców i społeczeństwa.

## VI. Postawy. Uczeń:

- 1) potrafi wymienić i uzasadnić normy chroniące życie małżeńskie i rodzinne oraz sprzeciwić się naciskom skłaniającym do ich łamania;
- 2) wie, że aktywność seksualna, jak każde zachowanie człowieka podlega odpowiedzialności moralnej;
- 3) radzi sobie w sytuacji konfliktu, presji grupy, stresu;
- 4) zna i stosuje zasady savoir-vivre`u w różnych sytuacjach społecznych;
- 5) rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych; przyjmuje odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedziane i pisane słowa;
- 6) kształtuje i wyraża postawy asertywne, gdy nie może lub nie powinien czegoś wykonać, stara się odmawiać tak, by nie ranić drugiego;
- 7) bierze udział w życiu społecznym przez: wolontariat, stowarzyszenia, grupy nieformalne i aktywność indywidualną; ujawnia

- wrażliwość na osoby potrzebujące pomocy i zna konkretne sposoby jej udzielania;
- 8) świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z internetu dokonując wyboru określonych treści i limitując czas im poświęcany;
  - 9) jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie.

## Warunki i sposób realizacji

Do zadań szkoły w zakresie realizacji wychowania do życia w rodzinie należy w szczególności:

- 1) wspieranie wychowawczej roli rodziny;
- 2) współpraca z rodzicami w zakresie prawidłowych relacji między nimi a dzieckiem;
- 3) wskazanie norm życia społecznego, pomoc w interioryzacji i ich wspólne przestrzeganie;
- 4) pomoc we właściwym przeżywaniu okresu dojrzewania;
- 5) wzmacnianie procesu identyfikacji z własną płcią; docenianie komplementarności płciowej i współdziałania;
- 6) wspieranie rozwoju moralnego i kształtowania hierarchii wartości;
- 7) promowanie integralnej wizji seksualności człowieka; ukazanie jedności pomiędzy aktywnością seksualną, miłością i odpowiedzialnością;

- 8) wskazywanie na prawo do życia od poczęcia do naturalnej śmierci, potrzebę przygotowania do macierzyństwa i ojcostwa oraz towarzyszenia w chorobie i umieraniu;
- 9) tworzenie klimatu dla koleżeństwa, przyjaźni oraz szacunku dla człowieka;
- 10) pomoc w poszukiwaniu odpowiedzi na podstawowe pytania egzystencjalne;
- 11) informowanie o możliwościach pomocy system poradnictwa dla dzieci i młodzieży;
- 12) ukazywanie potrzeby odpowiedzialności w korzystaniu ze środków społecznego przekazu (w tym internetu) w zakresie doboru treści, krytycznej oceny formy przekazu oraz poświęconego czasu;
- 13) pomoc w rozpoznawaniu i rozwijaniu zdolności, w odkrywaniu możliwych dróg realizacji osobowej i zawodowej wychowanka, przygotowywanie do odpowiedzialnego pełnienia zadań na każdej z nich.

# Lekcja 1 Gdzie dom, tam serce twoje

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.6, I.12</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić – w zarysie – zagadnienia, które będą omawiane na lekcjach WDŻ w klasie V,</li> <li>• omówić zasady pracy na lekcjach WDŻ,</li> <li>• wymienić komponenty szczęścia rodzinnego, jak: okazywanie sobie szacunku, życzliwości, uprzejmości, wdzięczności, uczynności, itp.</li> <li>• uzasadnić potrzebę włączenia się wszystkich członków rodziny w budowanie prawidłowych relacji rodzinnych.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jego odpowiedzialność i działania także przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery w rodzinie.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co będzie przedmiotem zajęć WDŻ w klasie V?</li> <li>2. Skonstruowanie klasowego kontraktu obowiązującego na lekcjach WDŻ.</li> <li>3. Budowanie szczęścia rodzinnego; odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wzajemna życzliwość,</li> <li>• delikatność i uprzejmość,</li> <li>• poprawna komunikacja,</li> <li>• wdzięczność,</li> <li>• uczynność,</li> <li>• odpowiedzialność i samodzielność,</li> <li>• szacunek okazywany rodzicom, dziadkom, rodzeństwu.</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Dyktando”, czyli tematyka zajęć WDŻ w klasie V.</li> <li>• Debata na temat zasad pracy na lekcjach WDŻ i sporządzenie kontraktu.</li> <li>• Rozmowa kierowana nt. wartości rodziny – analiza opowiadania.</li> <li>• Miniwykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opowiadanie „Jak dobrze być razem” (Małgorzata Sasin).</li> <li>• Tekst dyktanda.</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Materiały do spisania kontraktu.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 2 Rodzina – moje okno na świat

Nowa podstawa programow	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>WWymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.11</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać rolę rodziny w zdobywaniu i poszerzaniu wiedzy o bliższym i dalszym otoczeniu, o świecie, o człowieku i o życiu,</li> <li>• opisać, na czym polega pomoc rodziców i dziadków w przyswajaniu norm moralnych oraz w rozwijaniu talentów i zdolności,</li> <li>• wskazać na oddziaływanie rodziców, dziadków, rodzeństwa w kształtowaniu pozytywnych postaw, np. empatii, miłości, szczerości, prawdomówności, itp.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rolę rodziców, dziadków, rodzeństwa w przyswajaniu norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodzina inspirująca do: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdobywania i poszerzania wiedzy o świecie, o człowieku i o życiu,</li> <li>• kształtowania postaw uczciwości, szczerości, prawdomówności, miłości.</li> <li>• odkrywania talentów, zdolności i ich rozwijania,</li> <li>• ćwiczenia różnych umiejętności.</li> </ul> </li> <li>2. Pomoc rodziców, dziadków w rozwoju; uczenie norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.</li> <li>3. Stosowanie zasad savoir-vivre'u wobec bliższych członków rodziny, wobec gości i w różnych sytuacjach.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burza mózgów.</li> <li>• Praca w grupach: rodzinne drogowskazy.</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Odczytanie opowiadania; rozmowa kierowana; refleksja.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opowiadanie „Zwyczajni czy nadzwyczajni” (Małgorzata Sasin).</li> <li>• Polecenia do pracy w grupach.</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 3 Emocje i uczucia

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.5, I.7</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dostrzec bogactwo stanów emocjonalnych i uczuciowych towarzyszących życiu człowieka,</li> <li>• określić różnice między emocjami a uczuciami,</li> <li>• nazwać różne sposoby wyrażania emocji i uczuć,</li> <li>• opisać biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych,</li> <li>• wymienić rodzaje uczuć,</li> <li>• określić rolę uczuć w życiu człowieka.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania samokontroli i formułowania komunikatów społecznie akceptowalnych, m.in. komunikatu „ja”.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bogactwo stanów emocjonalno-uczuciowych człowieka.</li> <li>2. Emocje a uczucia – rozróżnienie.</li> <li>3. Sposoby wyrażania emocji; komunikat „ja”.</li> <li>4. Biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych.</li> <li>5. Rodzaje uczuć.</li> <li>6. Rola uczuć w życiu człowieka.</li> <li>7. Zdolność do samokontroli i kształtowania uczuć.</li> <li>8. Dorastanie do dojrzałości emocjonalnej.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmowa kierowana nt. towarzyszących człowiekowi uczuć i emocji.</li> <li>• Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Odczytanie i analiza opowiadania.</li> <li>• Praca w parach: burza mózgów nt. kontrolowania uczuć i wyrażania w sposób społecznie akceptowalny.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opowiadanie „Radości i smutki” (Małgorzata Sasin).</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Materiały do pracy w parach.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>



## Lekcja 4 Porozmawiajmy

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.5, I.6, I.7, VI.5</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, czym jest komunikacja międzyosobowa,</li> <li>• zdefiniować komunikację werbalną i niewerbalną,</li> <li>• dostrzec atuty sztuki porozumiewania się w rodzinie,</li> <li>• wskazać wagę miłości, szacunku i posłuszeństwa dzieci w rodzinie,</li> <li>• określić, czym jest konflikt w rodzinie,</li> <li>• przedstawić potrzebę rozwiązywania konfliktów oraz przeproszenia i przebaczenia.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• za dobrą atmosferę w rodzinie odpowiadają wszyscy jej członkowie.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Składowe elementy komunikacji międzyosobowej.</li> <li>2. Komunikacja werbalna i niewerbalna.</li> <li>3. Sztuka rozmowy z rodzicami i rodzeństwem.</li> <li>4. Miłość, szacunek i posłuszeństwo – dlaczego ważne?</li> <li>5. Budująca postawa wdzięczności.</li> <li>6. Sytuacje konfliktowe, które trzeba rozwiązać; przeproszenie i przebaczenie.</li> <li>7. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emisja filmu.</li> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Akrostych.</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Drama.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> <li>• Praca w grupach.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Film 1. „Na słodko i na zgodę” z serii „Rodzinne przeboje”.</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Polecenia do dramy.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 5 Święta coraz bliżej

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.7, I.10, II.9</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić wydarzenia rodzinne i rocznice, które najczęściej świętujemy i o których trzeba pamiętać,</li> <li>• wymienić święta religijne, narodowe, regionalne,</li> <li>• opisać sposoby przygotowania się i obchodzenia świąt,</li> <li>• scharakteryzować atmosferę świąt,</li> <li>• wskazać wartości, które daje nam świętowanie.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• swoją rolę w tworzeniu atmosfery świętowania, w przygotowaniu świąt i rozwijaniu inwencji twórczej z tej okazji.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wydarzenia rodzinne i rocznice, które świętujemy; wyrażanie pamięci.</li> <li>2. Święta religijne, narodowe i regionalne wzbogacające naszą tożsamość.</li> <li>3. Twórcze przygotowanie do świąt.</li> <li>4. Wartości związane ze świętowaniem: <ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjazne kontakty społeczne,</li> <li>• rozwijanie inwencji twórczej i wyrażanie siebie,</li> <li>• przeżywanie piękna, ekspresja, przeżywanie miłości,</li> <li>• wspólne spędzanie czasu, gry, zabawy, śpiew, kontemplacja.</li> </ul> </li> <li>5. Umiejętność składania życzeń i wyrażania wdzięczności.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pogadanka nt. świąt i świętowania.</li> <li>• Emisja filmu.</li> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Miniwykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca w grupach: układamy oryginalne życzenia z okazji...</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Film 2. „Chyba było warto” z serii „Rodzinne przeboje”.</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 6 Zaplanuj odpoczynek

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, IV, VII</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.10, II.9</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaplanować czas na zajęcia domowe, szkolne i rekreację,</li> <li>• wskazać sposoby spędzania wolnego czasu,</li> <li>• dostrzec atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku,</li> <li>• opisać korzyści z aktywnego odpoczynku,</li> <li>• określić wagę kontaktów człowieka z przyrodą i światem kultury,</li> <li>• uzasadnić potrzebę rozwijania swoich pasji, zainteresowań i hobby.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność zorganizowania czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sztuka życia, czyli jak dzielić czas między pracę i rekreację.</li> <li>2. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku.</li> <li>3. Sposoby spędzania wolnego czasu.</li> <li>4. Korzyści z aktywnego odpoczynku.</li> <li>5. Rola kontaktów ze światem kultury i przyrody.</li> <li>6. Czas wolny okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praca w grupach: „Tort czasu”, czyli jak podzielić czas między pracę i rekreację.</li> <li>• Emisja filmu.</li> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Praca w grupach: reklama dobrego odpoczynku.</li> <li>• Miniwykład z prezentacją multimedialną nt. zasad dobrego wypoczynku.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Film 3 „Przedziwne życie off-line” z serii „Rodzinne przeboje”.</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Karty pracy – „Tort czasu”.</li> <li>• Polecenia do pracy w grupach.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 7 Mądry wybór w świecie gier

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: VII</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.6, VI.8, 9</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scharakteryzować zjawisko gier komputerowych jako popularny sposób spędzania wolnego czasu,</li> <li>• wskazać na atrakcyjność gier komputerowych dostarczających silnych emocji,</li> <li>• określić rodzaje gier komputerowych,</li> <li>• wymienić pozytywne skutki gier komputerowych,</li> <li>• omówić zagrożenia i wskazać negatywne oddziaływanie gier komputerowych.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• powinien ustalić racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fascynujący wirtualny świat gier komputerowych.</li> <li>2. Gry komputerowe atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu.</li> <li>3. Rodzaje gier i ich wpływ na użytkowników.</li> <li>4. Zalety gier komputerowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwój zdolności poznawczych,</li> <li>• polepszenie spostrzegawczości i refleksu,</li> <li>• wartości edukacyjne, rozwijanie logicznego myślenia.</li> </ul> </li> <li>5. Zagrożenia i negatywne oddziaływanie gier komputerowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zubożenie wobec przemocy; akceptacja agresji,</li> <li>• treści ezoteryczne i okultystyczne,</li> <li>• brak granicy między dobrem a złem (np. nagradzanie nieetycznych zachowań).</li> </ul> </li> <li>6. Racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobór gry,</li> <li>• ustalenie zasad: kiedy i ile czasu, pozycja ciała, oświetlenie.</li> </ul> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emisja filmu.</li> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenie „Gry komputerowe – za i przeciw”.</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Ćwiczenie: „Cztery kąty”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Film 4. „Jeszcze pięć minut!” z serii „Rodzinne przeboje”.</li> <li>• Karty do ćwiczenia „Cztery kąty”.</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 8 Uprzejmość i uczynność

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.7, IV,8</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać, na czym polega istota uprzejmości i uczynności,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego uczynność, dobroć oraz uprzejmość sprzyjają pogłębianiu relacji międzyludzkich,</li> <li>• przedstawić, dlaczego uczynność, dobroć i uprzejmość są istotne w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością,</li> <li>• dostrzec w osobach z niepełnosprawnościami wartościowych partnerów w koleżeństwie i przyjaźni.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczynność, uprzejmość i dobroć sprzyjają tworzeniu i pogłębianiu relacji międzyludzkich.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uprzejmość, uczynność i dobroć w kontaktach międzyludzkich.</li> <li>2. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach koleżeńskich.</li> <li>3. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedane i pisane słowa.</li> <li>4. Bezinteresowna dobroć wobec kolegów i przyjaciół.</li> <li>5. Postawy uprzejmości i uczynności wobec kolegów z niepełnosprawnością.</li> <li>6. Osoby z niepełnosprawnościami – wartościowymi partnerami w koleżeństwie i przyjaźni.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pogadanka wprowadzająca.</li> <li>• Emisja filmu.</li> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca z tekstem.</li> <li>• Asocjogram. Praca w grupach.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Film 5. „Radość dawania” z serii „Rodzinne przeboje”.</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Polecenia do pracy w grupach.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 9 Poszukiwany: przyjaciel

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.8, IV.8, VI.9</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdefiniować pojęcie przyjaźni,</li> <li>• wskazać istotę i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka,</li> <li>• omówić warunki przyjaźni,</li> <li>• wymienić cechy dobrego przyjaciela,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego przyjaźń sprzyja rozwijaniu zainteresowań i pasji,</li> <li>• wskazać sposoby rozwijania przyjaźni.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjaźń daje szansę na rozwijanie empatii, życzliwości, zaufania, szczerości – czyli może stać się szkołą charakteru.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym jest przyjaźń a czym koleżeństwo? – próba zdefiniowania.</li> <li>2. Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka.</li> <li>3. Warunki rozwoju przyjaźni.</li> <li>4. Wartość przyjaźni.</li> <li>5. Przyjaźń a rozwijanie pasji, zainteresowań, hobby.</li> <li>6. Sposoby rozwijania i podtrzymywania przyjaźni.</li> <li>7. Przyjaźń szkołą charakteru.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Praca z tekstem: głośne odczytanie opowiadania; pogadanka.</li> <li>• Praca w grupach: mapa mentalna.</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opowiadanie „Przyjaciółki” (Małgorzata Sasin).</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Materiały do mapy mentalnej.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

# Lekcja 10 Moje ciało

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: V</p> <p>Wymagania szczegółowe: III.3, 4</p>	<p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku,</li> <li>• uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości,</li> <li>• wymienić i omówić funkcje płciowości,</li> <li>• uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci,</li> <li>• zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku.</li> <li>2. Akceptacja swojej płci.</li> <li>3. Funkcje płciowości: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrażanie miłości,</li> <li>• budowanie więzi,</li> <li>• przekazywanie życia (rodzicielstwo).</li> </ul> </li> <li>4. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej.</li> <li>5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności.</li> <li>6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odczytanie opowiadania.</li> <li>• Pogadanka.</li> <li>• Mówiąca ściana.</li> <li>• Miniwykład z prezentacją.</li> <li>• Pogadanka nt. poczucia własnej wartości i akceptacji swojej płci.</li> <li>• Burza mózgów.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opowiadanie „O godności” (Małgorzata Sasin).</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

# Lekcja 11 Moje ciało

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: III.3, 4</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku,</li> <li>• uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości,</li> <li>• wymienić i omówić funkcje płciowości,</li> <li>• uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci,</li> <li>• zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku.</li> <li>2. Akceptacja swojej płci.</li> <li>3. Funkcje płciowości: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrażanie miłości,</li> <li>• budowanie więzi,</li> <li>• przekazywanie życia (rodzicielstwo).</li> </ul> </li> <li>4. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej.</li> <li>5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności.</li> <li>6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odczytanie opowiadania.</li> <li>• Pogadanka.</li> <li>• Miniwykład z prezentacją.</li> <li>• Pogadanka nt. poczucia własnej wartości i akceptacji swojej płci.</li> <li>• Mówiąca ściana.</li> <li>• Burza mózgów.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opowiadanie „O godności” (Małgorzata Sasin).</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>



# Lekcja 12 Dojrzewam

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.1, 7</p>	<p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać definicję pokwitania i wiek dziewcząt, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach,</li> <li>• omówić zmiany fizyczne zachodzące w organizmie dziewczynki w tym okresie,</li> <li>• scharakteryzować proces rozwojowy cykli miesięczkowych w okresie pokwitania.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• każda dziewczynka ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała.</li> <li>2. Wzrost tkanki tłuszczowej i zmiana dziewczęcej sylwetki.</li> <li>3. Zmiana proporcji ciała: zwiększenie obwodu bioder, wydłużenie ramion i dłoni oraz długości nóg i stóp.</li> <li>4. Początek rozwoju piersi i pojawienie się owłosienia.</li> <li>5. Wydzielina śluzowa poprzedzająca pierwszą miesiączkę.</li> <li>6. Początek menstruacji, nieregularność cykli; zapisywanie.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> <li>• Praca z tekstem.</li> <li>• Zdania niedokończone.</li> <li>• Rozsypanka wyrazowa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Zestaw zdań do rozsypanki wyrazowej.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

# Lekcja 13 Dojrzewam

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.1, 7</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać definicję pokwitania i wiek chłopców, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach,</li> <li>• omówić zmiany fizyczne chłopców charakterystyczne dla okresu pokwitania.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• każdy chłopiec ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rola hormonów w okresie pokwitania.</li> <li>2. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała oraz układu szkieletowego.</li> <li>3. Przyspieszenie wzrastania dłoni i stóp, zaburzone proporcje kończyn w stosunku do innych części ciała.</li> <li>4. Pogrubienie kości czaszki, rozrost dolnej szczęki i zmiana zgryzu.</li> <li>5. Rozwój narządów płciowych i owłosienia łonowego.</li> <li>6. Samoistne wzwody członka i pierwsze polucje, tzw. mokre sny.</li> <li>7. Zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> <li>• Praca z tekstem.</li> <li>• Zdania niedokończone.</li> <li>• Rozsypanka wyrazowa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Zestaw zdań do rozsypanki wyrazowej.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 14 Dbam o higienę

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7</p>	<p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatki,</li> <li>• uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w celu ochrony zdrowia,</li> <li>• przestawić typowe problemy związane z higieną i dorastaniem,</li> <li>• wymienić podstawowe zasady higieny osobistej.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka.</li> <li>2. Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa.</li> <li>3. Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki.</li> <li>4. Dbłość o włosy.</li> <li>5. Higiena intymna w czasie miesiączki.</li> <li>6. Grzybica pachwin i paznokci.</li> <li>7. Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp.</li> <li>8. Higiena odzieży i obuwia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca z tekstem.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> <li>• Autorefleksja.</li> <li>• Praca w grupach: plakaty.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Materiały piśmienne.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

# Lekcja 15 Dbam o higienę

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatków,</li> <li>• uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia,</li> <li>• przestawić typowe problemy nurtujące chłopców w okresie dojrzewania,</li> <li>• wymienić podstawowe zasady higieny osobistej nastolatków.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka.</li> <li>2. Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa.</li> <li>3. Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki.</li> <li>4. Dbłość o włosy; zapalenie mieszków włosowych.</li> <li>5. Higiena intymna krocza i członka.</li> <li>6. Grzybica pachwin i paznokci.</li> <li>7. Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp.</li> <li>8. Higiena odzieży i obuwia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca z tekstem.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia</li> <li>• Autorefleksja.</li> <li>• Praca w grupach: plakaty.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Materiały piśmienne.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

## Lekcja 16 Zdrowy styl życia

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.7</p>	<p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jej rozwój,</li> <li>• przestawić zasady zdrowego odżywiania,</li> <li>• omówić dobre nawyki żywieniowe,</li> <li>• uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tryb życia nastolatki decyduje o jej zdrowiu i kondycji fizycznej.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zagrożenia zdrowia nastolatki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• niezdrowe odżywianie,</li> <li>• kuszące fast foody,</li> <li>• moda na szczupłą sylwetkę,</li> <li>• zbyt mało ruchu,</li> <li>• siedzący tryb życia,</li> <li>• modne diety ograniczające racjonalne żywienie.</li> </ul> </li> <li>2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce: <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwe nawyki żywieniowe,</li> <li>• wspólnie zaplanowane posiłki.</li> </ul> </li> <li>3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.</li> <li>4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety.</li> <li>5. Zdrowy sen – zapasem energii na cały dzień.</li> <li>6. Zaburzenia snu; przyczyny.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca w grupach: metaplan.</li> <li>• Burza mózgów.</li> <li>• Debata: jak znaleźć czas i chęci na aktywność fizyczną.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Karty pracy dla grup: metaplan.</li> <li>• Cyfrowe zasoby internetowe.</li> <li>• Polecenia do ćwiczeń.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

# Lekcja 17 Zdrowy styl życia

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.7</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jego rozwój,</li> <li>• przedstawić zasady zdrowego odżywiania,</li> <li>• omówić dobre nawyki żywieniowe,</li> <li>• uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tryb życia nastolatka decyduje o jego zdrowiu i kondycji fizycznej.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zagrożenia zdrowia nastolatka: <ul style="list-style-type: none"> <li>• niezdrowe odżywianie,</li> <li>• kuszące fast foody,</li> <li>• zbyt mało ruchu,</li> <li>• siedzący tryb życia.</li> </ul> </li> <li>2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce: <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwe nawyki żywieniowe,</li> <li>• wspólnie zaplanowane posiłki.</li> </ul> </li> <li>3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.</li> <li>4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety.</li> <li>5. Zdrowy sen zapasem energii na cały dzień.</li> <li>6. Zaburzenia snu; przyczyny.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca w grupach: metaplan.</li> <li>• Burza mózgów.</li> <li>• Debata: jak znaleźć czas i chęci na aktywność fizyczną.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Karty pracy dla grup: metaplan.</li> <li>• Cyfrowe zasoby internetowe.</li> <li>• Polecenia do ćwiczeń.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

# Lekcja 18 Zrozumieć siebie i innych

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programow	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7</p>	<p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatek,</li> <li>• wyartykułować niepokoje związane z okresem dojrzewania,</li> <li>• przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich,</li> <li>• wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zmienność nastrojów charakterystyczna dla dziewcząt w okresie dojrzewania.</li> <li>2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?”</li> <li>3. Nieakceptowanie swojego wyglądu.</li> <li>4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami.</li> <li>5. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów.</li> <li>6. Walka o niezależność a ustalanie granic tego, co wolno, a czego nie wolno.</li> <li>7. Trudne sytuacje w rodzinie i w otoczeniu.</li> <li>8. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Praca indywidualna (test).</li> <li>• Ćwiczenie: „Szczepionka”</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> <li>• Praca z tekstem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragment powieści L. M. Montgomery „Ania z Zielonego Wzgórza”.</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Materiały do ćwiczeń.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>

# Lekcja 19 Zrozumieć siebie i innych

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatków,</li> <li>• wskazać niepokoje, których doświadcza nastolatek,</li> <li>• przedstawić skłonność chłopców do zachowań agresywnych i walki o niezależność,</li> <li>• przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich,</li> <li>• wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koncentracja nad zmianami swojego fizycznego „ja”.</li> <li>2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?”.</li> <li>3. Labilność emocjonalna; skłonność do agresji.</li> <li>4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami.</li> <li>5. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów.</li> <li>6. Walka o niezależność a ustalenie granic tego, co wolno, a czego nie wolno.</li> <li>7. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenie: „Szczepionka”.</li> <li>• Rozmowa kierowana.</li> <li>• Odczytanie opowiadania; pogadanka, refleksja.</li> <li>• Wykład z prezentacją multimedialną.</li> <li>• Praca indywidualna: ćwiczenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opowiadanie „Trudna decyzja” (Małgorzata Sasin).</li> <li>• Prezentacja multimedialna.</li> <li>• Karty ćwiczeń.</li> <li>• Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> <li>• Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.</li> </ul>



Ewa Piekarska

## OPINIA PROGRAMU NAUCZANIA

**Teresa Król, „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V szkoły podstawowej, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.**

### **Cele kształcenia i wychowania:**

Program „Wędrując ku dorosłości”, *Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V szkoły podstawowej* realizuje podstawę programową kształcenia ogólnego dotyczącą zagadnień życia seksualnego człowieka oraz świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa.

Cele nauczania tego przedmiotu są zgodne z rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, (Dz.U. z dnia 24 lutego 2017 roku, Poz.356).

Nadrzędnym celem zajęć WDŻ jest pomoc uczniowi w przygotowaniu się do dorosłego życia, poznania wiedzy dotyczącej rozwoju organizmu człowieka, szczególnie zmian przebiegających w okresie dojrzewania, nabycia

umiejętności radzenia sobie z trudnościami tego okresu.

Istotnym celem szczegółowym jest poszerzenie wiedzy o uczuciach, emocjach, przeżyciach, a także nabycie umiejętności prawidłowej komunikacji interpersonalnej.

Ważnym zadaniem edukacji prorodzinnej jest ochrona pozytywnych relacji między członkami rodziny, obdarzanie bliskich i przyjaciół szacunkiem, życzliwością, przyjaźnią.

Z uwagą przekazywana jest tematyka zagrożeń cywilizacyjnych, rozpoznawania ich, sposobów radzenia sobie z nimi, przewyższania realnych zagrożeń.

### **Budowa programu**

Zakres materiału zawiera 7 działów tematycznych, w obrębie których przekazywana jest wiedza psychologiczna, socjologiczna, dotycząca płciowości – w przystępnej, dostosowanej do wieku formie. Spiralny układ programu zapewnia nawiązanie do treści sygnalizowanych w IV klasie, umiejętnie poszerzonych zgodnie z zainteresowaniami uczniów występujących

równoległe do procesów rozwojowych okresu dorastania.

Tematyka związana z płciowością realizowana jest na lekcjach z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców, zapewniając tym samym komfortowe warunki odbioru treści związanych z intymnością.

### **Treści nauczania**

Treści programowe zawierają zagadnienia związane z rodziną, jej formacyjną rolę w budowaniu bliskich relacji z uwzględnieniem zaspokajania niezbędnych potrzeb, tworzenia hierarchii wartości, sposobów rozwiązywania konfliktów, spędzania wolnego czasu, budowania satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.

Oddzielny, ważny dział przekazywanej wiedzy stanowi tematyka psychoseksualna, problemy rozwojowe i praktyczne sposoby radzenia sobie z niepowodzeniami.

Ostatnim omawianym zagadnieniem są media, stanowiące również istotne źródło przekazu wiedzy będącej w kręgu zainteresowań piątoklasistów.

### **Metody, techniki nauczania, materiały dydaktyczne.**

W realizacji programu WDŻ zastosowano różnorodne metody pracy, wymagające aktywnego, kreatywnego podejścia nauczyciela w przekazywaniu treści przedmiotu. Obecne są metody aktywizujące, nowe technologie i techniki multimedialne uzupełnione scenariuszami warsztatów Barbary Charczuk z prezentacjami znacząco przybliżającymi tematykę omawianych zagadnień.

Do środków dydaktycznych wzbogacających przekaz treści należy też zestaw filmów z serii „Rodzinne przeboje”, wywołujących żywą reakcję, budzących refleksję, a także mobilizujących uczniów do dyskusji na ważne życiowe tematy.

Uzupełnienie realizacji przedmiotu stanowić mogą zeszyty ćwiczeń zachęcające do zaangażowania, wspomagające procesy rozwojowe w indywidualnej aktywności.

### **Opinia końcowa:**

Program „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V szkoły podstawowej jest atrakcyjną propozycją

do realizacji przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie – z mądrą refleksją i pogłębioną wiedzą psychologiczną. Przy zastosowaniu zarówno innowacyjnych metod, jak i sprawdzonej tradycją i doświadczeniem wiedzy, z powodzeniem odnajduje się we współczesnej szkole.

*mgr Ewa Piekarska*

nauczyciel, terapeuta pedagogiczny, socjoterapeuta,  
psychoterapeuta integralny, edukator.

Mariola Wacławik

## OPINIA PROGRAMU NAUCZANIA

**Teresa Król, „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V szkoły podstawowej, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.**

Program „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla klasy V szkoły podstawowej autorstwa Teresy Król opracowano zgodnie z przepisami prawa oświatowego, zwłaszcza z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. z 2017 r. poz. 356).

Opracowany przez autorkę program zawiera założenia wynikające z podstawy programowej, wymagania ogólne i szczegółowe, cele kształcenia, treści nauczania, warunki i sposoby realizacji.

Struktura opracowanego programu opiera się na koncepcji zarówno nauczania spiralnego jak i tematycznego. Dla prowadzących te

zajęcia stanowi to niewątpliwy atut, gdyż takie założenie pozwala nauczycielowi na powracanie w kolejnych latach nauki do tych samych zagadnień i jednocześnie poszerzanie ich o nowe treści oraz umiejętności dostosowane do potrzeb i możliwości rozwojowych uczniów. Daje to także możliwość dostosowania treści do potrzeb środowiskowych, diagnozy wychowawczo-profilaktycznej szkoły, wskazań rodziców.

Treści programowe przewidzianego do realizacji programu zostały podzielone w podstawie programowej na sześć działów tematycznych, które w poszczególnych klasach ewoluują i uzupełniają się. Należą do nich:

1. Rodzina
2. Dojrzewanie
3. Seksualność człowieka
4. Życie jako fundamentalna wartość
5. Płodność
6. Postawy

W ramach tych działów tematycznych w klasie V autorka przeznaczyła do realizacji następujące zagadnienia:

- Rodzina, więzi rodzinne, wartości i tradycje w rodzinie, wspólne świętowanie.
- Komunikacja werbalna i niewerbalna i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych.
- Czas wolny i różne sposoby jego spędzania.
- Relacje międzyludzkie: koleżeństwo i przyjaźń.
- Świat rzeczywisty i wirtualny; świadome korzystanie ze środków społecznego przekazu.
- Rozwój psychofizyczny dziewcząt i chłopców.
- Dojrzewanie; wyjaśnienie wątpliwości związanych z rozwojem adolescentów.
- Higiena okresu dojrzewania.
- Zdrowy styl życia.
- Odpowiedzialność za siebie i innych.

Przewidziane treści mieszczą się w 14 godzinach dla ucznia i 19 dla nauczyciela. Utrzymano podział na grupy jedнопłciowe, co niewątpliwie wpłynie na jakość kształcenia i wychowania na zajęciach WDŻ. Przekazywane treści są ujęte z poszanowaniem intymności i szacunku dla płci przeciwnej.

Autorka podejmuje zagadnienia dotyczące wychowania człowieka w harmonii ze sobą, z osobami najbliższymi i społecznością. Zgodnie z zapisami w podstawie programowej uczniowie otrzymują określony zasób informacji, kształcenia i doskonalenia podstawowych umiejętności komunikacyjnych oraz kształtowanie odpowiednich postaw.

Bardzo ważnym atutem programu Wędrując ku dorosłości jest niewątpliwie bogata i różnorodna obudowa metodyczna. Zapropozowane przez autorkę sposoby przekazywania treści wpływają na atrakcyjność zajęć, wywołują u uczniów aktywność i kreatywność.

Dobór odpowiednich treści nie tylko akcentuje wychowawczy aspekt programu, podkreśla

również dbałość o kulturę języka, walkę z przejawami agresji, wulgaryzmami, kształtowanie postaw humanistycznych, patriotycznych, proekologicznych. Jednocześnie treści odwołują się do wartości, które pomogą uczniom dokonać słuszných i mądrych wyborów.

**Biorąc pod uwagę atuty tego programu, jego merytoryczność, zgodność z podstawą programową i wymaganiami zawartymi w rozporządzeniach MEN, rekomenduję go do użytku szkolnego do zajęć wychowania do życia w rodzinie w klasie V szkoły podstawowej.**

*mgr Mariola Waclawik*

wykładowca i wicedyrektor Krakowskiego Instytutu Rozwoju Edukacji, trener zajęć socjoterapeutycznych, lider ds. profilaktyki, ekspert MEN, egzaminator CKE, szkoleniowiec







