

TERESA KRÓL

WĘDRUJĄC^{KU} DOROSŁOŚCI

Wychowanie do życia w rodzinie

PROGRAM
NAUCZANIA

6

WĘDRUJĄC^{KU} DOROSŁOŚCI

Teresa Król

PROGRAM NAUCZANIA

Wychowanie do życia w rodzinie
dla uczniów klasy 6 szkoły podstawowej

Wydawnictwo Rubikon 2019

© Copyright 2019 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 978-83-65217-22-6

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 11 | Dojrzewam do kobiecości (lekcja dla grupy dziewcząt) | 25 |
| Wychowanie do życia w rodzinie. Podstawa programowa | 11 | Lekcja 12 | Dojrzewam do męskości (lekcja dla grupy chłopców) | 26 |
| Lekcja 1 Z rodziny się nie wyrasta | 15 | Lekcja 13 | Mam swoją godność (lekcja dla grupy dziewcząt) | 27 |
| Lekcja 2 Rodzinne wychowanie | 16 | Lekcja 14 | Mam swoją godność (lekcja dla grupy chłopców) | 28 |
| Lekcja 3 Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności | 17 | Lekcja 15 | Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie | 29 |
| Lekcja 4 Sztuka rozmowy | 18 | Lekcja 16 | Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy dziewcząt) | 30 |
| Lekcja 5 Gdy trudno się porozumieć | 19 | Lekcja 17 | Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy chłopców) | 31 |
| Lekcja 6 O presji rówieśniczej | 20 | Lekcja 18 | Jak mogę ci pomóc? | 32 |
| Lekcja 7 Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy dziewcząt) | 21 | Lekcja 19 | Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania | 33 |
| Lekcja 8 Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy chłopców) | 22 | Opinie o programie nauczania WDŻ „Wędrując ku dorosłości” | | 34 |
| Lekcja 9 Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy dziewcząt) | 23 | | | |
| Lekcja 10 Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy chłopców) | 24 | | | |

Wstęp

1. Rola edukacji prorodzinnej w szkole

Zajęcia prorodzinne nabierają nowego znaczenia w kontekście kryzysu rodziny, nie tylko na Zachodzie ale i w Polsce (wzrastająca liczba rozwodów, łatwy dostęp do pornografii, seksualizacja dzieci). W środkach masowego przekazu brakuje dla uczniów dobrych wzorców i właściwych informacji. Rodzice z kolei albo nie mają czasu, by spokojnie i rzeczowo porozmawiać ze swoim nastolatkiem, albo też nie mają wiedzy i nie potrafią poruszać tego tematu. W relacjach rodzinnych często brakuje też wzajemnego zaufania i otwartości.

Od ponad 20 lat w polskiej szkole istnieje przedmiot „wychowanie do życia w rodzinie” – zajęcia edukacyjne w szkołach podstawowych (w klasach IV–VIII) oraz ponadpodstawowych (w klasach I–III) na mocy rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 sierpnia 1998 roku, wykonującego dyspozycję art. 4 ust. 3 ustawy z dnia 7 stycznia 1993 roku *o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach przerywania ciąży*.

Od tego czasu istnieje ustawowy obowiązek szkoły wspierania rodziny w jej dziele wychowawczym, również w zakresie wychowania seksualnego. Ustalenia prawne respektują naturalne prawo rodziców do pierwszeństwa w wychowywaniu swoich dzieci, dlatego uczestnictwo uczniów w zajęciach jest uzależnione od ich woli. Zdecydowana większość rodziców nie rezygnuje z możliwości udziału ich dzieci w lekcjach WDŻ, ponieważ dostrzegają atuty tych zajęć i poczytują je za dobrodziejstwo. Przedmiot ten nie tylko dostarcza interdyscyplinarnej wiedzy, ale także kształtuje postawy, system wartości i wyposaża wychowanków w dyspozycje psychiczne niezbędne do optymalnego funkcjonowania w życiu rodzinnym. Dotyczy to życia obecnego, jako nastolatka, ale też w perspektywie przyszłości, tj. jako osoby, która kiedyś założy rodzinę. Lekcje WDŻ ukazują wielowymiarowość życia rodzinnego, wskazują na role i funkcje rodziny oraz wspierają nastolatków w ich psychoseksualnym rozwoju.

W klasie VI szkoły podstawowej szczególny akcent zostaje położony na relacje rodzinne, sztukę rozmowy i dobrej komunikacji. Następny blok tematów związany jest z roztropnym korzystaniem z mediów cyfrowych i zagrożeniami, na które narażony jest młody odbiorca. Godność człowieka w kontekście intymności,

rozwój ku odpowiedzialności to zagadnienia, w których uwzględnia się etyczny wymiar człowieka. Taka koncepcja programowa bazuje na holistycznym ujęciu istoty ludzkiej, kształtując u wychowanków postawy moralne i społeczne.

2. Treści nauczania w klasie VI

1. Rodzina w społeczeństwie:

- typy i struktury rodziny: wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana,
- rodzina zastępcza; adopcja.

2. Pomoc instytucjonalna rodzinie:

- w sytuacji choroby,
- zachowań ryzykownych i uzależnienia,
- ubóstwa i bezrobocia,
- problemów pedagogicznych, psychologicznych i prawnych.

3. Komunikacja interpersonalna:

- zasady i znaczenie komunikacji międzyludzkiej,
- odpowiedzialność za manifestowane reakcje – wypowiedane i pisane słowa (również w Internecie),
- radzenie sobie w sytuacji presji grupy,

- kształtowanie i wyrażanie postaw asertywnych,
- sposoby odmawiania tak, by nie ranić drugiej osoby,
- sposoby radzenia sobie w sytuacjach konfliktu i stresu.

4. Higiena i zdrowie nastolatków:

- zasady właściwego odżywiania i higienicznego trybu życia,
- typowe kłopoty nastolatka (z cerą, potliwością, przetłuszczaniem się włosów),
- zasady higieny osobistej, ubioru, otoczenia,
- właściwe odżywianie; zaburzenia funkcjonowania organizmu w przypadku anoreksji i bulimii,
- higieniczny tryb życia: sen, odpoczynek.

5. Obrona własnej intymności:

- szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka,
- zachowania, które łamią prawo do intymności,
- sytuacje, które naruszają intymność,
- asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej,
- konieczność wypracowania postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób.

6. Media – za i przeciw:

- specyfika mediów,
- zagrożenie uzależnieniem od gier komputerowych,

- cyberprzemoc (stalking, cyberbullying),
- media społecznościowe (hejting),
- strony pornograficzne (przedmiotowe traktowanie człowieka; możliwość uzależnienia).

3. Materiały dydaktyczne

Media stały się nieodłącznym środkiem dydaktycznym. Ich dostępność zdominowała nie tylko komunikację międzyosobową, ale także proces nauczania i uczenia się. W programie „Wędrując ku dorosłości” niemal na każdej lekcji nauczyciel otrzymuje propozycję wykorzystania krótkiego filmu edukacyjnego. Rodzinne scenki filmowe wprowadzają do tematu i rozmowy kierowanej, przybliżają różnorakie problemy, np. dotyczące uzależnień od mediów cyfrowych, wywołując klasową dyskusję.

Dodatkowym materiałem, cenionym przez nauczycieli WDŻ, są dołączone do scenariuszy lekcji prezentacje multimedialne (na płycie CD). Materiał ten stanowi integralną część *Scenariuszy lekcji „Wędrując ku dorosłości”*. *Wychowanie do życia w rodzinie dla klasy VI* autorstwa Barbary Charczuk. Z każdej lekcji zostały wybrane najistotniejsze treści, sentencje i wnioski, które są godne utrwalenia i zapamiętania. Połączone z odpowiadającym im materiałem ikonograficznym ułatwiają na każdej lekcji realizację toku podającego, tj. miniwykładów nauczyciela.

Oprócz przekazywanej wiedzy, celem zajęć WDŻ jest wzmocnienie wrażliwości uczniów, refleksji nad życiowymi wyborami i twórczego myślenia. Wymienione pomoce stwarzają szansę na realizację tych założeń.

Do refleksji i przemyśleń skłaniają też uczniów opowiadania autorstwa Małgorzaty Sasin (zawarte we wspomnianych *Scenariuszach lekcji B. Charczuk*). Krótkie historie, bliskie przeżyciom i doświadczeniom uczniów, ułatwiają im znalezienie odpowiedzi na ważne, życiowe pytania. Podpowiadają, jakie wartości i zasady są ważne, aby osiągnąć stawiane cele i realizować zakładane plany.

Niewątpliwym ułatwieniem w realizacji zajęć WDŻ w klasie VI jest zeszyt ćwiczeń. Każdy temat rozpoczyna się częścią teoretyczną czyli krótkim przybliżeniem omawianych zagadnień, a druga część zachęca uczniów do samodzielnych zadań. Zróżnicowana forma poleceń i różny sposób wykonania wzmacniają efektywność nauki i pomagają nastolatkom znaleźć odpowiedzi na ważne dla nich pytania.

Podręcznik, ćwiczenia, scenariusze zajęć z prezentacjami multimedialnymi oraz filmy wzbogacają warsztat nauczyciela. Zajęcia pro-drodzinne, podczas których nauczyciel wykorzystuje proponowane materiały, zaspokajają zainteresowania uczniów oraz realizują zakładane przez program „Wędrując ku dorosłości” cele ogólne i szczegółowe zajęć wychowania do życia w rodzinie.

4. Środki i pomoce dydaktyczne

1. Filmy z serii *Rodzinne przeboje*, Rubikon, Kraków 2018

Film 1 „Ani kroku wstecz” czas 5:39

Każdy młody człowiek chce być akceptowany przez rówieśników. Niestety często musi dostosowywać się do grupy. Jak być asertywnym? W jaki sposób odważnie odmówić i nie wyjść na mięczaka? Film kształtuje postawę asertywną mimo presji ze strony kolegów i koleżanek.

Film 2 „Szczupła wyobraźnia” czas 5:45

Jadłowstręt psychiczny jest poważnym i potencjalnie zagrażającym życiu zaburzeniem odżywiania, który charakteryzuje się głodzeniem siebie i nadmierną utratą wagi. Nastolatki, bardziej niż inna grupa wiekowa, narażone są na anoreksję. Czy mogą eksperymentować z dietami? W jaki sposób optymalnie się odżywiać? Film pokazuje, że świat nie kręci się tylko wokół kalorii.

Film 3 „Piórka na wietrze” czas 6:15

Komputery, telefony komórkowe i portale społecznościowe stały się bardzo popularną bronią w szkolnych rozgrywkach. Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że nie tylko krzywdzi ofiarę, ale również łamie prawo. Jak się bronić? Jak reagować? Gdy plotka zostaje wypuszczona w świat, zdementowanie jej może być tak trudne, jak łapanie przysłowiowych piórek na wietrze.

Film 4 „Naga nie-prawda” czas 5:26

Najbardziej podstępny koń trojański czy wirus są niczym w porównaniu z pornografią – prawdziwą pandemią, która atakuje nasze społeczeństwo. Za sprawą jednego kliknięcia użytkownik ma dostęp do tysięcy filmów porno. Tymczasem nic tak nie zniekształca obrazu kobiecości i męskości, jak oglądanie pornografii.

Film 5 „Bez spadochronu” czas 6:36

Wychowywanie dziecka przypomina czasem nawigowanie samolotem bez spadochronu. A przecież – jak mówi filmowa mama – chodzi o to, by dzieci nie były ani zniewolone, ani rozpuszczone. Jakie są etapy wchodzenia w dorosłość i samodzielność? W filmie wywiązuje się rodzicielska dyskusja nt. wypuszczania dzieci spod rodzicielskich skrzydeł.

2. Seria *Budowanie relacji*, Rubikon, Kraków 2019

Film 1 „Huragan dopiero nadciąga” czas 5:11

Burzliwe emocje okresu dojrzewania kontra opanowanie, stoicka postawa i dystans do świata. Jak sobie radzić z huśtawką nastrojów i popadaniem w skrajności?

Film przedstawia nastoletnich bohaterów, którzy są drażliwi, wybuchowi i nerwowi. Rodzice mierzą się z ich reakcjami często nieadekwatnymi do sytuacji. Jak przetrwać ten okres trudny dla wszystkich domowników?

Film 2 „Mistrzowie słowa” czas 6:17

Nastolatek i rodzice – jak się dogadywać? To niełatwy problem, budzący wiele emocji i przeżywany w prawie każdej rodzinie.

Film otwiera „Katalog dobrych rad”, który mogą dokończyć uczniowie na zajęciach wychowania do życia w rodzinie lub na lekcji wychowawczej.

Film 3 „Z daleka widok jest lepszy” czas 6:06

Dojrzewający nastolatek często nie potrafi spojrzeć na siebie obiektywnie. Nieprawdziwa opinia na swój temat (niedocenianie siebie) może prowadzić do obaw i kompleksów. Sytuacja przedstawiona w filmie, tj. ciepła relacja Zosi (wycofanej nastolatki) z przyjaciółką Olą i jej rodziną, pomogła Zosi spojrzeć na siebie życzliwie i z akceptacją. Może to być dobry początek budowania obiektywnego obrazu własnej osoby. Ola natomiast dzięki tej relacji dostrzegła atuty własnej rodziny.

Film 4 „Bez słów” czas 4:54

Przyjaźń to bliska relacja z innym człowiekiem, oparta na szacunku, trosce i empatii. Tak rozumiana relacja jest źródłem ogromnej satysfakcji, ale trzeba o nią dbać, uczyć się jej i pielęgnować. Dzięki bliskości z drugą osobą rozwijamy się i wzajemnie wspieramy.

Bohaterka filmu przekonuje się, że na prawdziwego przyjaciela zawsze można liczyć. Ważne są jednak czyny, a nie same słowa i obietnice.

Film 5 „Nudzę się” czas 8:08

Nuda i zniechęcenie, brak zainteresowań, pasji – to stany, których doświadcza Filip - główny bohater filmu. Jego samopoczucie przeciwstawione jest pasji życia Oli i jej koleżanki Zosi. Dziewczyny mają mnóstwo pomysłów, zajęć i... ani chwili na nudzenie się.

Nuda jest nie tylko psychiczną ciężkością. Jest też niebezpiecznym stanem ducha. Nie wolno lekceważyć doświadczenia nudy, aby nie zrobiła z nas nudziarzy i nie popchnęła do niebezpiecznych zachowań.

3. Seria Cyfrowy świat, Rubikon, Kraków 2019

Film 1 „Amputacja” czas 6:39

Nastolatki na smartfonach piszą SMS-y, przeglądają portale społecznościowe, grają, słuchają muzyki, robią zdjęcia i nagrywają filmy. Komórka daje im poczucie wolności i niezależności.

Bohaterka nie rozstaje się z telefonem. Gdy pewnego dnia smartfon gdzieś się gubi, dziewczyna czuje się tak, jakby amputowano jej dłoń.

Co zrobić, by telefon nie stał się dla nastolatka całym światem?

Film 2 „Słówko masowego rażenia” czas 5:38

Nie ma słów obojętnych, każde niesie określony komunikat, wpływa pozytywnie lub destruktywnie. Zarówno w realu jak i w sieci nie jest obojętne, jakich słów używamy.

Szczególnie w internecie młodzi uczestnicy bezkarnie rzucają słowa i opinie, których nie odważyliby się wypowiedzieć w realnym świecie bez obaw o surowe konsekwencje. Co zrobić, by wirtualna przestrzeń nie stała się areną werbalnej agresji?

Film 3 „Prawie prawda” czas 6:05

W dobie internetu jesteśmy skazani na mnóstwo informacji, które nie zawsze są prawdziwe. Ola, typowa nastolatka, przekonuje się, jak bolesne mogą być konsekwencje uwierzenia w niezweryfikowaną wcześniej informację. Film uwrażliwia młodych ludzi aby podchodzili do tych informacji z dystansem i nie stali się ofiarą fake newsów.

Film 4 „Zgubione mieszkanie” czas 6:47

Łatwo dzisiaj zatracić granicę prywatności. Przemysłane zachowania, rozważa i roztropność są wysoce wskazane zwłaszcza młodym użytkownikom mediów. Bohaterka filmu szybko przekonuje się, czym może się skończyć nieumiejętne korzystanie z sieci.

Film 5 „Drogowskaz tuż za rogiem” czas 7:56

W dobie kryzysu autorytetów nie jest łatwo wskazać osoby godne uznania i naśladowania.

Bohaterki filmu próbują zmierzyć się z zadaniem domowym na ten temat. Poszukiwania w internecie okazały się bezskuteczne, a osoby z mądrością życiową znalazły się bardzo blisko.

4. Seria Życie w wolności, Rubikon, Kraków 2019

UWAGA: Filmy z tej serii realizują głównie program WDŻ do klasy VII i VIII

Film 1 „Jeśli uczta, to wykwintna” czas 5:31

Piękna i elegancka uczta wymaga zwykle dłuższych przygotowań, oprawy i dbałości o szczegóły. Podobnie jest z seksem. Jeśli potrafimy czekać, by zawrzeć trwałe i dające poczucie bezpieczeństwa związki, doświadczymy szczęścia. Akt seksualny to nie tylko pożądanie ciała, ale również uczucia, więź i zrozumienie. Na tym polega integracja seksualna.

Film mówi o tym, że seks może być pięknym doświadczeniem. Największą wartość ma wtedy, gdy jest aktem dojrzałej miłości.

Film 2 „Wielkie ciacho” czas 7:18

Ty jeszcze tego nie robiłeś?/nie robiłaś? – pytanie z serii presji seksualnej nastolatków. Młodym ludziom niełatwo o argumenty uzasadniające swoje stanowisko, dlatego jeszcze nie... Zakochani bohaterowie filmu muszą zmierzyć się z tym problemem. Są tego samego zdania – chcą czekać. Odzyskali spokój wewnętrzny i wiedzą, że mogą sobie ufać.

Film 3 „Rzykant myli się raz” czas 5:28

Chęć zafundowania sobie tatuażu przez młodego bohatera filmu staje się pretekstem do rodzinnej debaty na temat dróg zakażenia wirusem HIV i choroby AIDS. Jak dotąd nie ma skutecznego leku na AIDS, można jedynie spowalniać postępy choroby i przedłużać życie choremu. Młody widz dowie się także o zachowaniach, które dają gwarancję bezpieczeństwa.

Film 4 „Mamo, powiedz mi...” czas 5:20

Film podejmuje temat FAS – Płodowego Zespołu Alkoholowego, który jest skutkiem oddziaływania alkoholu na dziecko w okresie prenatalnym. FAS jest chorobą nieuleczalną, której można uniknąć, jeśli matka zachowuje abstynencję w czasie ciąży.

W filmie wywiązuje się rodzicielska dyskusja z córką Olą, która podejrzewa u siebie symptomy FAS. Rodzice uspokajają córkę i obalają mity o nieszkodliwości picia alkoholu w ciąży.

Film 5 „Rozładowany” czas 5:28

Napoje energetyzujące to produkty, które mają działanie pobudzające. Ponadto poprawiają koncentrację, zwiększają szybkość reakcji oraz wydolność organizmu. Mają także za zadanie przyspieszenie metabolizmu i przeciwdziałanie zmęczeniu. Czy są bezpieczne dla zdrowia?

Bohater filmu przekonuje się, że zamiast obiecanych w reklamie „skrzydeł” i „zastrzyku energii” otrzymał... kłopoty ze zdrowiem.

5. Seria Rodzina na piątkę, Rubikon, Kraków 2019

Film 1 „Więcej niż ciało” czas 7:40

Kult ciała jest wszechobecny. Lansowane w mediach kanony piękna, do których należy dążyć, niosą różnego rodzaju następstwa. Z jednej strony są one pozytywne, np. większa dbałość o zdrowie, wybieranie nieprzetworzonego jedzenia, ale z drugiej wywołują powstawanie kompleksów i zbytnią ingerencję w naturę (sterydy, operacje plastyczne).

Film mówi o akceptacji swojego wyglądu, ale także siebie jako osoby: duchowości i psychiki.

Film 2 „Partycja” czas 6:27

Z tematem porządku każdy zmagają się na swój sposób. Jedni, bo nie mogą nic znaleźć. Inni, bo czują przymus odkładania wszystkiego na swoje miejsce. Są też tacy, którzy świetnie się odnajdują w bałaganie, ale spotyka ich niezrozumienie otoczenia (najczęściej rodziców). W filmie porządek staje się tematem numer jeden. Okazuje się, że partycja dysku (porządkowanie informacji) może być metaforą umysłu – im jaśniej i czystiej, tym łatwiej pozbierać myśli.

Film 3 „Z głową w chmurach” czas 4:17

Koncert muzyki klasycznej staje się pretekstem do rozmów o duchowych przeżyciach. Ciało wyraża osobę, posiada swoją wartość. Jednak do sfery duchowej należy zaspokajanie potrzeb

wyższych, emocjonalnych, spełnianie marzeń, bardziej twórcze i kreatywne życie.

Film o tym, jak sztuka i muzyka odrywają nas od rutyny codzienności i odmieniają.

Film 4 „Martwa cisza” czas 4:53

Nawet w najlepszych rodzinach zdarzają się nieporozumienia. Gorzej, gdy po awanturze następuje impas i... cisza. Kłótnia rodziców i ciche dni sprawiają, że atmosfera w domu staje się nie do zniesienia. Gdy rodzice ukradkiem wymieniają piorunujące spojrzenia i szeptem prawią sobie uszczypliwości, dzieci bezbłędnie wyczuwają negatywne emocje i postanawiają coś z tym zrobić. Uciekając się do fortelu, znajdują rozwiązanie, które przerywa ciszę.

Film 5 „Sami w domu” czas 5:52

Relacje między rodzeństwem bywają konfliktowe, pełne napięć i nieporozumień. Wśród braci i sióstr dochodzi do kłótni, ostrej wymiany zdań, a nawet... poszturchiwań. Czy można przezwyciężyć wzajemną niechęć i nauczyć się kompromisów? Czy to możliwe, by nie krytykować i oceniać, nie stawiać na swoim, ale akceptować siebie nawzajem? Film pokazuje, że jest to możliwe.

6. Podręcznik

Magdalena Guziak-Nowak, Teresa Król,
„Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie
do życia w rodzinie dla uczniów klasy
VI szkoły podstawowej, Wydawnictwo
Rubikon, Kraków 2019.

7. Ćwiczenia

„Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do
życia w rodzinie, Ćwiczenia dla uczniów
klasy VI szkoły podstawowej, red. T. Król,
Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2019.

Współautorzy:

Magdalena Guziak-Nowak

Teresa Król

Józef Nowakowski

Jolanta Tęcza-Ćwierz

8. Scenariusze

Barbara Charczuk, „Wędrując
ku dorosłości”. Scenariusze zajęć
z prezentacjami multimedialnymi dla VI
klasy szkoły podstawowej, Wydawnictwo
Rubikon, Kraków 2019.

Wychowanie do życia w rodzinie.

Podstawa programowa

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. poz. 356 i z 2018 poz. 1679).

1. Cele kształcenia – wymagania ogólne

- II. Ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka. Wnoszenie pozytywnego wkładu w życie swojej rodziny.
- III. Okazywanie szacunku innym ludziom, docenianie ich wysiłku i pracy, przyjęcie postawy szacunku wobec siebie.
- IV. Pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Pokonywanie trudności okresu dorastania.
- V. 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.
- VI. 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.
- VII. Uświadomienie i uzasadnienie potrzeby przygotowania do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny. Zorientowanie w zakresie i komponentach składowych postawy odpowiedzialnego rodzicielstwa.
- VIII. Korzystanie ze środków przekazu, w tym z internetu, w sposób selektywny, umożliwiający obronę przed ich destrukcyjnym oddziaływaniem.

2. 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: permissive, 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 dziecięności 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 prekoncepcyjna 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.
- 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.

3. 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;

Lekcja 1 Z rodziny się nie wyrasta

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|--|---|---|--|
| <p>Wymagania ogólne: I</p> <p>Wymagania szczegółowe: I,2, 3</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienić najważniejsze treści i cele zajęć WDŻ w klasie VI, • przedstawić rodzinę jako najmniejszą grupę (komórkę) społeczną i najważniejsze środowisko rozwoju człowieka, • scharakteryzować różne typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana), • ukazać specyfikę i rolę rodzin zastępczych, • wyjaśnić na czym polega adopcja. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • najważniejsza w rodzinie jest miłość i poświęcony czas | <ol style="list-style-type: none"> 1. WDŻ w klasie VI – tematy i zagadnienia 2. Kontrakt klasowy. 3. Rodzina – najmniejszą grupą społeczną. 4. Rola rodziny w zapewnieniu pomyślnego rozwoju dziecka. 5. Typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana. 6. Rodzina zastępcza. 7. Rodzina adopcyjna. 8. Miłość i czas fundamentem życia rodzinnego. | <ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów i ustalanie zasad pracy obowiązujących na lekcjach WDŻ. • Krzyżówka. • Mówiąca ściana – hasło „Rodzina”. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach: typy rodzin. • Praca indywidualna: ćwiczenia. • Refleksja. | <ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie M. Sasin „O gwiazdach, łzach i nadziei”. • M. Guziak-Nowak „Dzieci z serca”. • Cyfrowe zasoby internetowe. • Krzyżówka. • Prezentacja multimedialna. • Karteczki samoprzylepne, arkusze papieru, magnesy lub masa mocująca. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 2 Rodzinne wychowanie

| Nowa podstawa programow | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|--|---|---|---|--|
| <p>Wymagania ogólne: I</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.9</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić, w czym tkwi istota wychowania w rodzinie, • przedstawić sposoby okazywania miłości, czułości i bliskości w rodzinie, • wskazać znaczenie zasad i norm moralnych w życiu człowieka; dla ludzi wierzących – norm religijnych, • wskazać wagę prawdy i uczciwości oraz postawy uczynności w życiu rodzinnym. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wychowanie to zachęta do szukania w życiu prawdy, dobra i piękna, • rodzina pomaga budować hierarchię wartości, które wspierają młodego człowieka w podejmowaniu życiowych decyzji. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie określenia, że ktoś jest dobrze wychowany (istota wychowania). 2. Wychowanie do dobra, prawdy i piękna. 3. Znaczenie zasad i norm moralnych w rozwoju człowieka. 4. Zaangażowanie poznawcze i emocjonalne rodziny w wychowaniu patriotycznym. 5. Formacyjna rola rodziny w tworzeniu hierarchii wartości: <ul style="list-style-type: none"> • wartości fundamentem rodzinnej wspólnoty, • urzeczywistnianie wartości w podejmowaniu decyzji życiowych, • świadomy i odpowiedzialny wybór stylu życia. | <ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów. • Praca z tekstem. • Rozmowa kierowana nt. rodzinnego wychowania. • Śniegowa kula: co ułatwia, a co utrudnia stawanie się coraz lepszym człowiekiem? • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca z filmem; pogadanka. • Praca indywidualna – ćwiczenia. | <ul style="list-style-type: none"> • Film z serii „Rodzina na piątkę” pt. „Z głową w chmurach”. • Opowiadanie M. Sasin pt. „O dwóch synach”. • Prezentacja multimedialna. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Arkusze papieru, pisaki, magnesy lub masa mocująca. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI” |

Lekcja 3 Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|--|--|--|---|--|
| <p>Wymagania ogólne: IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.11; VI.9</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić cele życiowe związane z rozwojem i odpowiedzialnością, • zrozumieć troskę rodziców o rozwój samodzielności ich dzieci, • wskazać na rolę aktywności własnej w rozwijaniu swoich predyspozycji i pasji, • określić, na czym polega samowychowanie i odpowiedzialność za własne lub czyjeś czyny. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dorosłość i dojrzałość – to nie to samo. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dojrzałość – celem, procesem i kierunkiem rozwoju. 2. Troska rodziców o harmonijny rozwój dzieci i osiągnięcie przez nie samodzielności. 3. Aktywność własna i samowychowanie. 4. Odpowiedzialność za siebie i za innych. 5. Dorosłość a dojrzałość; świadomość potrzeby kierowania własnym rozwojem. | <ul style="list-style-type: none"> • Miniwykład z prezentacją multimedialną. • Mapa pojęciowa – odpowiedzialność. • Praca z tekstem. • Pogadanka. • Praca indywidualna – ćwiczenia. • Praca z filmem. | <ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Film z serii „Rodzinne przeboje” pt. „Bez spadochronu” (do wyemitowania dla rodziców). • Opowiadanie M. Sasin pt. „Konkurs”. • Arkusze papieru, pisaki, magnesy lub masa mocująca. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 4 Sztuka rozmowy

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|--|---|---|--|--|
| <p>Wymagania ogólne: II; IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.5</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić proces komunikacji społecznej, • ukazać wartość sztuki porozumiewania się w życiu rodzinnym i społecznym, • wyjaśnić znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, • określić, na czym polega umiejętność słuchania, • omówić zasady udanej komunikacji. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • każdy z nas winien być odpowiedzialny za wypowiedane i pisane słowa oraz za manifestowane reakcje. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Przebieg procesu komunikacji społecznej. 2. Znaczenie sztuki porozumiewania się. 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna. 4. Reguły dobrego słuchania. 5. Zasady efektywnej komunikacji. 6. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje oraz za wypowiedane i pisane słowa. | <ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie „Cztery kąty”. • Praca w grupach – nt. komunikacji niewerbalnej. • Praca z filmem. • Drama. • Miniwykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna – ćwiczenia. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Mistrzowie słowa” z serii „Budowanie relacji”. • Prezentacja multimedialna. • Zadania do pracy grupowej. • Złote myśli nt. sztuki rozmowy. • Arkusze papieru, pisaki, magnesy lub masa mocująca. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 5 Gdy trudno się porozumieć

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|--|---|---|
| <p>Wymagania ogólne: II; IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.3, 5</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienić źródła powstawania sporów i nieporozumień w rodzinie, • odróżnić nieporozumienia od konfliktów, • omówić skutki nierozwiązanych sporów i konfliktów w rodzinie, bliższym i dalszym otoczeniu, • wskazać na atuty komunikacji otwartości i inne czynniki ułatwiające rozwiązywanie spornych kwestii, • przedstawić sposoby rozwiązywania sporów, • wyjaśnić, dlaczego przeproszenie i przebaczenie są bardzo ważne w relacjach międzyludzkich. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nieporozumienia z rodzicami bywają bolesne i trudne, ale najważniejsza jest miłość. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Powszechność zjawiska rodzinnych sporów i nieporozumień; przyczyny. 2. Czym są spory i konflikty. 3. Skutki nierozwiązanych konfliktów w życiu rodzinnym i społecznym. 4. Zalety sytuacji konfliktowych i sporów. 5. Techniki rozwiązania spornych kwestii (np. metoda pięciu kroków). 6. Przeproszenie i przebaczenie. 7. Rodzice, dzieci i nieporozumienia. | <ul style="list-style-type: none"> • Drama. • Praca w grupach. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca z tekstem. • Rozmowa kierowana. • Praca z filmem. • Praca indywidualna – ćwiczenia. | <ul style="list-style-type: none"> • Film z serii „Rodzina na piątkę” pt. „Sami w domu”. • Opowiadanie M. Sasin pt. „O cioci Anieli”. • Prezentacja multimedialna. • Polecenia do dramy. • Zadania do pracy w grupach. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 6 O presji rówieśniczej

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|--|--|--|--|---|
| <p>Wymagania ogólne: IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.3, 4, 9</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych, • wyjaśnić, czym jest presja grupy i dlaczego trzeba się jej przeciwstawiać, • podać definicję asertywności, • uzasadnić, dlaczego stanowcze mówienie NIE wymaga dzielności i odwagi, • wymienić sposoby asertywnego odmawiania, • określić, czym jest stres i jakie są objawy jego przeżywania, • wskazać sytuacje stresowe, • wymienić sposoby radzenia sobie ze stresem. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • radzenie sobie z presją grupy i stresem pomoże uzyskać wewnętrzną równowagę i uodpornić na czynniki zagrażające zdrowiu psychicznemu. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Grupy rówieśnicze i ich atrakcyjność. 2. Presja rówieśnicza – przymusem wywieranym w konkretnym celu. 3. Asertywność sztuką mówienia NIE. 4. Odwaga i dzielność tych, którzy nie ulegają presji. 5. Sposoby odmawiania, by nie ranić drugiej osoby. 6. Trudne sytuacje życiowe przeżywane przez nastolatków. 7. Czym jest stres; objawy. 8. Sposoby radzenia sobie ze stresem. | <ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Praca w grupach. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Odgrywanie ról. • Burza mózgów. | <ul style="list-style-type: none"> • Film z serii „Rodzinne przeboje” pt. „Ani kroku wstecz”. • Prezentacja multimedialna. • Zadania dla grup. • Arkusze papieru, pisarki, magnesy lub masa mocująca. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 7 Zarządzanie sobą

(lekcja dla grupy dziewcząt)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|--|---|--|
| <p>Wymagania ogólne: V</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7</p> | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu, • ocenić rozkład swojego dnia, • uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia, • przedstawić znaczenie stosownego ubioru do różnych okoliczności, • omówić zasady zdrowego żywienia, • uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania. <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu. 2. Higieniczny tryb życia: <ul style="list-style-type: none"> • regularny sen, • higiena osobista, • stosowny ubiór. 3. Zasady zdrowego odżywiania. 4. Aktywność fizyczna i wypoczynek. 5. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia. | <ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Praca w grupach – gwiazda pytań. • Pogadanka. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna – ćwiczenia. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Partycja dysku” z serii „Rodzina na piątkę”. • Prezentacja multimedialna. • Zadania do pracy grupowej. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 8 Zarządzanie sobą

(lekcja dla grupy chłopców)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|--|---|--|
| <p>Wymagania ogólne: V</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu, • ocenić rozkład swojego dnia, • uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia, • przedstawić znaczenie stosownego ubioru do różnych okoliczności, • omówić zasady zdrowego żywienia, • uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu. 2. Higieniczny tryb życia: <ul style="list-style-type: none"> • regularny sen, • higiena osobista, • stosowny ubiór. 3. Zasady zdrowego odżywiania. 4. Aktywność fizyczna i wypoczynek. 5. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia. | <ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Praca w grupach – gwiazda pytań. • Pogadanka. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna – ćwiczenia. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Partycja dysku” z serii „Rodzina na piątkę”. • Prezentacja multimedialna. • Zadania do pracy grupowej. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 9 Mój styl to zdrowie

(lekcja dla grupy dziewcząt)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|--|---|--|---|
| <p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7</p> | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO), • wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne, • uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego. <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). 2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. 3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne. 4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń. 5. Pierwsza wizyta u ginekologa. | <ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów. • Miniwykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach: co wpływa na zdrowie. • Praca z tekstem. • Rozmowa kierowana. | <ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie: Małgorzata Sasin „Kobiece sprawy”. • Prezentacja multimedialna. • Arkusze papieru, kolorowe mazaki, magnesy lub masa mocująca. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 10 Mój styl to zdrowie

(lekcja dla grupy chłopców)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|--|--|--|--|
| <p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO), • wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne, • uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). 2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. 3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne: właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, abstynencja od alkoholu i papierosów. 4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń. 5. Leczenie u lekarza specjalisty. | <ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów. • Miniwykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach: co wpływa na zdrowie. • Praca z tekstem. • Rozmowa kierowana. | <ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Arkusze papieru, kolorowe mazaki, magnesy lub masa mocująca. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 11 Dojrzewam do kobiecości

(lekcja dla grupy dziewcząt)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|--|---|---|
| <p>Wymagania ogólne: V</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.7</p> | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać istotne cechy kobiecości i męskości, • wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm dziewcząt do roli macierzyństwa, • uzasadnić, że niewłaściwe odżywianie zaburza rozwój (anoreksja, bulimia), • wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci. <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • W okresie dojrzewania uwydatniają się i kształtują cechy specyficzne dla kobiet. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Być kobietą, być mężczyzną. 2. Dojrzewanie dziewcząt w perspektywie macierzyństwa. 3. Niewłaściwe odżywianie zaburzeniem funkcjonowania organizmu: <ul style="list-style-type: none"> • anoreksja, • bulimia. 4. Akceptacja siebie i swojej kobiecości. | <ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach: gra „kobiece/męskie”. • Praca indywidualna – ćwiczenie. • Burza mózgów. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca z filmem. • Zdania niedokończone. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Szcupła wyobraźnia” z serii „Rodzinne przeboje”. • Prezentacja multimedialna. • Plakaty z niedokończonymi zdaniem. • Karty „kobiece/męskie”. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 12 Dojrzewam do męskości

(lekcja dla grupy chłopców)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|---|--|--|
| <p>Wymagania ogólne: V</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.7</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać istotne cechy męskości i kobiecości, • wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm chłopca do pełnienia przyszłych życiowych ról, • uzasadnić, że właściwe odżywianie i prowadzony tryb życia decydują o zdrowiu i kondycji nastolatka, • wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jego przyszłość istotnie zależy od przyjętego stylu życia wolnego od używek. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Być mężczyzną, być kobietą. 2. Dojrzewanie chłopców w perspektywie pełnienia przyszłych życiowych ról. 3. Niewłaściwe odżywianie, używki, niewłaściwy tryb życia zagrożeniem dla zdrowia i kondycji nastolatka. 4. Akceptacja siebie i swojej męskości. | <ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach: gra „kobiece/męskie”. • Burza mózgów. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca z filmem. • Zdania niedokończone. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Rozładowany” z serii „Życie w wolności”. • Prezentacja multimedialna. • Plakaty z niedokończonymi zdaniami. • Karty „kobiece/męskie”. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 13 Mam swoją godność

(lekcja dla grupy dziewcząt)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|--|---|--|--|---|
| <p>Wymagania ogólne: V</p> <p>Wymagania szczegółowe: III.4</p> | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić czym jest wielowymiarowość człowieka, • wyjaśnić, na czym polega poczucie własnej godności, • określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności, • przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności, • określić zachowania, które łamią prawo do intymności, • uzasadnić konieczność kształtowania postawy szacunku wobec siebie i innych, • wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności, • podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań. • uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii. <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przewidywanie niebezpiecznych sytuacji i asertywna postawa może ją uchronić przed zachowaniami, które mogą okazać się niebezpieczne. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Człowiek istotą wielowymiarową. 2. Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka. 3. Naturalna potrzeba intymności. 4. Zachowania, które łamią prawo do intymności. 5. Sytuacje, które naruszają intymność. 6. Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty). 7. Strony pornograficzne : <ul style="list-style-type: none"> • pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka, • możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii • przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK). 8. Wypracowanie postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób. | <ul style="list-style-type: none"> • Wykład nauczyciela z prezentacją multimedialną. • Praca z filmem. • Praca indywidualna – rysunek, ćwiczenia. • Rozmowa kierowana. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Naga nie-prawda” z serii „Rodzinne przeboje” dla klasy VI. • Prezentacja multimedialna. • Kartki A4 dla każdej uczennicy. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 14 Mam swoją godność

(lekcja dla grupy chłopców)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|--|--|--|--|---|
| <p>Wymagania ogólne: V</p> <p>Wymagania szczegółowe: III.4</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić czym jest wielowymiarowość człowieka i na czym polega poczucie własnej godności, • określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności, • przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności, • określić zachowania, które łamią prawo do intymności, • uzasadnić potrzebę szacunku wobec siebie i innych, • wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności, • podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań. • uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii, • Podać przepisy prawa (KK), które udostępnianie pornografii nieletnim kwalifikuje jako przestępstwo. <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • asertywna postawa może uchronić przed zachowaniami, które mogą go narazić na niebezpieczeństwo. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Człowiek istotą wielowymiarową. 2. Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka. 3. Naturalna potrzeba intymności. 4. Zachowania, które łamią prawo do intymności. 5. Sytuacje, które naruszają intymność. 6. Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty). 7. Strony pornograficzne: <ul style="list-style-type: none"> • pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka, • możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii, • przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK). 8. Konieczność wypracowania postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób. | <ul style="list-style-type: none"> • Wykład nauczyciela z prezentacją multimedialną. • Praca z filmem. • Praca indywidualna – rysunek, ćwiczenia. • Rozmowa kierowana. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Naga nie-prawda” z serii „Rodzinne przeboje” dla klasy VI. • Prezentacja multimedialna. • Kartki A4 dla każdego ucznia. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 15 Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|--|--|---|
| <p>Wymagania ogólne: VII</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.8</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • omówić zalety środków masowej komunikacji, • dostrzec mechanizmy manipulacji w reklamie, • ocenić wagę kontaktów wirtualnych i porównać z kontaktami społecznymi (koledzy, przyjaciele) w realu, • krytycznie ocenić sieciowe informacje, • omówić zagadnienie odpowiedzialnego korzystania z mediów elektronicznych. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • refleksyjne podejście do mediów i analiza proponowanych treści może uchronić przed poddaniem się manipulacji i uzależnieniem. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zalety środków masowej komunikacji. 2. Mechanizmy manipulacji w reklamie. 3. Kontakty wirtualne a fizyczna obecność: <ul style="list-style-type: none"> • kreowanie siebie zgodnie z aktualnymi trendami, • „lajki” i lęk przed utratą polubień, • „sieciowi” znajomi, • Fake newsy. 4. Bierne korzystanie z mediów: <ul style="list-style-type: none"> • brak refleksji i analizy treści, • przyzwyczajenie i uzależnienie. | <ul style="list-style-type: none"> • Wizualizacja. • Pogadanka. • Praca indywidualna – ćwiczenia. • Praca z tekstem. • Rozmowa kierowana. • Debata. • Praca z filmem. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Prawie prawda” z serii „Cyfrowy świat”. • Opowiadanie: Małgorzata Sasin „Kilka słów o prawieniu komplementów”. • Prezentacja multimedialna. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 16 Stalking, hejting, cyberprzemoc

(lekcja dla grupy dziewcząt)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|--|--|--|
| <p>Wymagania ogólne: VII</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.8; II.6</p> | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu, • omówić zasady roztropnego korzystania z mediów, • krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm, • scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu, • podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych. <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ryzyko uzależnienia: <ul style="list-style-type: none"> • silna potrzeba korzystania z Internetu, • osłabienie samokontroli, • spędzanie coraz większej ilości czasu on-line, • rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania. 2. Zasady roztropnego korzystania z mediów. 3. Cyberprzemoc i stalking. 4. Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej. 5. Zasady etyczne w mediach. | <ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Praca z tekstem. • Praca indywidualna – ćwiczenia. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Wizualizacja. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Piórka na wietrze” z serii „Rodzinne przeboje dla klasy VI” lub „Amputacja” z serii „Cyfrowy świat” lub „Spadająca gwiazda” z serii „Edukacja medialna”. • Prezentacja multimedialna. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 17 Stalking, hejting, cyberprzemoc

(lekcja dla grupy chłopców)

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|--|--|---|
| <p>Wymagania ogólne: VII</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.8; II.6</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu, • omówić zasady roztropnego korzystania z mediów, • krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm, • scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu, • podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ryzyko uzależnienia: <ul style="list-style-type: none"> • silna potrzeba korzystania z Internetu, • osłabienie samokontroli, • spędzanie coraz większej ilości czasu on-line, • rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania. 2. Zasady roztropnego korzystania z mediów. 3. Cyberprzemoc i stalking. 4. Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej. 5. Zasady etyczne w mediach. | <ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Praca z tekstem. • Praca indywidualna – ćwiczenia. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach. • Wizualizacja. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Słówko masowego rażenia” lub „Amputacja” z serii „Cyfrowy świat”. • Prezentacja multimedialna. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 18 Jak mogę ci pomóc?

| Nowa podstawa programow | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|--|---|--|---|---|
| <p>Wymagania ogólne: II</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.7</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić trudne sytuacje z życia rodzinnego, które wymagają wsparcia najbliższych, udzielenia pomocy, okazania miłości, • wskazać osoby z bliższego i dalszego otoczenia wymagające opieki, zainteresowania się nimi, psychicznego wsparcia, • przedstawić sposoby radzenia sobie z doświadczeniem nudy, • zaproponować formy zaangażowania się w działalność wolontariatu i organizacji, które z założenia pomagają i wspierają potrzebujących. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdarzają się nieraz ludziom z naszego otoczenia trudne sytuacje życiowe, a wtedy osobiste zaangażowanie i pomoc mogą przynieść im ulgę, wyzwolić dobro, które daje również pomagającym radość i satysfakcję. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Osoby z niepełnosprawnościami, chore, samotne – w rodzinie oraz bliższym i dalszym otoczeniu. 2. Potrzeba stworzenia chorym i niepełnosprawnym dobrych warunków do życia i rozwoju. 3. Problem nudy. 4. Mobilizacja do aktywności indywidualnej, zaangażowanie się w stowarzyszeniach udzielających pomocy osobom potrzebującym. 5. Sposoby wsparcia osób potrzebujących w ramach wolontariatu. 6. Sposoby wyrażania prośby. | <ul style="list-style-type: none"> • Praca indywidualna i w grupach. • Rozmowa kierowana. • Praca z tekstem. • Burza mózgów. • Praca z filmem. • Wizualizacja. • Pogadanka. • Wykład z prezentacją multimedialną. | <ul style="list-style-type: none"> • Film „Nudzę się” z serii „Budowanie relacji” lub film „Radość dawania” z serii „Rodzinne przeboje” (jeśli nie był emitowany w klasie V). • Opowiadanie: M. Sasin „Staruszkowy dom”. • Prezentacja multimedialna. • Arkusze papieru, pisaki, magnesy lub masa mocująca. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Lekcja 19 Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania

| Nowa podstawa programowa | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania | Proponowane procedury osiągnięcia celów | Środki i pomoce dydaktyczne |
|---|---|--|---|--|
| <p>Wymagania ogólne: I</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.13</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić, dlaczego trzeba przełamać nieufność przy prośbie o pomoc, • zwerbalizować problemy, które często nurtują młodych ludzi, • przekazać swoje wątpliwości najbliższemu, by dowiedzieć się, co sądzą o przedstawionych problemach, • wskazać specjalistów, do których można udać się po pomoc, • odnaleźć w internecie adresy poradni i instytucji udzielających pomocy w trudnych sytuacjach życiowych. <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osoba przeżywająca trudności i kryzysy może liczyć na życzliwość i wsparcie kompetentnych osób i instytucji. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Przełamanie nieufności i pokonanie wstydu, aby zwrócić się o pomoc. 2. Instytucjonalna i społeczna pomoc w trudnych sytuacjach życiowych: <ul style="list-style-type: none"> • problemy związane z nauką, • problemy związane z dojrzewaniem, • niska samoocena, • problemy ze zdrowiem, • cyberprzemoc, hejt, • trudne sytuacje rodzinne: choroby, ubóstwo, bezrobocie. 3. Adresy poradni i instytucji niosących pomoc w trudnych sytuacjach życiowych. | <ul style="list-style-type: none"> • „Mówiąca ściana”. • Praca z tekstem. • Pogadanka. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna – ćwiczenia. • Praca w grupach. | <ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie M. Sasin „Pomoc dla Janka”. • Prezentacja multimedialna. • Arkusze papieru, pisaki, magnesy lub masa mocująca. • Karteczki samoprzylepne. • Zadania do pracy grupowej. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy VI. • Barbara Charczuk, Scenariusze zajęć „Wędrując ku dorosłości dla klasy VI” |

Prof. nadzw. dr hab. Teresa Olearczyk

OPINIA PROGRAMU NAUCZANIA

Teresa Król, „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy VI szkoły podstawowej, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2019.

Opracowany przez Teresę Król Program nauczania „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 6 szkoły podstawowej realizuje cele kształcenia – wymagania ogólne i szczegółowe oraz treści nauczania wynikające z rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku 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 24 lutego 2017 r. poz. 356).

1. Materiał nauczania

Program zajęć WDŻ do klasy 6 jest już ostatnim programem, który wyczerpuje zaplanowany do szkoły podstawowej materiał nauczania. Skupia się on w tej klasie na zagadnieniach związanych z rozwojem psychoseksualnym ucznia, jak również osiągnięciem coraz większej

samodzielności, samowychowania i odpowiedzialności za siebie i innych. Podczas realizacji zaproponowanych tematów uczeń uświadamia sobie potrzebę kierowania własnym rozwojem. Dotyczy to procesu komunikacji społecznej, czyli sztuki efektywnego porozumiewania się, a także odpowiedzialności za manifestowane reakcje i wypowiedzane słowa. Autorka programu podpowiada, jak rozwiązywać spory i konflikty – zarówno w domu rodzinnym, jak też w kontaktach z rówieśnikami.

Nie bez znaczenia będą także lekcje, na których porusza się problem presji rówieśniczej i asertywności. Powiedzenie „nie” wymaga niejednokrotnie odwagi i radzenia sobie ze stresem. Dlatego uczniowie klasy 6 poznają na lekcjach WDŻ sposoby odbarczania stresu, i sztukę zarządzania sobą. O tym, jak chronić swoją godność i nie naruszać prawa do intymności uczniowie dowiedzą się w kontekście zagrożeń medialnych – cyberprzemocy, hejtu, stalkingu i pornografii.

W programie wiele miejsca poświęcono zasadom umiejętnego korzystania z mediów i kulturze bycia, również w sieci. Ryzyko

uzależnień behawioralnych (od mediów społecznościowych, gier komputerowych, pogoni za lajkami, nieustannego bycia online) zostało przedstawione jako realne zagrożenie dla zdrowia i życia.

Problematykę zdrowia uwzględniono nie tylko w aspekcie fizycznym, ale również psychicznym i społecznym. Nie pominięto także czynników, które wpływają na zdrowie prokreacyjne.

Pierwsza lekcja WDŻ w klasie 6 otwiera, a ostatnia zamyka tematykę prorodzinną. O rodzinie można mówić jako o szczególnej wspólnoty, która rządzi się miłością, współczynniami dążenia swych członków i uczy współdziałania. Daje też najlepszą szansę na harmonijny rozwój osobowości człowieka.

Bywa jednak i tak, że nastolatek przeżywa problemy, którym rodzina nie jest w stanie sprostać. Dlatego uczeń dowiaduje się, w jakiej sytuacji, gdzie i do kogo może się zwrócić o pomoc.

2. Cele kształcenia i wychowania

Ukierunkowanie celów kształcenia – wymagania ogólne w podstawie programowej MEN na integralną wizję osoby ludzkiej dało podstawę do szukania obiektywnej prawdy o człowieku, jego wielowymiarowości i godności. Stąd seksualność człowieka została potraktowana holistycznie, czyli nie tylko w wymiarze biologicznym, ale także psychicznym (emocjonalnym), społecznym i etycznym. Uczeń, który otrzymuje wiedzę na temat czynników istotnych dla jego integralnego rozwoju, dostrzega możliwości samowychowania i nabiera umiejętności dokonywania właściwych wyborów.

3. Procedury osiągania celów

Skuteczność zajęć WDŻ w znacznym stopniu zależy od indywidualnego i odpowiedniego doboru form i metod pracy. Prowadzący winien uwzględnić możliwości percepcyjne swoich uczniów i dobierać takie metody, które wyzwolą zaangażowanie uczniów. Propozycje zajęć w programie „Wędrując ku dorosłości” uwzględniają różnorodność metod aktywizujących, np. debata, praca w grupach, burza mózgów, „mówiąca ściana”, wizualizacja, mapa pojęciowa, drama. Metody podające – wykład czy pogadanka – są zwykle uzupełnione prezentacją multimedialną. Do wielu lekcji zaplanowano pracę z filmem lub tekstem opowiadania.

Dzięki tym pomocom następuje naturalne wprowadzenie w zaplanowaną tematykę zajęć. Nierzadko sugeruje się nauczycielowi, aby

zastosował wyciszającą refleksję, która skłoni uczniów do zastanowienia się nad życiowymi dylematami i wyborami.

4. Materiały i środki dydaktyczne

Realizacja założonych celów lekcji jest ułatwiona dzięki zaplanowanym i odpowiednio dobranym pomocom i środkom dydaktycznym. Wiele spotkań w klasie rozpoczyna się opowiadaniem autorstwa Małgorzaty Sasin – te krótkie formy są związane tematycznie z zagadnieniami poruszonymi na danej lekcji. Opowiadania te odnajdzie nauczyciel w zaproponowanych scenariuszach zajęć „Wędrując ku dorosłości”. *Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 6* autorstwa Barbary Charczuk. Ponadto na dołączonej do scenariuszy płytce CD prowadzący otrzymuje prezentację multimedialną do każdej lekcji. Propozycje filmowe (wymienione we wstępie do programu) także wzbogacają lekcje WDŻ i czynią je bardziej atrakcyjnymi. Wiele z tych filmów zainspiruje uczniów do dyskusji na ważne dla nastolatków tematy.

Dzięki tym środkom dydaktycznym i materiałom założone cele i osiągnięcia uczniów zostaną zrealizowane w sposób satysfakcjonujący i skuteczny.

5. Ocena końcowa

Program nauczania Teresy Król „Wędrując ku dorosłości”. *Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 6 szkoły podstawowej* jest zgodny z najnowszą wiedzą

psychologiczno-pedagogiczną. Stopień trudności został dostosowany do wieku uczniów, a zakres materiału jest odpowiedni do liczby godzin przewidzianych w ramowym planie nauczania zajęć WDŻ, zgodnie z rozporządzeniem z dnia 12 sierpnia 1999 roku *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.*

W planie zajęć uwzględniono zróżnicowanie materiału dla grup dziewcząt i chłopców.

Tak więc program nauczania „Wędrując ku dorosłości”. *Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 6 szkoły podstawowej* autorstwa Teresy Król może być przeznaczony do zajęć wychowanie do życia w rodzinie w klasie 6 szkoły podstawowej.

Prof. nadzw. dr hab. Teresa Olearczyk

pedagog rodziny; wykładowca Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza-Modrzewskiego, autorka wielu publikacji książkowych i artykułów nt. psychologii społecznej, pedagogiki rodziny i kultury ciszy

Kraków, dnia 12.06.2019

Ewa Kosińska

OPINIA PROGRAMU NAUCZANIA

Teresa Król, „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy VI szkoły podstawowej, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2019.

Zgodnie z rozporządzeniem 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 i poz.1679 z 2018 r.) został przygotowany program zajęć wychowania do życia w rodzinie odpowiadający rozkładowi materiału dla klasy szóstej. Recenzowany program jest częścią serii programów, podręczników i ćwiczeń objętych tytułem „Wędrując ku dorosłości” dla szkół podstawowych.

Szeroki zakres materiału ma charakter interdyscyplinarny i zawiera aktualną wiedzę z:

- psychologii i pedagogiki, wprowadzając w zagadnienia komunikowania się w rodzinie i środowisku rówieńczym, wskazując na mechanizmy radzenia sobie z nudą, konfliktami. Ważnymi zagadnieniami są sprawy rodzin rozbitych i zrekonstruowanych oraz uzależnień od multimediiów.
- biologii rozwoju: szczególnie ważne jest wprowadzenie w świat własnego ciała

i problemów wynikających z okresu dojrzewania biologicznego, zwrócenie uwagi na prawa do intymności i umiejętną obronę tych praw.

- socjologii: pokazuje funkcje rodziny, pomoc w sytuacji zagrożenia współczesnej rodziny (choroby, uzależnienia)
- antropologii: wartości służące osobistemu rozwojowi człowieka ze szczególnym uwzględnieniem wolności i szacunku. Poruszane są zagadnienia istotne w obecnej rzeczywistości: cyberprzemoc, hejting itp.

1. Budowa programu

Materiał każdej lekcji jest realizacją kilku haseł z podstawy programowej. Nauczyciel wychowania do życia w rodzinie (WDŻ) korzysta z materiału dydaktycznego, opartego na rzetelnej wiedzy naukowej i wspiera ją scenariuszami oraz filmami. Do każdej lekcji zostały dobrane odpowiednie ikony, pozwalające na utrwalenie podawanych przez nauczyciela treści. Jest to szczególnie ważne, gdyż w tym wieku

dzieci łatwiej zapamiętują materiał zebrane w ciekawą grafikę.

2. Cele kształcenia

Cele zostały sformułowane w języku wymagań i wskazują na konkretne umiejętności ucznia, które powinien osiągnąć podczas realizacji zaplanowanego materiału nauczania. Cele wychowawcze – jako szczególnie znaczące na lekcjach WDŻ znalazły swoje stałe miejsce w końcowej części kolumny i zostały opatrzone nagłówkiem: „Uczeń uświadomi sobie, że:”.

3. Materiał nauczania

Program podaje tematykę zajęć i określa kolejność realizacji treści. Uszczegółowienie treści nauczania jest dla prowadzącego zajęcia niewątpliwą pomocą w zaplanowaniu procesu dydaktycznego dla każdej jednostki lekcyjnej.

Tematyka dotycząca rozwoju, poszanowania własnej intymności, wprowadza uczniów w świat do tej pory dla nich nierozszyfrowany. Przyjrzenie się z przewodnikiem

(nauczycielem) relacjom rodzinnym i uporządkowanie własnych potrzeb w zgodzie z potrzebami rodziny jest szansą na zmniejszenie konfliktów, wynikających z naturalnych zderzeń się pokoleń. Istotnym zagadnieniem, zawartym w materiale nauczania, są multimedia i wynikające z nich zagrożenia oraz plusy.

Prezentowany w programie materiał nauczania odpowiada potrzebom uczniów w wieku 12-13 lat i umożliwia im poznanie szerokiego aspektu problemów wynikających z życia w obecnym świecie.

4. Metody i formy nauczania

Zaprezentowane w programie metody i techniki nauczania mobilizują uczniów do aktywności, co zwiększa szansę na efektywność zajęć i zainteresowanie uczniów.

W programie dla uczniów klasy 6 zostały m.in. zaproponowane: ćwiczenia, scenariusze z życia, prezentacje multimedialne, filmy, podręcznik. Zastosowanie metod i technik proponowanych nauczycielowi w tym programie ułatwi uczniom zrozumienie podawanych zagadnień i weryfikację własnych postaw, przemyśleń, zachowań.

Skuteczność lekcji WDŻ realizowanych zgodnie z programem „Wędrując ku dorosłości” powinna być duża; nauczyciel ustrzeże się monotonii i wyzwoli zaangażowanie uczniów.

Duża ilość materiałów dydaktycznych pozostawia nauczycielowi swobodę w wyborze

technik i metod, co pozwoli na kreatywne modelowanie zajęć.

5. Pomoce i materiały dydaktyczne

Materiały i pomoce dydaktyczne ułatwiają osiągnięcie zamierzonych celów. Program „Wędrując ku dorosłości” proponuje do każdej lekcji prezentacje multimedialne. Niewątpliwie ułatwią prowadzącemu realizację metod podających (wykład, pogadanka). Percepcja wzrokowa sprzyja ponadto zapamiętaniu istotnych wiadomości.

Do każdej lekcji zostały dołączone także filmy edukacyjne, które oprócz przekazywanych informacji urozmaicą i uatrakcyjnią tematykę poruszaną na zajęciach WDŻ. Wiele z tych filmów ma charakter wychowawczy i profilaktyczny.

Aktywizujące zajęcia wymagają przygotowania przez prowadzącego różnorodnych materiałów do pracy indywidualnej czy grupowej, pomocne będą zawarte w ćwiczeniach dla uczniów ilustrowane, najistotniejsze dla danej tematyki, hasła, zadania, podsumowania.

6. Ocena poprawności merytoryczno-dydaktycznej

Program „Wędrując ku dorosłości” cechuje zgodność z najnowszą wiedzą i rzetelność. Jest dostosowany do możliwości percepcyjnych 12-13.letnich uczniów. Realizuje treści programowe zawarte w rozporządzeniu MEN i jest

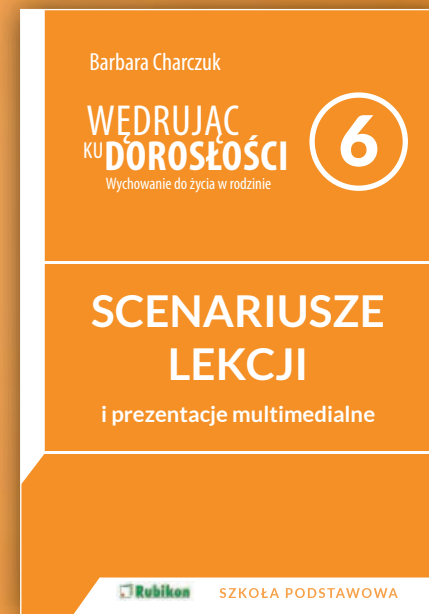
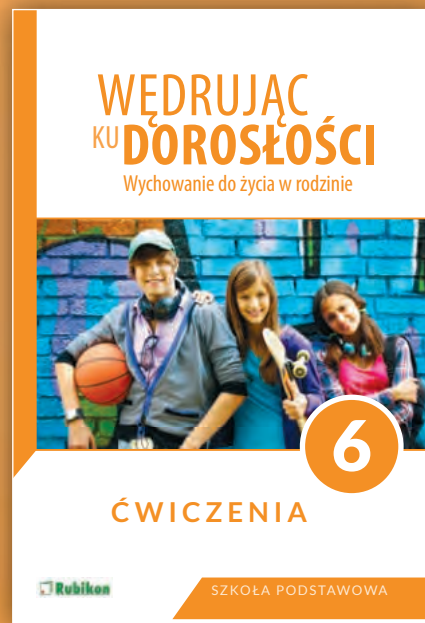
dostosowany do liczby godzin przewidywanych w rocznym planie nauczania.

Program zawiera treści zgodne z przepisami prawa i ratyfikowanymi umowami międzynarodowymi.

Reasumując: Program nauczania „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla klasy 6, autorstwa Teresy Król, może być przeznaczony do zajęć wychowania do życia w rodzinie na omawianym poziomie rozwoju młodzieży.

mgr Ewa Kosińska

psycholog, terapeuta, edukator; wieloletni (1990-2006) doradca metodyczny WOM i konsultant MCDN w Krakowie, autorka wielu publikacji książkowych i artykułów dla nauczycieli i wychowawców, pedagogów i psychologów, aktualnie szkoleniowiec warsztatów psychologicznych, terapeuta w poradni psychologicznej.



Księgarnia **RUBIKON**.pl

