

PLAN REALIZACJI PROGRAMU NAUCZANIA WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE W KLASIE I

L.p.	Temat	Cele
1	Lekcje wychowania do życia w rodzinie i moje potrzeby	<p>Wiedza Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • treści, które będą przedmiotem zajęć w klasie I, • zasób środków i pomocy dydaktycznych. <p>Umiejętności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • formułować kontrakt dot. reguł pracy na zajęciach WdŹwR, • kształtować umiejętności interpersonalne, • zwerbalizować swoje oczekiwania wobec zajęć WdŹwR. <p>Postawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrzebę przygotowania się do podjęcia w przyszłości ról małżeńskich i rodzinnych.
2	Historia rozwoju człowieka.	<p>Wiedza Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpowiedzi na pytanie kim jest człowiek • fazy rozwoju człowieka <p>umiejętności Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać cechy odróżniające osobę ludzką od zwierząt • przypisać charakterystyczne zmiany rozwojowe do określonych okresów życia człowieka <p>postawy Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • istnienie charakterystycznych cech dla osoby ludzkiej, • ciągłość zmian i rozwoju człowieka od poczęcia do późnej starości
3	Dojrzały człowiek- to znaczy.	<p>wiedza Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • płaszczyzny funkcjonowania człowieka, • istotę przemian zachodzących w okresie dojrzewania. <p>umiejętności Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisać złożoność procesu dojrzewania i trudności związane z rozwojem poszczególnych płaszczyzn osobowości. <p>postawy Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pragnienie dążenia do rozwoju w płaszczyznach, w których możemy doskonalić siebie
4	Emocje i uczucia- czy są potrzebne?	<p>wiedza Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „piramidę potrzeb” człowieka według E. Sujak, • rodzaje uczuć w systemie hierarchicznym. <p>umiejętności Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nazywać swoje potrzeby i uczucia i wypowiadać je poprzez

		<p>komunikat „JA”,</p> <ul style="list-style-type: none"> • usystematyzować swoje potrzeby. <p>postawy</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wzbudzi motywację rozwoju potrzeb wyższych i najwyższych, • uświadomi sobie potrzebę wyrażania uczuć i formowania postawy otwartości i zaufania do osób najbliższych.
5	Jak skutecznie się porozumiewać?	<p>wiedza</p> <p>Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się, • najważniejsze czynniki kontaktu międzyludzkiego. <p>umiejętności</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podjąć działania usprawniające komunikację w rodzinie, • stosować zasady aktywnego słuchania. <p>postawy</p> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • istnienie wielości odniesień (zarówno pozytywnych jak i negatywnych) wobec najbliższych, • potrzebę pielęgnacji więzi rodzinnych
6	Rodzina niepełna.	<p>wiedza</p> <p>Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • powody sytuacji, w których rodzina staje się niepełna, • sposoby wypracowania „czynników ochronnych”, gdy młody człowiek odczuwa dyskomfort lub cierpi w rodzinie niepełnej, • placówki, organizacje i stowarzyszenia, których celem jest pomoc psychologiczna. <p>umiejętności</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odnaleźć adresy, telefony, strony www i zwrócić się o ewentualną pomoc, • wzmacniać siebie i więź rodzinną, mimo iż żyje w rodzinie niepełnej. <p>postawy</p> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrzebę pracy nad sobą, aby opanować stres i wzmocnić samoświadomość, • konieczność zwrócenia się do specjalistów w sytuacjach trudnych.
7	Co się ze mną dzieje?- czyli o dojrzewaniu. (lekcja dla dziewcząt)	<p>wiedza</p> <p>Uczennica pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hormonalną regulację procesów rozrodczych kobiety i mężczyzny, • charakterystyczne zmiany zachodzące w ciele dziewczyny w okresie adolescencji. <p>umiejętności</p> <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dbać o właściwą higienę i zdrowie w okresie dojrzewania. <p>postawy</p> <p>Uczennica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uświadomi sobie celowość zmian zachodzących w jej ciele, • zaakceptuje je w perspektywie przyszłego macierzyństwa, • zrozumie, że każdy organizm ma swój „program” dojrzewania

8	Co się ze mną dzieje? - czyli o dojrzewaniu. (lekcja dla chłopców)	<p>wiedza</p> <p>Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hormonalną regulację procesów rozrodczych mężczyzny i kobiety, • charakterystyczne zmiany zachodzące w ciele chłopca w okresie adolescencji. <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dbać o właściwą higienę i zdrowie w okresie dojrzewania. <p>Postawy</p> <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uświadomi sobie celowość zmian zachodzących w jego organizmie, • zaakceptuje je w perspektywie przyszłego ojcostwa, • zrozumie, że każdy organizm ma swój „program” dojrzewania.
9	Z tym sobie poradzę. (lekcja dla dziewcząt)	<p>wiedza</p> <p>Uczennica pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • typowe problemy i trudności występujące u dziewcząt w okresie dojrzewania, • zagrożenia, wynikające z jej nieświadomości, • niezbędne adresy, w tym internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów. <p>umiejętności</p> <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji, • rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów. <p>postawy</p> <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w sytuacji napotkanych trudności powinna zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc, • istnieją również instytucje, organizacje i stowarzyszenia, których zadaniem jest udzielanie pomocy nastolatkom i ich rodzicom.
10	Z tym sobie poradzę. (lekcja dla chłopców)	<p>wiedza</p> <p>Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • typowe problemy i trudności występujące u chłopców w okresie dojrzewania, • zagrożenia, wynikające z jej nieświadomości, • niezbędne adresy, w tym internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów. <p>umiejętności</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji, • rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów. <p>postawy</p> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w sytuacji napotkanych trudności powinna zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc, • istnieją również instytucje, organizacje i stowarzyszenia, których

		zadaniem jest udzielanie pomocy nastolatkom i ich rodzicom.
11	Rozwój psychoseksualny człowieka (lekcja dla dziewcząt)	<p>wiedza</p> <p>Uczennica pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • biologiczną determinację płci, klasyfikację płci w wymiarze biologicznym i psychospołecznym, • funkcje płciowości, • znaczenie okresu dzieciństwa i miłości rodzicielskiej dla identyfikacji z własną płcią. <p>umiejętności</p> <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić, czym jest dla niej kobiecość, • utożsamić się z własną płcią, • uzewnętrznić uczucia i je odbierać. <p>postawy</p> <p>Uczennica uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrzebę akceptacji własnej płciowości, • znaczenie więzi emocjonalnych: przyjaźni i miłości.
12	Rozwój psychoseksualny człowieka. (lekcja dla chłopców)	<p>wiedza</p> <p>Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • biologiczną determinację płci i klasyfikację płci w wymiarze biologicznym i społecznym, • funkcje płciowości, • znaczenie okresu dzieciństwa i miłości rodzicielskiej dla identyfikacji z własną płcią. <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić kryteria i rolę męskości, • utożsamić się z własną płcią, • uzewnętrznić uczucia i je odbierać. <p>postawy</p> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrzebę akceptacji własnej płciowości, • znaczenie więzi emocjonalnych: przyjaźni i miłości.
13	Presja seksualna? Nie daj się! (lekcja dla dziewcząt)	<p>Wiedza</p> <p>Uczennica pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • funkcjonowanie kory mózgowej i ośrodków podkorowych w zakresie życia popędowego i emocjonalnego człowieka, • przejawy ludzkiej płciowości: napięcie seksualne, podniecenie seksualne, działanie seksualne, • odmienną trudność przeżywanych przez chłopca i dziewczynę w związku z dojrzewaniem płciowym, • sytuacje, w których może dojść do presji seksualnej. <p>Umiejętności</p> <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • właściwie interpretować naciski i szantaże ze strony chłopca, który chce wyrzucić presję seksualną, • powiedzieć „nie” w sytuacji próby wymuszenia współżycia seksualnego, • rozpoznać zachowania ryzykowne. <p>Postawy</p> <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • płciowość nie może być niszczone, ponieważ ciało i płeć służą budowaniu miłości, • niekontrolowane sytuacje mogą doprowadzić do presji seksualnej, • należy zachować ostrożność w doborze kolegów i znajomych oraz unikać sytuacji, w których może dojść do wykorzystywania seksualnego (alkohol, narkotyki, pigułki gwałtu, itp.).
14	„Nie” dla presji seksualnej (lekcja dla chłopców)	<p>wiedza Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • funkcjonowanie kory mózgowej i ośrodków podkorowych w zakresie życia popędogowego i emocjonalnego człowieka, • przejawy ludzkiej płciowości: napięcie seksualne, podniecenie seksualne, działanie seksualne, • odmienność trudności przeżywanych przez dziewczynę i chłopca w związku z dojrzewaniem płciowym. <p>umiejętności Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozwijać postawę akceptacji swojego ciała i szacunku wobec dziewczyny, • wyjaśnić celowość różnic budowy anatomicznej kobiety i mężczyzny, • zrezygnować z używek (alkohol, narkotyki) utrudniających samokontrolę i racjonalne podejmowanie decyzji. <p>postawy Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • płciowość nie może być egoistycznie wykorzystywana, ponieważ ciało i płeć służą budowaniu miłości, • należy dążyć do wypracowania postawy abstynencji seksualnej, bo tylko wtedy nie wyrządzi krzywdy dziewczynie, sobie i ewentualnie dziecku.
15	Przedwczesna inicjacja seksualna (lekcja dla dziewcząt)	<p>Wiedza Uczennica pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • istotę aktu seksualnego; tego co on wyraża i buduje, • zasady związane z popędem płciowym (pierwszych potężeń, znużenia, dominacji i generalizacji), • zagrożenia, które niesie młodemu człowiekowi przedwczesna inicjacja seksualna. <p>umiejętności Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uświadomić sobie, na czym polega dojrzałość i gotowość do podjęcia współ- życia seksualnego, • powiedzieć „nie”, gdy chłopak będzie nakłaniał do współżycia seksualnego. <p>postawy Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lekkomyślnie podjęta decyzja o rozpoczęciu współżycia seksualnego może zaważyć na całym jej życiu, • swoimi wyborami i postawą wzmocni zaufanie rodziców lub je utraci, • najważniejszym miejscem dla inicjacji seksualnej jest małżeństwo.
16	Przedwczesna inicjacja seksualna (lekcja dla chłopców)	<p>wiedza Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • istotę aktu seksualnego; tego co on wyraża i buduje,

		<ul style="list-style-type: none"> • zasady związane z popędem płciowym (pierwszych połączeń, znużenia, dominacji i generalizacji), • zagrożenia, które niesie młodemu człowiekowi przedwczesna inicjacja seksualna. <p>Umiejętności Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uświadomić sobie, na czym polega dojrzałość i gotowość do podjęcia współ- życia seksualnego, • powiedzieć „nie” w sytuacji podniecenia seksualnego i nie zachęcać dziewczyny do uległości. <p>Postawy Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lekkomyślnie podjęte decyzje o rozpoczęciu współżycia seksualnego mogą zaważyć na jego losie i życiu dziewczyny, • warto podejmować wysiłek wyciszenia bodźców, które powodują podniecenie seksualne, • najważniejszym miejscem dla inicjacji seksualnej jest małżeństwo
17	Pierwsza miłość	<p>wiedza Uczeń dowie się, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • miłość platoniczna przeżywana w wieku -nastu lat to fascynacja drugą osobą, ale bez pierwiastków zmysłowych, • oczekiwania chłopców i dziewcząt w młodzieńczych związkach mogą być różne, • zauroczenie jest uczuciem, które jest zazwyczaj nietrwałe, przemijające, • zakochanie to tylko wstęp do rozwijającej się miłości, • początkiem miłości bywa przyjaźń. <p>umiejętności Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić emocje związane z zakochaniem, • odróżnić pożądanie od miłości. <p>postawy Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • miłość „niejedno ma imię”; jest to przede wszystkim postawa wobec drugiego człowieka, • potrzebne jest osobiste zaangażowanie w procesie dorastania do miłości.
18	Czas wolny- kto tu rządzi?	<p>wiedza Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • symptomy uzależnienia od Internetu, TV i gier komputerowych, • mechanizmy działania reklamy, • potrzebę krytycznego odbioru tego, co oferuje prasa młodzieżowa. <p>umiejętności Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazać sposoby kulturalnego i zdrowego sposobu spędzania wolnego czasu, • zrezygnować z programów TV i prasy promującej „niską kulturę”, • zauważyć symptomy uzależnienia od gier komputerowych i mediów, poddać swoje postępowanie samoocenie i szukać pomocy. <p>Postawy Uczeń uświadomi sobie:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • konieczność wytyczenia celów życiowych i konsekwentnego dążenia do ich osiągnięcia, • potrzebę racjonalnego spędzania wolnego czasu, • konieczność wypracowania zdrowego stylu życia.
19	Koleżeństwo, ale jakie? Asertywność	<p>wiedza</p> <p>Uczeń pozna:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wartości budujące i rozwijające koleżeństwo, • kryteria, na jakie powinien zwrócić uwagę przy wyborze kolegów i koleżanek, • zagrożenia, jakie mogą wynikać ze „złego” nacisku otoczenia, czynniki zewnętrzne i wewnętrzne, które sprzyjają uzależnieniom. <p>Umiejętności</p> <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umotywować potrzebę rozwoju przez dobre przeżywanie koleżeństwa, • wymieniać cechy dobrego i złego kolegi, • odmówić uczestnictwa w sytuacji, która prowadzi do uzależnienia (nikotyna, alkohol, narkotyk), • przewidzieć, jakie zagrożenia mogą wiązać się z uzależnieniami, • dbać o własne zdrowie. <p>Postawy</p> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobre koleżeństwo umożliwia przeżywanie głębszych więzi (przyjaźni i miłości), • bez wypracowanej postawy asertywnej łatwo może ulec naciskom grupy i wejść na drogę uzależnień, • jego zdrowie i przyszłość zależy od obecnych wyborów.