

**ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA  
DO ŻYCIA W RODZINIE W KLASACH IV- VIII NA PODSTAWIE PROGRAMU  
„WĘDRUJĄC KU DOROSŁOŚCI” W ROKU SZKOLNYM 2021/2022**

# ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE W KLASIE IV – „WĘDRUJĄC KU DOROSŁOŚCI” W ROKU SZKOLNYM 2021/2022

| Nr lekcji | Nowa podstawa programowa                                     | Tematyka zajęć                                           | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Materiał nauczania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Uwagi |
|-----------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1.        | Wymagania ogólne: I<br>Wymagania szczegółowe: I.4, 8         | <b>Wspólnota domu, serca i myśli – funkcje rodziny.</b>  | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić treści, które będą przedmiotem zajęć wychowania do życia w rodzinie,</li> <li>• wzbudzić refleksję nt. przedstawionych celów zajęć WDŻ,</li> <li>• wspólnie tworzyć kontrakt dotyczący zasad pracy na lekcjach WDŻ,</li> <li>• nazwać podstawowe funkcje rodziny.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę zajęć prorodzinnych w nauczaniu szkolnym,</li> <li>• konieczność dostosowania się do wspólnie ustalonych zasad pracy na lekcjach WDŻ.</li> </ul>                                                                                                     | <p>1.. Poznajmy się. Krótka prezentacja nauczyciela i uczniów. 2. Dojrzewanie (pokwitanie) – ważny okres w życiu człowieka. 3. Udział rodziny i szkoły w przygotowaniu uczniów do podjęcia przyszłych ról życiowych. 4. Krótka prezentacja treści na lekcjach WDŻ. 5. Podstawowe zasady, które będą obowiązywały na zajęciach WDŻ, np.: angażuję się w zajęcia, słucham uważnie, co mówią inni, nie przerywam itp. 6. Sposoby gratyfikacji za aktywność i pracę na zajęciach WDŻ. 7. Wspólnota domu, serca i myśli, czyli o funkcjach rodziny (wprowadzenie)</p> |       |
| 2.        | Wymagania ogólne: I, II<br>Wymagania szczegółowe: I.4,8 IV.4 | <b>Witaj w domu – funkcja prokreacyjna i opiekuńcza.</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić istotę funkcji prokreacyjnej rodziny,</li> <li>• nazwać stopnie pokrewieństwa i wyjaśnić wielopokoleniowość rodziny,</li> <li>• wskazać znaczenie funkcji opiekuńczej rodziny ze szczególnym uwzględnieniem jej roli w opiece nad najbliższymi: dziećmi i ludźmi w podeszłym wieku,</li> <li>• przedstawić najważniejsze potrzeby w rodzinie: miłości i akceptacji najbliższych.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę okazywania wdzięczności rodzicom za ich trud związany z opieką nad dziećmi,</li> <li>• rolę empatii i altruizmu wobec innych.</li> </ul> | <p>1. Gdy rodzina się rozrasta – funkcja prokreacyjna. • dziecko – owocem miłości rodziców, • potomstwo – nowi członkowie rodziny; biologiczna ciągłość; rodzina wielopokoleniowa, • rodzina – podtrzymaniem szerszych ludzkich zbiorowości, np. społeczeństw, narodu. 2. Dawanie i branie w rodzinie – wyrazem wspólnoty miłości. 3. Rola rodziny w opiece nad najmłodszymi i najstarszymi jej członkami.</p>                                                                                                                                                   |       |

|    |                                                                           |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3. | Wymagania ogólne: I, II<br>Wymagania szczegółowe: I.4, 6, 8, 9, 11        | <b>Zasady i normy –<br/>funkcje wychowawcza i<br/>socjalizacyjna</b>                         | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wzbudzić refleksję nad swoim zachowaniem w rodzinie, i poza nią,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego należy zachowywać się uprzejmie, taktownie wobec innych,</li> <li>• rozróżnić zachowania naganne od nienagannych. Uczeń uświadomi sobie:</li> <li>• potrzebę podjęcia samowychowania i samorozwoju,</li> <li>• satysfakcję, jakiej doznajemy podczas podejmowania właściwych decyzji i odpowiedzialnych wyborów.</li> </ul>                                                                           | 1. Funkcja wychowawcza rodziny jako wzajemne uczenie się i współtworzenie kultury bycia, uprzejmości, taktu, współodczuwania, pomocy i miłości.<br>2. Proces samowychowania jako: <ul style="list-style-type: none"> <li>• refleksja o sobie i dokonywanych wyborach,</li> <li>• umiejętność podejmowania właściwych decyzji,</li> <li>• wybór wzorców (autorytetów),</li> <li>• umiejętność rezygnacji ze swojej wygody na rzecz bliskich osób.</li> </ul> |  |
| 4. | Wymagania ogólne: I, II<br>Wymagania szczegółowe: I.5, 7, 8, 9, 11        | <b>Miłość, która scala –<br/>funkcje psychiczno-<br/>uczuciowa i kontrolna</b>               | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nazwać i przedstawić istotę pojęć: wrażliwość, miłość, empatia, altruizm,</li> <li>• opisać przejawy troski rodzicielskiej o dzieci w realizacji funkcji kontrolnej.</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• istotę samowychowania i rozwoju społecznego,</li> <li>• troskę rodziców o dzieci i stawianie im wymagań.</li> </ul>                                                                                                                            | 1. Różne postawy członków rodziny wobec siebie.<br>2. Zachowania empatyczne a obojętne.<br>3. Rola rodziców w wychowaniu dzieci do umiejętności współodczuwania<br>4. Praca nad swoim charakterem.<br>5. Istotne znaczenie funkcji kontrolnej rodziny w wychowaniu dzieci.                                                                                                                                                                                  |  |
| 5. | Wymagania ogólne: I, II<br>Wymagania szczegółowe: I.4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | <b>Jesteśmy razem –<br/>funkcje rekreacyjno-<br/>towarzyska, kulturowa<br/>i ekonomiczna</b> | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić potrzebę podtrzymywania więzi z bliższą i dalszą rodziną oraz znajomymi,</li> <li>• opisać sposoby spędzania czasu wolnego w rodzinie,</li> <li>• wymienić akcje charytatywne i sposoby działania wolontariatu.</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wysiłek rodziców w zapewnieniu potrzeb bytowych rodziny,</li> <li>• walory czynnego odpoczynku,</li> <li>• potrzebę rezygnacji z postawy roszczeniowej i niektórych zachcianek</li> </ul> | 1. Dobrze zagospodarowany wolny czas – realizacją funkcji rekreacyjno-towarzyskiej rodziny.<br>2. Spotkania rodzinne w szerszym gronie – okazją do przekazywania tradycji i wzmocnienia więzi.<br>3. Wzajemne obdarzanie, szczególnie własnoręcznie wykonanymi upominkami – dużą satysfakcją i radością.<br>4. Potrzeby bytowe – funkcja ekonomiczna rodziny.<br>5. Umiejętność dzielenia się z innymi (akcje charytatywne, wolontariat).                   |  |

|     |                                                               |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                  |
|-----|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 6.  | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: II 3, 4, 5      | <b>Człowiek istota płciowa</b> | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić odrębność płci biologicznej, psychicznej i społecznej,</li> <li>• dostrzec i omówić zagadnienie równości płci,</li> <li>• przedstawić istotę uzupełniania się płci (komplementarność).</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• celowość płciowości człowieka – rodzicielstwo,</li> <li>• różne role mężczyzn i kobiet i ich uzupełnianie się.</li> </ul>                                                                                                                                        | 1. Płciowość człowieka w aspekcie biologicznym, psychicznym i społecznym.<br>2. Rola rodziców w traktowaniu dziecka jako istoty płciowej.<br>3. On i ona w różnych i tożsamych rolach.<br>4. Komplementarność (wzajemne uzupełnianie się) płci.<br>5. Równoprawność i równorzędność osób                                                                                                        |                                                                  |
| 7-8 | Wymagania ogólne: V, VI<br>Wymagania szczegółowe: III.1, 2, 3 | <b>Przekazywanie życia</b>     | <b>Uczennica-uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, czym jest macierzyństwo i ojcostwo,</li> <li>• wskazać perspektywę swojego psychofizycznego rozwoju w celu podjęcia przyszłych ról związanych z macierzyństwem.</li> <li>• opisać budowę układu rozrodczego kobiety i mężczyzny,</li> <li>• omówić funkcjonowanie układu rozrodczego dojrzewającej dziewczyny i dojrzewającego chłopca.</li> </ul> <b>Uczennica-uczeń uświadomi sobie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę przygotowania się do podjęcia przyszłych ról małżeńskich i rodzinnych.</li> </ul> | 1. Okres dojrzewania czasem przygotowania się organizmu kobiety i mężczyzny do podjęcia w przyszłości funkcji macierzyńskiej i ojcowskiej.<br>2. Budowa żeńskiego układu rozrodczego.<br>3. Budowa męskiego układu rozrodczego.<br>4. Funkcjonowanie układu rozrodczego kobiety.<br>5. Zapłodnienie początkiem życia nowego człowieka; warunki, jakie muszą zaistnieć, aby poczęło się dziecko. | <b>(dla grupy dziewcząt)</b><br><br><b>( dla grupy chłopców)</b> |
| 9.  |                                                               | <b>U progu dojrzewania</b>     | <b>Uczennica potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać charakterystyczne przemiany zachodzące w organizmie dziewczynki w okresie dojrzewania,</li> <li>• scharakteryzować zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u chłopców,</li> <li>• podać charakterystyczne cechy zmian psychicznych w okresie pokwitania,</li> <li>• przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące u adolescentki,</li> <li>• zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania,</li> <li>• scharakteryzować właściwy sposób odżywiania</li> </ul>                                                 | 1. Wpływ hormonów na zmiany zachodzące w organizmie.<br>2. „Huśtawka emocjonalna”, czyli zmiany nastroju typowe dla adolescentów.<br>3. Osobnicze cechy (wzrost, żeńska, sylwetka) a dziedziczenie ich po rodzicach.<br>4. Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne, najczęściej między 12. a 14. rokiem życia.<br>5. Podstawowe informacje dotyczące dojrzewania dziewcząt.        | <b>(dla grupy dziewcząt)</b>                                     |

|       |                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                         |                            | <p>i trybu życia według zasad higieny.</p> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• niektóre cechy osobnicze (np. wzrost, wielkość biustu, kobiece kształty) są dziedziczne, nie mamy wpływu na ich wygląd i proporcje,</li> <li>• organizm każdej dziewczynki ma swój własny rytm dojrzewania,</li> <li>• powinna zapewnić swemu organizmowi odpowiednie warunki do harmonijnego rozwoju.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6. Wpływ trybu życia nastolatki, (ruch, odżywianie, sen) na rozwój.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |
| 10.   |                                                                         | <b>U progu dojrzewania</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać charakterystyczne przemiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie dojrzewania,</li> <li>• scharakteryzować zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u dziewczynki,</li> <li>• podać charakterystyczne cechy zmian psychicznych w okresie pokwitania,</li> <li>• przyjąć i zaakceptować procesy fizyczne zachodzące u adolescenta,</li> <li>• zrozumieć, że każdy organizm ma swój indywidualny rytm dojrzewania,</li> <li>• scharakteryzować właściwy sposób odżywiania i trybu życia według zasad higieny.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• niektóre cechy osobnicze (np. wzrost, męska sylwetka) są dziedziczne, nie mamy wpływu na ich wygląd i proporcje,</li> <li>• organizm każdego chłopca ma swój własny rytm dojrzewania,</li> <li>• powinien zapewnić swemu organizmowi odpowiednie warunki do harmonijnego rozwoju.</li> </ul> | <p>1. Wpływ hormonów na zmiany zachodzące w organizmie. 2. „Huśtawka emocjonalna”, czyli zmiany nastroju typowe dla adolescentów.</p> <p>3. Osobnicze cechy (wzrost, męska sylwetka) a dziedziczenie ich po rodzicach.</p> <p>4. Indywidualne tempo rozwoju; pierwsze zmiany fizyczne, najczęściej między 12. a 14. rokiem życia.</p> <p>5. Podstawowe informacje dotyczące dojrzewania dziewcząt.</p> <p>6. Wpływ trybu życia nastolatka (ruch, odżywianie, sen) na jego rozwój.</p> | <b>(dla grupy chłopców)</b>                                             |
| 11-12 | Wymagania ogólne: I, II, V<br>Wymagania szczegółowe: I.1, 6, 8 II.9 V.7 | <b>Rodzi się dziecko</b>   | <p><b>Uczennica – uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• krótko scharakteryzować okres ciąży,</li> <li>• opisać kolejne etapy rozwoju dziecka od poczęcia do narodzin,</li> <li>• wymienić zasady higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>1. Poczęcie – początkiem życia człowieka.</p> <p>2. Fazy rozwoju prenatalnego dziecka.</p> <p>3. Ciąża: czas trwania; higieniczny tryb życia matki; szkoła rodzenia.</p> <p>4. Poród – zadaniem dla kobiety, ale również dla mężczyzny.</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>(dla grupy dziewcząt)</b></p> <p><b>( dla grupy chłopców)</b></p> |

|       |                                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |
|-------|--------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                  |                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego miłość matki i ojca do noworodka jest tak ważna.</li> </ul> <p><b>Uczennica-uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wartość życia ludzkiego od poczęcia,</li> <li>• potrzebę otaczania troską i miłością matki oczekującej dziecka,</li> <li>• gotowość pomocy rodzicom w sytuacji powrotu mamy ze szpitala i przyjęcie brata lub siostry do rodziny</li> </ul>                                                                                                                                     | <p>5. Karmienie naturalne dziecka.</p> <p>6. Przyjęcie dziecka do rodziny; pomoc starszego rodzeństwa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |
| 13-14 | Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4 | <b>Intymność</b>                 | <p><b>Uczennica-uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, czym jest intymność,</li> <li>• rozróżnić kontakty społeczne, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej,</li> <li>• uzasadnić potrzebę nieufności i dystansu wobec obcych ludzi,</li> <li>• wskazać na potrzebę zachowania intymności i nietykalności osobistej.</li> </ul> <p><b>Uczennica –uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wartość zachowania intymności,</li> <li>• prawo każdego człowieka do szacunku jego ciała i godności osobistej.</li> </ul> | <p>1. Rozróżnienie kontaktów społecznych, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej.</p> <p>2. Pojęcie intymności i wstydu; wstyd jako ochrona przed uprzedmiotowieniem osoby ludzkiej.</p> <p>3. Prawo człowieka do intymności i nietykalności osobistej.</p> <p>4. Sytuacje naturalne bliskości fizycznej, np. u lekarza.</p> <p>5. Przysłanianie nagości (uwarunkowanie klimatyczne, dziedzictwo kulturowe).</p> <p>6. Strefa intymności barierą dla świata obcych.</p> | <p><b>(dla grupy dziewcząt)</b></p> <p><b>( dla grupy chłopców)</b></p> |
| 15-16 | Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4 | <b>Obrona własnej intymności</b> | <p><b>Uczennica –uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić sytuacje, które mogą być krępujące i które zawstydzają,</li> <li>• określić sposoby właściwej reakcji, gdy ktoś próbuje naruszyć sferę intymności.</li> </ul> <p><b>Uczennica– uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• należy natychmiast zgłaszać sytuacje, w których grozi skrzywdzenie,</li> <li>• należy zachować czujność w kontaktach z osobami nieznanymi</li> </ul>                                                                                        | <p>1. Sytuacje, które mogą naruszać naszą intymność.</p> <p>2. Sposoby możliwych zachowań, jeśli ktoś próbuje przekroczyć sferę intymności: ucieczka, brak zgody, zgłoszenie dorosłym, policji.</p> <p>3. Potrzeba dystansu wobec obcych ludzi.</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>(dla grupy dziewcząt)</b></p> <p><b>( dla grupy chłopców)</b></p> |

|     |                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 17. | Wymagania ogólne: II<br>Wymagania szczegółowe: II.8<br>VI.3, 6, 7 | <b>Koleżeństwo</b>                                | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, co to znaczy „być dobrym kolegą”, „dobrą koleżanką”,</li> <li>• uzasadnić, że koleżeństwo przygotowuje do dojrzałej przyjaźni i miłości, • rozeznać cechy charakteryzujące różnych liderów (tych, których warto uznać za przywódców i tych, których należy unikać).</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• obawy rodziców związane z wyborem kolegów i koleżanek mają swoje uzasadnienie,</li> <li>• w pewnych sytuacjach należy być asertywnym.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atuty koleżeństwa; umiejętność tworzenia relacji międzyludzkich.</li> <li>2. Istota koleżeństwa; czym jest koleżeństwo?</li> <li>3. Cechy dobrego kolegi / dobrej koleżanki.</li> <li>4. Koleżeństwo – różne oddziaływania na młodego człowieka.</li> <li>5. Lider grupy – jaki może być?; jakiego można uznać za autorytet?</li> <li>6. Asertywność; dlaczego czasem trzeba odmawiać?</li> </ol>                                                                                      |  |
| 18. | Wymagania ogólne: II.<br>Wymagania szczegółowe I.7, 12<br>VI.4    | <b>Dobre wychowanie</b>                           | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego zwroty grzecznościowe (np. proszę, dziękuję, przepraszam) ułatwiają życie,</li> <li>• przedstawić dobre maniery w praktyce: w relacjach z najbliższymi, w domu, szkole i miejscach publicznych,</li> <li>• określić dobór stosownego ubioru w różnych miejscach i sytuacjach.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znajomość zasad dobrego wychowania jest przydatna w życiu każdego, również młodego człowieka.</li> </ul>                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zasady dobrego wychowania, dobre maniery, savoir-vivre – istotnymi wartościami w procesie wychowania i bezkonfliktowego życia w społeczności ludzkiej.</li> <li>2. Savoir-vivre – sztuką życia w różnych sytuacjach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• w życiu rodzinnym,</li> <li>• w szkole,</li> <li>• w miejscach publicznych, np. w środkach komunikacji, w kinie, teatrze, w sklepie.</li> </ul> </li> <li>3. Odpowiedni ubiór w różnych sytuacjach życiowych”</li> </ol> |  |
| 19. | Wymagania ogólne: VII.<br>Wymagania szczegółowe: VI.8, 9          | <b>Internet świat prawdziwy czy nieprawdziwy?</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić korzyści, które daje korzystanie z internetu,</li> <li>• określić różne możliwości spędzenia czasu wolnego – w świecie wirtualnym i również w rzeczywistym,</li> <li>• omówić zasady dobrego wychowania w internecie,</li> <li>• przedstawić zjawisko uzależnienia od internetu.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wartości, ale i zagrożenia, które niesie ze sobą</li> </ul>                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Internet – wynalazkiem XX wieku.</li> <li>2. Zalety internetu – korzyści w zdobywaniu wiedzy i utrzymywanie relacji międzyludzkich.</li> <li>3. Czas wolny i rozrywki w Internecie i w realu. Jak wyważyć proporcje?</li> <li>4. Savoir-vivre w internecie.</li> <li>5. Jak nie dać się wciągnąć w sieć – czyli o niebezpieczeństwie uzależnienia od internetu.”</li> </ol>                                                                                                            |  |

|  |  |  |                                                                                                                   |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | korzystanie z internetu,<br>• potrzeba świadomego i odpowiedzialnego korzystania ze środków społecznego przekazu. |  |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE W KLASIE V – „WĘDRUJĄC KU DOROSŁOŚCI” W ROKU SZKOLNYM 2021/2022

| Nr lekcji | Nowa podstawa programowa                                    | Tematyka zajęć                      | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Materiał nauczania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Uwagi |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1.        | Wymagania ogólne: I, II<br>Wymagania szczegółowe: I.6, I.12 | <b>Gdzie dom, tam serce twoje</b>   | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić – w zarysie – zagadnienia, które będą omawiane na lekcjach WDŻ w klasie V,</li> <li>• omówić zasady pracy na lekcjach WDŻ,</li> <li>• wymienić komponenty szczęścia rodzinnego, jak: okazywanie sobie szacunku, życzliwości, uprzejmości, wdzięczności, uczynności, itp.</li> <li>• uzasadnić potrzebę włączenia się wszystkich członków rodziny w budowanie prawidłowych relacji rodzinnych.</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jego odpowiedzialność i działania także przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery w rodzinie.</li> </ul> | „1. Co będzie przedmiotem zajęć WDŻ w klasie V?<br>2. Skonstruowanie klasowego kontraktu obowiązującego na lekcjach WDŻ.<br>3. Budowanie szczęścia rodzinnego; odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wzajemna życzliwość,</li> <li>• delikatność i uprzejmość,</li> <li>• poprawna komunikacja,</li> <li>• wdzięczność,</li> <li>• uczynność,</li> <li>• odpowiedzialność i samodzielność,</li> <li>• szacunek okazywany rodzicom, dziadkom, rodzeństwu.</li> </ul> |       |
| 2.        | Wymagania ogólne: I, II<br>Wymagania szczegółowe: I.11      | <b>Rodzina – moje okno na świat</b> | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać rolę rodziny w zdobywaniu i poszerzaniu wiedzy o bliższym i dalszym otoczeniu, o świecie, o człowieku i o życiu,</li> <li>• opisać, na czym polega pomoc rodziców i dziadków w przyswajaniu norm moralnych oraz w rozwijaniu talentów i zdolności,</li> <li>• wskazać na oddziaływanie rodziców, dziadków, rodzeństwa w kształtowaniu pozytywnych postaw, np. empatii, miłości, szczerości, prawdomówności, itp.</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie:</b>                                                                                                                                              | 1. Rodzina inspirująca do: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdobywania i poszerzania wiedzy o świecie, o człowieku i o życiu,</li> <li>• kształtowania postaw uczciwości, szczerości, prawdomówności, miłości.</li> <li>• odkrywania talentów, zdolności i ich rozwijania,</li> <li>• ćwiczenia różnych umiejętności.</li> </ul> 2. Pomoc rodziców, dziadków w rozwoju; uczenie norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.                                                                                                            |       |

|    |                                                                       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                       |                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rolę rodziców, dziadków, rodzeństwa w przyswajaniu norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3. Stosowanie zasad savoir-vivre'u wobec bliższych członków rodziny, wobec gości i w różnych sytuacjach.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 3. | Wymagania ogólne: IV<br>Wymagania szczegółowe: I.5, I.7               | <b>Emocje i uczucia</b>    | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dostrzec bogactwo stanów emocjonalnych i uczuciowych towarzyszących życiu człowieka,</li> <li>• określić różnice między emocjami a uczuciami,</li> <li>• nazwać różne sposoby wyrażania emocji i uczuć,</li> <li>• opisać biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych,</li> <li>• wymienić rodzaje uczuć,</li> <li>• określić rolę uczuć w życiu człowieka.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania samokontroli i formułowania komunikatów społecznie akceptowalnych, m.in. komunikatu „ja</li> </ul> | 1. Bogactwo stanów emocjonalno-uczuciowych człowieka.<br>2. Emocje a uczucia – rozróżnienie.<br>3. Sposoby wyrażania emocji; komunikat „ja”.<br>4. Biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych.<br>5. Rodzaje uczuć.<br>6. Rola uczuć w życiu człowieka.<br>7. Zdolność do samokontroli i kształtowania uczuć.<br>8. Dorastanie do dojrzałości emocjonalnej.              |  |
| 4. | Wymagania ogólne: I, II<br>Wymagania szczegółowe: I.5, I.6, I.7, VI.5 | <b>Porozmawiajmy</b>       | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, czym jest komunikacja międzyosobowa,</li> <li>• zdefiniować komunikację werbalną i niewerbalną,</li> <li>• dostrzec atuty sztuki porozumiewania się w rodzinie,</li> <li>• wskazać wagę miłości, szacunku i posłuszeństwa dzieci w rodzinie</li> <li>• określić, czym jest konflikt w rodzinie,</li> <li>• przedstawić potrzebę rozwiązywania konfliktów oraz przeproszania i przebaczenia.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• za dobrą atmosferę w rodzinie odpowiadają wszyscy jej członkowie.</li> </ul>                     | 1. Składowe elementy komunikacji międzyosobowej.<br>2. Komunikacja werbalna i niewerbalna.<br>3. Sztuka rozmowy z rodzicami i rodzeństwem.<br>4. Miłość, szacunek i posłuszeństwo – dlaczego ważne?<br>5. Budująca postawa wdzięczności.<br>6. Sytuacje konfliktowe, które trzeba rozwiązać; przeproszanie i przebaczenie.<br>7. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie. |  |
| 5. | Wymagania ogólne: I, II<br>Wymagania szczegółowe: I.7, I.10, II.9     | <b>Święta coraz bliżej</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić wydarzenia rodzinne i rocznice, które najczęściej świętujemy i o których trzeba pamiętać,</li> <li>• wymienić święta religijne, narodowe, regionalne,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. Wydarzenia rodzinne i rocznice, które świętujemy; wyrażanie pamięci<br>2. Święta religijne, narodowe i regionalne wzbogacające naszą tożsamość.<br>3. Twórcze przygotowanie do świąt.                                                                                                                                                                                                       |  |

|    |                                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                   |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać sposoby przygotowania się i obchodzenia świąt,</li> <li>• scharakteryzować atmosferę świąt,</li> <li>• wskazać wartości, które daje nam świętowanie.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• swoją rolę w tworzeniu atmosfery świętowania, w przygotowaniu świąt i rozwijaniu inwencji twórczej z tej okazji.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>4. Wartości związane ze świętowaniem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjazne kontakty społeczne,</li> <li>• rozwijanie inwencji twórczej i wyrażanie siebie,</li> <li>• przeżywanie piękna, ekspresja, przeżywanie miłości,</li> <li>• wspólne spędzanie czasu, gry, zabawy, śpiew, kontemplacja.</li> </ul> <p>5. Umiejętność składania życzeń i wyrażania wdzięczności.</p>                                                                                                                                                                               |  |
| 6. | Wymagania ogólne: I, IV, VII<br>Wymagania szczegółowe: I.10, II.9 | <b>Zaplanuj odpoczynek</b>         | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zaplanować czas na zajęcia domowe, szkolne i rekreację,</li> <li>• wskazać sposoby spędzania wolnego czasu,</li> <li>• dostrzec atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku,</li> <li>• opisać korzyści z aktywnego odpoczynku,</li> <li>• określić wagę kontaktów człowieka z przyrodą i światem kultury,</li> <li>• uzasadnić potrzebę rozwijania swoich pasji, zainteresowań i hobby.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umiejętność zorganizowania czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju.</li> </ul> | <p>1. Sztuka życia, czyli jak dzielić czas między pracę i rekreację.</p> <p>2. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku.</p> <p>3. Sposoby spędzania wolnego czasu.</p> <p>4. Korzyści z aktywnego odpoczynku.</p> <p>5. Rola kontaktów ze światem kultury i przyrody.</p> <p>6. Czas wolny okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby.</p>                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 7. | Wymagania ogólne: VII<br>Wymagania szczegółowe: II.6, VI.8, 9     | <b>Mądry wybór w świecie gier.</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scharakteryzować zjawisko gier komputerowych jako popularny sposób spędzania wolnego czasu,</li> <li>• wskazać na atrakcyjność gier komputerowych dostarczających silnych emocji,</li> <li>• określić rodzaje gier komputerowych,</li> <li>• wymienić pozytywne skutki gier komputerowych,</li> <li>• omówić zagrożenia i wskazać negatywne oddziaływanie gier komputerowych.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• powinien ustalić racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych.</li> </ul>                                                   | <p>1. Fascynujący wirtualny świat gier komputerowych.</p> <p>2. Gry komputerowe atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu.</p> <p>3. Rodzaje gier i ich wpływ na użytkowników.</p> <p>4. Zalety gier komputerowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwój zdolności poznawczych,</li> <li>• polepszenie spostrzegawczości i refleksu,</li> <li>• wartości edukacyjne, rozwijanie logicznego myślenia.</li> </ul> <p>5. Zagrożenia i negatywne oddziaływanie gier komputerowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zubożenie wobec przemocy;</li> </ul> |  |

|    |                                                              |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                              |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>akceptacja agresji,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• treści ezoteryczne i okultystyczne,</li> <li>• brak granicy między dobrem a złem (np. nagradzanie nieetycznych zachowań).</li> </ul> <p>6. Racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobór gry,</li> <li>• ustalenie zasad: kiedy i ile czasu, pozycja ciała, oświetlenie.</li> </ul>                                                                   |  |
| 8. | Wymagania ogólne: II, IV<br>Wymagania szczegółowe: I.7, IV,8 | <b>Uprzejmość i uczynność</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać, na czym polega istota uprzejmości i uczynności,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego uczynność, dobroć oraz uprzejmość sprzyjają pogłębianiu relacji międzyludzkich,</li> <li>• przedstawić, dlaczego uczynność, dobroć i uprzejmość są istotne w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością,</li> <li>• dostrzec w osobach z niepełnosprawnościami wartościowych partnerów w koleżeństwie i przyjaźni.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczynność, uprzejmość i dobroć sprzyjają tworzeniu i pogłębianiu relacji międzyludzkich.</li> </ul> | <p>.1. Uprzejmość, uczynność i dobroć w kontaktach międzyludzkich.</p> <p>2. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach koleżeńskich.</p> <p>3. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedane i pisane słowa.</p> <p>4. Bezinteresowna dobroć wobec kolegów i przyjaciół.</p> <p>5. Postawy uprzejmości i uczynności wobec kolegów z niepełnosprawnością.</p> <p>6. Osoby z niepełnosprawnościami – wartościowymi partnerami w koleżeństwie i przyjaźni.</p> |  |

|       |                                                                     |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 9.    | Wymagania ogólne: II, IV<br>Wymagania szczegółowe: II.8, IV.8, VI.9 | <b>Poszukiwany: przyjaciel</b> | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdefiniować pojęcie przyjaźni,</li> <li>• wskazać istotę i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka ,</li> <li>• omówić warunki przyjaźni,</li> <li>• wymienić cechy dobrego przyjaciela,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego przyjaźń sprzyja rozwijaniu zainteresowań i pasji,</li> <li>• wskazać sposoby rozwijania przyjaźni. <b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przyjaźń daje szansę na rozwijanie empatii, życzliwości, zaufania, szczerości – czyli może stać się szkołą charakteru.</li> </ul> </li> </ul>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czym jest przyjaźń a czym koleżeństwo? – próba zdefiniowania.</li> <li>2. Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka.</li> <li>3. Warunki rozwoju przyjaźni.</li> <li>4. Wartość przyjaźni.</li> <li>5. Przyjaźń a rozwijanie pasji, zainteresowań, hobby.</li> <li>6. Sposoby rozwijania i podtrzymywania przyjaźni.</li> <li>7. Przyjaźń szkołą charakteru.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |
| 10-11 | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: III.3, 4              | <b>Moje ciało</b>              | <b>Uczennica –uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku,</li> <li>• uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości,</li> <li>• wymienić i omówić funkcje płciowości,</li> <li>• uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci,</li> <li>• zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności.</li> </ul> <b>Uczennica-uczeń uświadomi sobie, że:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku.</li> <li>2. Akceptacja swojej płci.</li> <li>3. Funkcje płciowości: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyrażanie miłości,</li> <li>• budowanie więzi,</li> <li>• przekazywanie życia (rodzicielstwo).</li> </ul> </li> <li>4. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej.</li> <li>5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności.</li> <li>6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.</li> </ol> | <b>(lekcja dla grupy dziewcząt)</b><br><br><b>(lekcja dla grupy chłopców)</b> |

|       |                                                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 12.   | Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe: II.1, 7    | <b>Dojrzewam</b>      | <p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać definicję pokwitania i wiek dziewcząt, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach,</li> <li>• omówić zmiany fizyczne zachodzące w organizmie dziewczynki w tym okresie,</li> <li>• scharakteryzować proces rozwojowy cykli miesiączkowych w okresie pokwitania.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• każda dziewczynka ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała.</li> <li>2. Wzrost tkanki tłuszczowej i zmiana dziewczęcej sylwetki.</li> <li>3. Zmiana proporcji ciała: zwiększenie obwodu bioder, wydłużenie ramion i dłoni oraz długości nóg i stóp.</li> <li>4. Początek rozwoju piersi i pojawienie się owłosienia.</li> <li>5. Wydzielina śluzowa poprzedzająca pierwszą miesiączkę.</li> <li>6. Początek menstruacji, nieregularność cykli; zapisywanie.</li> </ol>                                                                         | (lekcja dla grupy dziewcząt)                                           |
| 13.   | Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe: II.1, 7    | <b>Dojrzewam</b>      | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać definicję pokwitania i wiek chłopców, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach,</li> <li>• omówić zmiany fizyczne chłopców charakterystyczne dla okresu pokwitania.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• każdy chłopiec ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.</li> </ul>                                                                                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rola hormonów w okresie pokwitania.</li> <li>2. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała oraz układu szkieletowego.</li> <li>3. Przyspieszenie wzrastania dłoni i stóp, zaburzone proporcje kończyn w stosunku do innych części ciała.</li> <li>4. Pogrubienie kości czaszki, rozrost dolnej szczęki i zmiana zgryzu.</li> <li>5. Rozwój narządów płciowych i owłosienia łonowego.</li> <li>6. Samoistne wzwody członka i pierwsze polucje, tzw. mokre sny.</li> <li>7. Zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju.</li> </ol> | (lekcja dla grupy chłopców)                                            |
| 14-15 | Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7 | <b>Dbam o higienę</b> | <p><b>Uczennica –uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatków,</li> <li>• uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w celu ochrony zdrowia,</li> <li>• przedstawić typowe problemy związane z higieną</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka.</li> <li>2. Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa.</li> <li>3. Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>(lekcja dla grupy dziewcząt)</p> <p>(lekcja dla grupy chłopców)</p> |

|       |                                                                             |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                             |                                  | <p>i dorastaniem,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić podstawowe zasady higieny osobistej.</li> </ul> <p><b>Uczennica –uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          | <p>kosmetyki.</p> <p>4. Dbłość o włosy.</p> <p>5. Higiena intymna w czasie miesiączki.</p> <p>6. Grzybica pachwin i paznokci.</p> <p>7. Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp.</p> <p>8. Higiena odzieży i obuwia</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |
| 16-17 | <p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.7</p>             | <b>Zdrowy styl życia</b>         | <p><b>Uczennica –uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jej rozwój,</li> <li>przetłumaczyć zasady zdrowego odżywiania,</li> <li>omówić dobre nawyki żywieniowe,</li> <li>uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej.</li> </ul> <p><b>Uczennica –uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tryb życia nastolatki, nastolatka decyduje o jej zdrowiu i kondycji fizycznej.</li> </ul> | <p>1. Zagrożenia zdrowia nastolatki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>niezdrowe odżywianie,</li> <li>kuszące fast foody,</li> <li>moda na szczupłą sylwetkę,</li> <li>zbyt mało ruchu, • siedzący tryb życia,</li> <li>modne diety ograniczające racjonalne żywienie.</li> </ul> <p>2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>właściwe nawyki żywieniowe,</li> <li>wspólnie zaplanowane posiłki.</li> </ul> <p>3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.</p> <p>4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety.</p> <p>5. Zdrowy sen – zapasem energii na cały dzień.</p> <p>6. Zaburzenia snu; przyczyny</p> | <p><b>(lekcja dla grupy dziewcząt)</b></p> <p><b>(lekcja dla grupy chłopców)</b></p> |
| 18-19 | <p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7</p> | <b>Zrozumieć siebie i innych</b> | <p><b>Uczennica –uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatek, nastolatków</li> <li>wyartykułować niepokoje związane z okresem dojrzewania,</li> <li>przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich,</li> <li>wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno.</li> </ul> <p><b>Uczennica – uczeń uświadomi sobie:</b></p>                                               | <p>1. Koncentracja nad zmianami swojego fizycznego „ja”.</p> <p>2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?”.</p> <p>3. Labilność emocjonalna; skłonność do agresji.</p> <p>4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami.</p> <p>5. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów.</p> <p>6. Walka o niezależność a ustalenie</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>(lekcja dla grupy dziewcząt)</b></p> <p><b>(lekcja dla grupy chłopców)</b></p> |

|  |  |  |                                                                                                                                |                                                                                                 |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.</li> </ul> | granic tego, co wolno, a czego nie wolno.<br>7. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory. |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE W KLASIE VI „WĘDRUJĄC KU DOROSŁOŚCI” W ROKU SZKOLNYM 2021/2022

| Nr lekcji | Nowa podstawa programowa                                 | Tematyka zajęć                   | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Materiał nauczania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Uwagi |
|-----------|----------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1.        | Wymagania ogólne: I<br><br>Wymagania szczegółowe: I.2, 3 | <b>Z rodziny się nie wyrasta</b> | Uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić najważniejsze treści i cele zajęć WDŻ w klasie VI,</li> <li>• przedstawić rodzinę jako najmniejszą grupę (komórkę) społeczną i najważniejsze środowisko rozwoju człowieka,</li> <li>• scharakteryzować różne typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana),</li> <li>• ukazać specyfikę i rolę rodzin zastępczych,</li> <li>• wyjaśnić na czym polega adopcja.</li> </ul> Uczeń uświadomi sobie, że: <ul style="list-style-type: none"> <li>• najważniejsza w rodzinie jest miłość i poświęcony czas</li> </ul> | 1. WDŻ w klasie VI – tematy i zagadnienia<br>2. Kontrakt klasowy.<br>3. Rodzina – najmniejszą grupą społeczną.<br>4. Rola rodziny w zapewnieniu pomyślnego rozwoju dziecka.<br>5. Typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana.<br>6. Rodzina zastępcza.<br>7. Rodzina adopcyjna.<br>8. Miłość i czas fundamentem życia rodzinnego. |       |
| 2.        | Wymagania ogólne: I<br><br>Wymagania szczegółowe: I.9    | <b>Rodzinne wychowanie</b>       | Uczeń potrafi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić, w czym tkwi istota wychowania w rodzinie,</li> <li>• przedstawić sposoby okazywania miłości,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1. Znaczenie określenia, że ktoś jest dobrze wychowany<br>2. Wychowanie do dobra, prawdy i piękna.                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |

|    |                                                                       |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                       |                                  | <p>czułości i bliskości w rodzinie,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać znaczenie zasad i norm moralnych w życiu człowieka; dla ludzi wierzących – norm religijnych,</li> <li>• wskazać wagę prawdy i uczciwości oraz postawy uczynności w życiu rodzinnym.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie to zachęta do szukania w życiu prawdy, dobra i piękna,</li> <li>• rodzina pomaga budować hierarchię wartości, które wspierają młodego człowieka w podejmowaniu życiowych decyzji.</li> </ul> | <p>3. Znaczenie zasad i norm moralnych w rozwoju człowieka.</p> <p>4. Zaangażowanie poznawczej emocjonalnej rodziny w wychowaniu patriotycznym.</p> <p>5. Formacyjna rola rodziny w tworzeniu hierarchii wartości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wartości fundamentem rodzinnej wspólnoty,</li> <li>• urzeczywistnianie wartości w podejmowaniu decyzji życiowych,</li> <li>• świadomy i odpowiedzialny wybór stylu życia.</li> </ul> |  |
| 4. | <p>Wymagania ogólne: II; IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.</p>     | <b>Sztuka rozmowy</b>            | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić proces komunikacji społecznej,</li> <li>• ukazać wartość sztuki porozumiewania się w życiu rodzinnym i społecznym,</li> <li>• wyjaśnić znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej,</li> <li>• określić, na czym polega umiejętność słuchania,</li> <li>• omówić zasady udanej komunikacji</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <p>1. Przebieg procesu komunikacji społecznej.</p> <p>2. Znaczenie sztuki porozumiewania się.</p> <p>3. Komunikacja werbalna i niewerbalna.</p> <p>4. Reguły dobrego słuchania.</p> <p>5. Zasady efektywnej komunikacji.</p> <p>6. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje oraz za wypowiedane i pisane słowa.</p>                                                                                                                                 |  |
| 5. | <p>Wymagania ogólne: II; IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.3, 5</p> | <b>Gdy trudno się porozumieć</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić źródła powstawania sporów i nieporozumień w rodzinie,</li> <li>• odróżnić nieporozumienia od</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>1. Powszechność zjawiska rodzinnych sporów i nieporozumień; przyczyny.</p> <p>2. Czym są spory i konflikty.</p> <p>3. Skutki nierozwiązanych konfliktów</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |

|    |                                                                      |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                      |                              | <p>konfliktów,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić skutki nierozwiązanych sporów i konfliktów w rodzinie, bliższym i dalszym otoczeniu,</li> <li>• wskazać na atuty komunikacji</li> </ul> <p>otwartości i inne czynniki ułatwiające rozwiązywanie spornych kwestii,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić sposoby rozwiązywania sporów,</li> <li>• wyjaśnić, dlaczego przepraszenie i przebaczenie są bardzo ważne w relacjach międzyludzkich.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nieporozumienia z rodzicami bywają bolesne i trudne, ale najważniejsza jest miłość</li> </ul> | <p>w życiu rodzinnym i społecznym.</p> <p>4. Zalety sytuacji konfliktowych i sporów.</p> <p>5. Techniki rozwiązania spornych kwestii (np. metoda pięciu kroków).</p> <p>6. Przepraszenie i przebaczenie.</p> <p>7. Rodzice, dzieci i nieporozumienia.</p>                                                                                                 |  |
| 6. | <p>Wymagania ogólne: IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: VI.3, 4, 9</p> | <b>O presji rówieśniczej</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych,</li> <li>• wyjaśnić, czym jest presja grupy i dlaczego trzeba się jej przeciwstawiać,</li> <li>• podać definicję asertywności,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego stanowcze mówienie NIE wymaga</li> </ul> <p>dzielności i odwagi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić sposoby asertywnego odmawiania,</li> <li>• określić, czym jest stres i jakie są objawy jego przeżywania,</li> </ul>                                                                                                                                      | <p>1. Grupy rówieśnicze i ich atrakcyjność.</p> <p>2. Presja rówieśnicza – przymusem wywieranym w konkretnym celu.</p> <p>3. Asertywność sztuką mówienia NIE.</p> <p>4. Odwaga i dzielność tych, którzy nie ulegają presji.</p> <p>5. Sposoby odmawiania, by nie ranić drugiej osoby.</p> <p>6. Trudne sytuacje życiowe przeżywane przez nastolatków.</p> |  |

|      |                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |
|------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                 |                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać sytuacje stresowe,</li> <li>• wymienić sposoby radzenia sobie ze stresem.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• radzenie sobie z presją grupy i stresem pomoże uzyskać wewnętrzną równowagę i uodpornić na czynniki zagrażające zdrowiu psychicznemu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>7. Czym jest stres; objawy.</p> <p>8. Sposoby radzenia sobie ze stresem.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |
| 7-8  | <p>Wymagania ogólne: V</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7</p>   | <b>Zarządzanie sobą</b>    | <p><b>Uczniowie potrafią:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu,</li> <li>• ocenić rozkład swojego dnia,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia,</li> <li>• przedstawić znaczenie stosownego ubioru do różnych okoliczności,</li> <li>• omówić zasady zdrowego żywienia,</li> <li>• uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania.</li> </ul> <p><b>Uświadamiają sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu.</li> </ul> | <p>1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu.</p> <p>2. Higieniczny tryb życia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• regularny sen,</li> <li>• higiena osobista,</li> <li>• stosowny ubiór.</li> </ul> <p>3. Zasady zdrowego odżywiania.</p> <p>4. Aktywność fizyczna i wypoczynek.</p> <p>5. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia.</p> | <p><b>(dla grupy dziewcząt)</b></p> <p><b>( dla grupy chłopców)</b></p> |
| 9-10 | <p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7</p> | <b>Mój styl to zdrowie</b> | <p><b>Uczniowie potrafią:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO),</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia).</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>(dla grupy dziewcząt)</b></p> <p><b>( dla grupy chłopców)</b></p> |

|    |                                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|----------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                    |                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne,</li> <li>• uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego.</li> </ul> <p><b>Uświadamiają sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty.</li> </ul>                                                                    | <p>2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia.</p> <p>3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne.</p> <p>4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń.</p> <p>5. Dla dziewcząt-pierwsza wizyta u ginekologa.</p>                                           |  |
| 11 | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: IV.7 | <b>Dojrzewam do kobiecości</b> | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać istotne cechy kobiecości i męskości,</li> <li>• wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm dziewcząt do roli macierzyństwa,</li> <li>• uzasadnić, że niewłaściwe odżywianie zaburza rozwój (anoreksja, bulimia),</li> <li>• wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci.</li> </ul> <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w okresie dojrzewania uwydatniają się i kształtują cechy specyficzne dla kobiet.</li> </ul>    | <p>1. Być kobietą, być mężczyzną.</p> <p>2. Dojrzewanie dziewcząt w perspektywie macierzyństwa.</p> <p>3. Niewłaściwe odżywianie zaburzeniem funkcjonowania organizmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anoreksja,</li> <li>• bulimia.</li> </ul> <p>4. Akceptacja siebie i swojej kobiecości.</p> |  |
| 12 | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: IV.7 | <b>Dojrzewam do męskości</b>   | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać istotne cechy męskości i kobiecości,</li> <li>• wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm chłopca do pełnienia przyszłych życiowych ról,</li> <li>• uzasadnić, że właściwe odżywianie i prowadzony tryb życia decydują o zdrowiu i kondycji nastolatka,</li> <li>• wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jego przyszłość istotnie zależy od przyjętego stylu</li> </ul> | <p>1. Być mężczyzną, być kobietą.</p> <p>2. Dojrzewanie chłopców w perspektywie pełnienia przyszłych życiowych ról.</p> <p>3. Niewłaściwe odżywianie, używki, niewłaściwy tryb życia zagrożeniem dla zdrowia i kondycji nastolatka.</p> <p>4. Akceptacja siebie i swojej męskości.</p>                         |  |

|       |                                                     |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                     |                          | życia wolnego od używek.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 13-14 | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: III.4 | <b>Mam swoją godność</b> | <p><b>Uczniowie potrafią:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić czym jest wielowymiarowość człowieka,</li> <li>• wyjaśnić, na czym polega poczucie własnej godności,</li> <li>• określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności,</li> <li>• przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności,</li> <li>• określić zachowania, które łamią prawo do intymności,</li> <li>• uzasadnić konieczność kształtowania postawy szacunku wobec siebie i innych,</li> <li>• wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności,</li> <li>• podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań.</li> <li>• uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przewidywanie niebezpiecznych sytuacji i asertywna postawa może ją uchronić</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Człowiek istotą wielowymiarową.</li> <li>2. Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka.</li> <li>3. Naturalna potrzeba intymności.</li> <li>4. Zachowania, które łamią prawo do intymności.</li> <li>5. Sytuacje, które naruszają intymność.</li> <li>6. Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty).</li> <li>7. Strony pornograficzne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka,</li> <li>• możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii,</li> <li>• przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK).</li> </ul> </li> <li>8. Konieczność wypracowania postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób.</li> </ol> | <p><b>(dla grupy dziewcząt)</b></p> <p><b>( dla grupy chłopców)</b></p> |

|       |                                                            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|-------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                            |                                                          | przed zachowaniami, które mogą okazać się niebezpieczne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 15    | Wymagania ogólne: VII<br>Wymagania szczegółowe: VI.8       | <b>Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić zalety środków masowej komunikacji,</li> <li>• dostrzec mechanizmy manipulacji w reklamie,</li> <li>• ocenić wagę kontaktów wirtualnych i porównać z kontaktami społecznymi(koledzy, przyjaciele) w realu,</li> <li>• krytycznie ocenić sieciowe informacje,</li> <li>• omówić zagadnienie odpowiedzialnego korzystania z mediów elektronicznych.</li> </ul> <p><b>Uświadamiają sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• refleksyjne podejście do mediów</li> </ul> <p>i analiza proponowanych treści może uchronić przed poddaniem się manipulacji i uzależnieniem</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalety środków masowej komunikacji.</li> <li>2. Mechanizmy manipulacji w reklamie.</li> <li>3. Kontakty wirtualne a fizyczna obecność: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kreowanie siebie zgodnie z aktualnymi trendami,</li> <li>• „lajki” i lęk przed utratą polubień,</li> <li>• „sieciowi” znajomi,</li> <li>• Fake newsy.</li> </ul> </li> <li>4. Bierne korzystanie z mediów: <ul style="list-style-type: none"> <li>• brak refleksji i analizy treści,</li> <li>• przyzwyczajenie i uzależnienie.</li> </ul> </li> </ol> |  |
| 16-17 | Wymagania ogólne: VII<br>Wymagania szczegółowe: VI.8; II.6 | <b>Stalking, hejting, cyberprzemoc</b>                   | <p><b>Uczniowie potrafią:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu,</li> <li>• omówić zasady roztropnego korzystania z mediów,</li> <li>• krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm,</li> <li>• scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu,</li> <li>• podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych. <b>Uświadamiają sobie, że::</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ryzyko uzależnienia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• silna potrzeba korzystania z Internetu,</li> <li>• osłabienie samokontroli,</li> <li>• spędzanie coraz większej ilości czasu on-line,</li> <li>• rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania.</li> </ul> </li> <li>2. Zasady roztropnego korzystania z mediów.</li> <li>3. Cyberprzemoc i stalking.</li> <li>4. Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej.</li> </ol>                                                                                 |  |

|     |                                                     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-----|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5. Zasady etyczne w mediach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 18. | Wymagania ogólne: II<br>Wymagania szczegółowe: VI.7 | <b>Jak mogę ci pomóc?</b>                                 | <p>Uczeń potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić trudne sytuacje z życia rodzinnego, które wymagają wsparcia najbliższych, udzielenia pomocy, okazania miłości,</li> <li>• wskazać osoby z bliższego i dalszego otoczenia wymagające opieki, zainteresowania się nimi, psychicznego wsparcia,</li> <li>• przedstawić sposoby radzenia sobie z doświadczeniem nudy,</li> <li>• zaproponować formy zaangażowania się w działalność wolontariatu i organizacji, które z założenia pomagają i wspierają potrzebujących.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osoby z niepełnosprawnościami, chore, samotne – w rodzinie oraz bliższym i dalszym otoczeniu.</li> <li>2. Potrzeba stworzenia chorem i niepełnosprawnym dobrych warunków do życia i rozwoju.</li> <li>3. Problem nudy.</li> <li>4. Mobilizacja do aktywności indywidualnej, zaangażowanie się w stowarzyszeniach udzielających pomocy osobom potrzebującym.</li> <li>5. Sposoby wsparcia osób potrzebujących w ramach wolontariatu.</li> <li>6. Sposoby wyrażania prośby.</li> </ol>                                                               |  |
| 19. | Wymagania ogólne: I<br>Wymagania szczegółowe: I.13  | <b>Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania</b> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego trzeba przełamać nieufność przy prośbie o pomoc,</li> <li>• zwerbalizować problemy, które często nurtują młodych ludzi,</li> <li>• przekazać swoje wątpliwości najbliższemu, by dowiedzieć się, co sądzą o przedstawionych problemach,</li> <li>• wskazać specjalistów, do których można udać się po pomoc,</li> <li>• odnaleźć w internecie adresy poradni i instytucji udzielających pomocy w trudnych sytuacjach życiowych.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osoba przeżywająca trudności i kryzysy może liczyć na życzliwość i wsparcie kompetentnych osób i instytucji.</li> </ul>                                                                                                                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przełamanie nieufności i pokonanie wstydu, aby zwrócić się o pomoc.</li> <li>2. Instytucjonalna i społeczna pomoc w trudnych sytuacjach życiowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>• problemy związane z nauką,</li> <li>• problemy związane z dojrzewaniem,</li> <li>• niska samoocena,</li> <li>• problemy ze zdrowiem,</li> <li>• cyberprzemoc, hejt,</li> <li>• trudne sytuacje rodzinne: choroby, ubóstwo, bezrobocie.</li> </ul> </li> <li>3. Adresy poradni i instytucji niosących pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.</li> </ol> |  |

**ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE W KLASIE VII „WĘDRUJĄC KU DOROSŁOŚCI” W ROKU SZKOLNYM 2021/2022**

| Numer lekcji | Nowa podstawa programowa                                                                                      | Temat lekcji                          | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Materiał nauczania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Uwagi                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.           | Wymagania ogólne:<br>I, II, IV<br>Wymagania szczegółowe:<br>I.4,6,8,11,<br>II.2,8,9,<br>III.1,2,<br>IV.4,5, V | <b>Rozwój człowieka.</b>              | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwerbalizować swoje oczekiwania wobec zajęć WDŻ,</li> <li>• formułować reguły pracy na zajęciach WDŻ,</li> <li>• przedstawić fazy rozwoju człowieka od narodzin do późnej starości,</li> <li>• omówić charakterystyczne zmiany rozwojowe w kolejnych okresach życia człowieka,</li> <li>• opisać czynniki wspomagające i zaburzające rozwój fizyczny, psychiczny, duchowy i społeczny człowieka,</li> <li>• wskazać na mocne i słabsze strony różnych okresów życia człowieka.</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• istotną rolę rodziny w kształtowaniu postaw, tworzeniu hierarchii wartości oraz przyswajaniu norm i zgodnych z nimi zachowań.</li> </ul> | 1. Przygotowanie do podjęcia życiowych ról: męża, żony, ojca, matki. Udział rodziny i szkoły w tym przygotowaniu.<br>2. Zasady pracy na lekcjach WDŻ.<br>3. Rozwój człowieka od poczęcia do późnej starości.<br>4. Czynniki wspomagające i zaburzające rozwój człowieka w aspektach: fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym.<br>5. Mocne i słabe strony każdego okresu życia.<br>6. Wspierająca rola rodziny w rozwoju i formacji jej członków. |                         |
| 2.           | Wymagania ogólne:<br>I, IV, VI<br>Wymagania szczegółowe:<br>I.1, I.11, II.2, VI.9                             | <b>Dojrzałość, to znaczy ...</b>      | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić kryteria dojrzałości człowieka,</li> <li>• uzasadnić konieczność samowychowania.</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę przygotowania się do podjęcia w przyszłości ról małżeńskich i rodzinnych,</li> <li>• że samowychowanie i samosterowanie może być satysfakcjonujące.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1. Czas adolescencji okresem burzliwych przemian zachodzących w organizmie młodego człowieka.<br>2. Celowość tych przemian a perspektywa życia człowieka dojrzałego.<br>3. Kryteria dojrzałości człowieka: fizyczne, psychiczne (intelektualne, moralne, duchowe), społeczne, prawne.<br>4. Samowychowanie; samokształcenie, samosterowanie, samorealizacja.                                                                                           |                         |
| 3.           | Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe:                                                               | <b>Dojrzewanie - rozwój fizyczny.</b> | <b>Uczennica potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych kobiety i mężczyzny,</li> <li>• opisać charakterystyczne zmiany</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych.<br>2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lek. dla grupy dziewcz. |

|    |                                                                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|    | II.1,<br>II.3, II.4,<br>IV.4, IV.7                                                    |                                                 | <p>zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie adolescencji,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić celowość zmian zachodzących w jej organizmie,</li> <li>• opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającego chłopca,</li> <li>• uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania,</li> <li>• celowość przemian zachodzących w jej organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych.</li> </ul>                                                                                                                                                     | <p>w okresie pokwitania.</p> <p>3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającego chłopca.</p> <p>4. Indywidualne tempo rozwoju.</p> <p>5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwe odżywianie,</li> <li>• odpowiednia ilość snu,</li> <li>• aktywność fizyczna,</li> <li>• unikanie używek.</li> </ul>                                                                                                                    |                       |
| 4. | Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe:<br>II.1,<br>II.3, II.4,<br>IV.4, IV.7 | <b>Dojrzewanie – rozwój fizyczny.</b>           | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych mężczyzny i kobiety,</li> <li>• opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji,</li> <li>• uzasadnić celowość zmian zachodzących w jego organizmie,</li> <li>• opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającej dziewczyny,</li> <li>• uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania,</li> <li>• celowość przemian zachodzących w jego organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych.</li> </ul> | <p>1. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych.</p> <p>2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie pokwitania.</p> <p>3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającego chłopca.</p> <p>4. Indywidualne tempo rozwoju.</p> <p>5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwe odżywianie,</li> <li>• odpowiednia ilość snu,</li> <li>• aktywność fizyczna,</li> <li>• unikanie używek</li> </ul> | Lek. dla grupy chłop. |
| 5. | Wymagania ogólne: III<br>Wymagania                                                    | <b>Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania.</b> | <p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u dziewcząt</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>1. Problemy dziewcząt związane z psychiką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• labilność emocjonalna,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Lek. dla grupy        |

|    |                                                                                                |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|    | szczegółowe:<br>I.13, II.1,<br>II.3, II.4, V.5,<br>V.8, V.9                                    |                                                | <p>w okresie dojrzewania,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji,</li> <li>• rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów,</li> <li>• podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w sytuacji napotkanych trudności powinna zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc,</li> <li>• istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie.</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• pragnienie akceptacji, czułości i miłości,</li> <li>• niezgoda na zmiany fizyczne i wygląd (anoreksja i bulimia),</li> <li>• eksperymentowanie z samą sobą, np. samookaleczenia, ryzykowne zachowania.</li> </ul> <p>2. Ambiwalencja uczuć i postaw.<br/>3. Krytycyzm wobec dorosłych.<br/>4. Poszukiwanie własnej tożsamości.<br/>5. Możliwości wsparcia i pomocy: poradnie, stowarzyszenia itp.</p>                                                                                                                                                                                                    | dziew.                         |
| 6. | Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe:<br>I.13, II.1,<br>II.3, II.4, V.5,<br>V.8, V.9 | <b>Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u chłopców w okresie dojrzewania,</li> <li>• znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji,</li> <li>• rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów,</li> <li>• podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w sytuacji napotkanych trudności powinien zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc,</li> <li>• istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie.</li> </ul> | <p>Problemy chłopców związane z psychiką:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwiększona agresja, nadpobudliwość i drażliwość,</li> <li>• skłonność do kłótni, bójek,</li> <li>• chęć imponowania i dominacji w grupie rówieśników.</li> </ul> <p>2. Wzrost wulgarności języka i zachowań.<br/>3. Wzmożone zainteresowanie sferą erotyczną (pornografia).<br/>4. Ukierunkowanie energii: sport, realizacja pasji i zainteresowań.<br/>5. Różne wzorce męskości (autorytety).<br/>6. Odpowiedzialność za własny rozwój; samostereowanie i samowychowanie.<br/>7. Poradnie, instytucje, które oferują pomoc w rozwiązywaniu problemów.</p> | Lek.<br>dla<br>grupy<br>chłop. |
| 7. | Wymagania ogólne:<br>III, IV<br>Wymagania szczegółowe:                                         | <b>Pierwsze uczucia.</b>                       | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać emocje towarzyszące młodzieńczym zauroczeniom,</li> <li>• określić rolę empatii w poznawaniu siebie nawzajem,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>1. Charakterystyka pierwszych uczuć, fascynacji, zauroczeń i emocji, które im towarzyszą.<br/>2. Empatia i dokonywane wybory młodzieńczych związków.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                |

|    |                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|    | II.1,4,8,<br>III.1,3,<br>VI.5,6,9                                                |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić komunikaty niewerbalne i werbalne i ich rolę w budowaniu bliższych relacji,</li> <li>• wymienić dojrzałe i niedojrzałe motywacje umawiania się na randki.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozstania bywają bolesne, ale powinny być kulturalne.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>3. Realistyczne i nierealistyczne oczekiwania wobec randek.</p> <p>4. Nieudane randki i decyzje o rozstaniu.</p> <p>5. Zakochanie a miłość.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
| 8. | Wymagania ogólne:<br>V, VI<br>Wymagania szczegółowe:<br>I.1, III.7,<br>IV.3, V   | <b>Przekazywanie życia.</b> | <p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić funkcje współżycia seksualnego,</li> <li>• przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną,</li> <li>• wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka,</li> <li>• opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka,</li> <li>• seksualność i intymność wymaga poważnego traktowania.</li> </ul> | <p>1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.</p> <p>2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.</p> <p>3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w najdogodniejszym dla niego czasie.</p> <p>4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.</p> <p>5. Rola i działanie hormonów płciowych.</p> <p>6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).</p> | Lek.<br>dla<br>grupy<br>dziew  |
| 9. | Wymagania ogólne:<br>III, V, VI<br>Wymagania szczegółowe:<br>II.3, III.1,<br>V.2 | <b>Przekazywanie życia.</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić funkcje współżycia seksualnego,</li> <li>• przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną,</li> <li>• wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka,</li> <li>• opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podejmowanie decyzji o współżyciu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 | <p>1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.</p> <p>2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.</p> <p>3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w czasie dla niego najdogodniejszym.</p> <p>4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.</p> <p>5. Rola i działanie hormonów płciowych.</p>                                                                              | Lek.<br>dla<br>grupy<br>chłop. |

|     |                                                                               |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|     |                                                                               |                                              | seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka.<br>• męskość to także zdolność przewidywania skutków działań również w sferze seksualnej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |
| 10. | Wymagania ogólne:<br>III, V, VI<br>Wymagania szczegółowe:<br>II.3, III.1, V.2 | <b>Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy.</b> | <b>Uczennica potrafi:</b><br>• opisać przemiany w organizmie kobiety i mężczyzny, od których zależy ich płodność,<br>• rozpoznać dwie fazy cyklu owulacyjnego kobiety,<br>• wskazać w cyklu kobiety najważniejszy moment – owulację oraz wyróżnić fazę przed- i poowulacyjną,<br>• skorelować wiedzę biologiczną dotyczącą fizjologii i endokrynologii z zaobserwowanymi zmianami w jej cyklu.<br><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b><br>• poznanie zmian, które zachodzą w jej organizmie, daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie,<br>• współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie. | 1. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego:<br>• owulacja,<br>• zmiany hormonalne w cyklu kobiety,<br>• działanie estrogenów,<br>• śluz szyjkowy,<br>• odbudowa błony śluzowej,<br>• fazy podstawowej temperatury ciała (PTC).<br>2. Dwie fazy cyklu kobiecego.<br>3. Budowa i działanie męskiego układu płciowego:<br>• działanie hormonów,<br>• wytwarzanie plemników. | Lek.<br>dla<br>grupy<br>dziew  |
| 11. | Wymagania ogólne:<br>III, V, VI<br>Wymagania szczegółowe:<br>II.3, III.1, V.2 | <b>Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy.</b> | <b>Uczeń potrafi:</b><br>• opisać przemiany w organizmie mężczyzny i kobiety, od których zależy ich płodność,<br>• przedstawić funkcjonowanie męskiego układu rozrodczego,<br>• omówić budowę i funkcjonowanie żeńskiego układu rozrodczego,<br>• dokonać charakterystyki płodności mężczyzny i kobiety.<br><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b><br>• poznanie zmian, które zachodzą w organizmie kobiety daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie,<br>• współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na                                                                                                                                                     | 1. Budowa i działanie męskiego układu płciowego:<br>• działanie hormonów,<br>• wytwarzanie plemników.<br>2. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego.                                                                                                                                                                                                                     | Lek.<br>dla<br>grupy<br>chłop. |

|     |                                                                                                                                 |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|     |                                                                                                                                 |                                                 | współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |
| 12. | Wymagania ogólne:<br>V, VI<br>Wymagania szczegółowe:<br>III.1,2,<br>IV.1,4,5,6,<br>V.1,2,7,8,9,<br>VI.                          | Czas oczekiwania.                               | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać budowę komórki jajowej i plemnika oraz proces zapłodnienia,</li> <li>• przedstawić zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety w czasie ciąży,</li> <li>• uzasadnić konieczność przestrzegania higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka,</li> <li>• omówić etapy rozwoju prenatalnego dziecka (zygota zarodek płód).</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rodzice powinni od samego początku zapewnić dziecku jak najlepsze warunki życia i rozwoju.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Budowa komórki jajowej i plemnika; zapłodnienie.</li> <li>2. Higiena ciąży: odżywianie, sen i ćwiczenia fizyczne matki.</li> <li>3. Profilaktyka prekoncepcyjna; opieka lekarska; kwas foliowy.</li> <li>4. Cięża a używki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS),</li> <li>• nikotyna, narkotyki a zdrowie dziecka.</li> </ul> </li> <li>5. Opieka ojca nad matką w ciąży i ich dzieckiem.</li> <li>6. Pierwsze dziewięć miesięcy, czyli rozwój dziecka w łonie matki.</li> </ol> |                         |
| 13. | Wymagania ogólne:<br>I, II, VI<br>Wymagania szczegółowe:<br>I.4, 5, 8, 9, 13, III.2, 3, 5, IV.1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, V.1, 7, 8, 9 | <b>Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo.</b> | <p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego ważny jest w okresie ciąży kontakt matki z dzieckiem,</li> <li>• podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia,</li> <li>• określić, czym jest naturalny poród i wskazać jego znaczenie dla dziecka,</li> <li>• wymienić korzyści karmienia naturalnego zarówno dla dziecka, jak i dla matki,</li> <li>• wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia,</li> <li>• opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• macierzyństwo i ojcostwo jest darem i życiowym zadaniem,</li> <li>• miłość do dziecka jest bezwarunkowa.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Znaczenie więzi matki z dzieckiem we wczesnym okresie życia.</li> <li>2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról matki i ojca.</li> <li>3. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”.</li> <li>4. Korzyści karmienia naturalnego.</li> <li>5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego, do rodziny.</li> </ol>                                                                                                                                                                           | Lek. dla grupy dziewcz. |
| 14. | Wymagania ogólne:<br>I, II, VI<br>Wymagania szczegółowe:<br>I.4, 5, 8, 9,                                                       | <b>Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo.</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić argumenty, dlaczego dla rozwijającego się w pierwszych 9 miesiącach życia dziecka ważna jest miłość i troska ojca, zarówno o dziecko, jak i o jego matkę,</li> <li>• podać argumenty za uczestnictwem</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Znaczenie roli męża/ojca w opiece i trosce o rozwijające się dziecko i jego matkę.</li> <li>2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról ojca i matki.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Lek. dla grupy chłop    |

|     |                                                                                                                    |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | 13, III.2, 3,<br>5, IV.1, 2,<br>3, 4, 5, 6, 8,<br>V.1, 7, 8, 9                                                     |                                                       | <p>młodych rodziców w szkole rodzenia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić rolę mężczyzny przy porodzie,</li> <li>• opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego,</li> <li>• wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ojcostwo jest szczęściem, ale i trudem, czyli poważnym życiowym zadaniem.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>3. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”.</p> <p>4. Razem czy osobno, czyli TAK czy NIE dla wspólnie przeżywanego porodu.</p> <p>5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego do rodziny.</p> <p>6. Znaczenie więzi matki i ojca z dzieckiem we wczesnym okresie życia.</p> <p>7. Miłość do dziecka oraz opieka nad nim wyrazem męskiej dojrzałości.</p> |  |
| 15. | <p>Wymagania ogólne:<br/>I, II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe:<br/>I.5,6,7,11,12,<br/>II.8, IV.8,<br/>VI.3,5</p> | <b>Komunikacja w rodzinie.</b>                        | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się,</li> <li>• omówić najważniejsze czynniki kontaktu międzyludzkiego,</li> <li>• określić rolę emocji i uczuć w życiu człowieka,</li> <li>• wymienić rodzaje uczuć,</li> <li>• nazywać swoje uczucia oraz wypowiadać je poprzez komunikat JA,</li> <li>• hierarchicznie usystematyzować swoje uczucia,</li> <li>• rozpoznawać uczucia w przekazie werbalnym i mowy ciała.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę pielęgnowania więzi rodzinnych i budowania bliskich relacji międzyludzkich,</li> <li>• potrzebę wyrażania uczuć oraz formowania postawy otwartości i zaufania do osób najbliższych.</li> </ul> | <p>1. Kontakt werbalny i niewerbalny w relacjach międzyludzkich.</p> <p>2. Zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się z innymi.</p> <p>3. Znaczenie rodzinnych rozmów.</p> <p>4. Uczucia i ich rodzaje.</p> <p>5. Komunikaty, które budują i które ranią (komunikat JA i komunikat TY).</p>                                                                            |  |
| 16. | <p>Wymagania ogólne:<br/>II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe:<br/>I.7,12, IV.</p>                                  | <b>Savoir-vivre, czyli zasady dobrego zachowania.</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdefiniować pojęcie <i>savoir-vivre'u</i>,</li> <li>• wymienić sytuacje, w których stosowanie form grzecznościowych ułatwia kontakty społeczne i uwalnia od negatywnych emocji i konfliktów,</li> <li>• przedstawić różne postacie etykiety,</li> <li>• przedstawić zasady <i>savoir-vivre'u</i> w konkretnych sytuacjach rodzinnych, towarzyskich i społecznych,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. Krótka historia <i>savoir-vivre'u</i> w polskiej literaturze i kulturze.</p> <p>2. Normy grzecznościowe, które ułatwiają życie rodzinne i społeczne.</p> <p>3. Etykieta towarzyska, biznesu i protokół dyplomatyczny, czyli wymagane procedury zachowań w określonych sytuacjach.</p> <p>4. Sytuacje życiowe, które</p>                                                   |  |

|     |                                                                                                                 |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                                                                                 |                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić pięć zasad asertywności (sztuka dobrej odmowy),</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>kompromitujące zachowania są nietaktowne i utrudniają kontakty społeczne,</li> <li>przestrzeganie dobrych manier to także troska o innych, aby czuli się dobrze</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>wymagają konkretnych zachowań, np. w szkole, teatrze, kinie, podczas przyjęć rodzinnych itp.</p> <p>5. Kultura a korzystanie ze środków przekazu.</p> <p>6. Asertywność – sztuka dobrej odmowy.</p> <p>7. Lista kompromitujących zachowań.</p> <p>8. <i>Savoir-vivre</i> filozofią miłości do drugiego człowieka</p> |  |
| 17. | <p>Wymagania ogólne:<br/>IV, VII</p> <p>Wymagania szczegółowe:<br/>I.11, 13,<br/>II.6,7, IV.1,7,<br/>VI.6,8</p> | <p><b>Utrata wolności. Zagrożenia.</b></p> <p><b>Uzależnienia chemiczne.</b></p> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić rodzaje uzależnień,</li> <li>przedstawić czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom,</li> <li>omówić skutki palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków i dopalaczy,</li> <li>uzasadnić, że wartość życia jest najistotniejsza,</li> <li>odmówić uczestnictwa w sytuacji, która prowadzi do uzależnienia.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jego zdrowie i przyszłość zależą od obecnych wyborów,</li> <li>bez wypracowania postawy asertywnej łatwo może ulec naciskom grupy</li> </ul> | <p>1. Rodzaje uzależnień: chemiczne i behawioralne.</p> <p>2. Czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom.</p> <p>3. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol, narkotyki).</p> <p>4. Wartość życia a używki.</p> <p>5. Wypracowanie postawy asertywnej.</p>                                        |  |

|     |                                                                                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 18. | Wymagania ogólne: IV, VII Wymagania szczegółowe: I.11, 13, II.6,7, IV.1,7, VI.6,8 | <b>Uzależnienia behawioralne.</b> | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienić rodzaje uzależnień behawioralnych,</li> <li>opisać objawy uzależnienia od komputera i internetu,</li> <li>wymienić sygnały ostrzegawcze uzależniania od smartfona,</li> <li>opisać, na czym polega wewnętrzny przymus robienia zakupów,</li> <li>przedstawić problem samookaleczeń,</li> <li>opisać niszczący wpływ pornografii.</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>oprócz czynników ryzyka, istnieją także czynniki chroniące przed uzależnieniami.</li> </ul> | 1. Uzależnienia behawioralne: internet, smartfon, zakupy, autoagresja, pornografia.<br>2. Sygnały wskazujące na uzależnienia od komputera i Internetu i ich skutki.<br>3. Fonoholizm sygnały ostrzegawcze.<br>4. Zjawisko zakupoholizmu; przyczyny; skutki.<br>5. Problem autoagresji.<br>6. Nieprawdziwy obraz ludzkiej seksualności w pornografii; jej uzależniający wpływ na psychikę młodego człowieka.<br>7. Czynniki chroniące, które osłabiają skłonność do popadania w nałogi. |  |
| 19. | Wymagania ogólne: III, IV Wymagania szczegółowe: II.10, I                         | <b>Ludzie drogowaskazy.</b>       | <b>Uczeń potrafi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>zdefiniować pojęcie autorytetu,</li> <li>określić znaczenie autorytetu w życiu człowieka,</li> <li>wymienić cechy osobowości, które budują autorytet,</li> <li>odróżnić prawdziwe autorytety od pseudoautorytetów,</li> <li>dokonać wyboru właściwego autorytetu,</li> <li>przedstawić problem upadku autorytetu.</li> </ul> <b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>wybór autorytetu to samodzielna i ważna decyzja,</li> <li>istnieją różnice między autorytetem a idolem.</li> </ul>  | 1. Definicja pojęcia „autorytet”.<br>2. Rola autorytetów w życiu człowieka.<br>3. Wartości, zachowania, postawy, cechy osobowości, które budują autorytet.<br>4. Autorytet a idol.<br>5. Problem upadku niektórych autorytetów.                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

### ROZKŁAD MATERIAŁU Z WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE KLASA VIII – „WĘDRUJĄC KU DOROSŁOŚCI ” W ROKU SZKOLNYM 2021/2022

| Numer lekcji | Nowa podstawa programowa | Temat lekcji             | Cele szczegółowe kształcenia i wychowania | Materiał nauczania                     | Uwagi |
|--------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|-------|
| 1.           | Wymagania ogólne: II, IV | <b>Budowanie relacji</b> | <b>Uczeń potrafi:</b>                     | 1. Zagadnienia, które będą przedmiotem |       |

|     |                                                                |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|     | Wymagania szczegółowe: II.8, VI.5, VI.7                        | <b>międzyosobowych</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać zasady pracy na zajęciach WDŻ,</li> <li>• przyjąć postawę refleksji wobec samego siebie,</li> <li>• dokonać samooceny,</li> <li>• określić, czym jest samowychowanie,</li> <li>• wskazać znaczenie budowania więzi między ludźmi,</li> <li>• wskazać na atuty życia wspólnotowego w organizacjach, stowarzyszeniach, wolontariacie, sporcie itp.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wyzwania autorefleksji niezbędnej do samowychowania,</li> <li>• celowość otwierania się na relacje z innymi ludźmi.</li> </ul> | <p>zajęć WDŻ w klasie VIII.</p> <p>2. Zasady pracy na lekcjach WDŻ.</p> <p>3. Autoportret, czyli obraz samego siebie.</p> <p>4. Czynniki wpływające na rozwój człowieka.</p> <p>5. Relacje i uczucia wyższe (moralne, patriotyczne), związane z życiem wspólnotowym, np. w harcerstwie, w działalności charytatywnej (wolontariat), organizacjach, stowarzyszeniach, sporcie itp.</p>                                           |                              |
| 2.  | Wymagania ogólne: IV<br>Wymagania szczegółowe: II.8, III.1     | <b>Na początek: zakochanie</b>          | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scharakteryzować miłość jako postawę życzliwości i odpowiedzialności,</li> <li>• określić cechy osoby zakochanej,</li> <li>• nazwać emocje towarzyszące zakochaniu,</li> <li>• opisać miłość platoniczną,</li> <li>• uzasadnić, że możliwa jest droga do miłości od przyjaźni,</li> <li>• wskazać na różnice oczekiwań chłopców i dziewcząt w młodzieńczych związkach.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania postawy empatii i życzliwości wobec innych.</li> </ul>               | <p>1. Miłość i odpowiedzialność.</p> <p>2. Zakochanie – etapem rozwoju osobowości; przygotowaniem do miłości dojrzałej.</p> <p>3. Chłopiec i dziewczyna – różnice w przeżywaniu miłości.</p> <p>4. Od zakochania do miłości lub od przyjaźni do miłości.</p>                                                                                                                                                                    |                              |
| 3.  | Wymagania ogólne: IV<br>Wymagania szczegółowe: II.8, III.1     | <b>O etapach i rodzajach miłości</b>    | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić etapy rozwoju miłości,</li> <li>• dokonać charakterystyki:</li> <li>• miłości warunkowej „jeżeli”,</li> <li>• ze względu na... „ponieważ”,</li> <li>• bezwarunkowej, czyli osobowej,</li> <li>• zaprezentować rodzaje miłości,</li> <li>• opisać postawę osoby kochającej miłością dojrzałą.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• miłości można się uczyć i kształtować postawę dawcy.</li> </ul>                                                                                      | <p>1. Miłości można się uczyć.</p> <p>2. Etapy rozwoju miłości:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• miłość upodobania,</li> <li>• miłość pożądania,</li> <li>• miłość życzliwości i troski.</li> </ul> <p>3. Miłość „jeżeli” (warunkowa), „ponieważ” (ze względu na...) i „pomimo” (bezwartunkowa).</p> <p>4. Miłość dojrzała, czyli pomoc, szacunek, empatia, dobra komunikacja, bliskość, wyłączość, obdarzanie.</p> | Lek. dla grupy dziewcz.      |
| 4-5 | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: II.2, II.3, II.5 | <b>Rozwój psychoseksualny człowieka</b> | <p><b>Uczennica-uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić biologiczną determinację płci,</li> <li>• omówić znaczenie okresu dzieciństwa i środowiska</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>1. Biologiczna determinacja płci.</p> <p>2. Wpływ środowiska rodzinnego na rozwój seksualny</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (lekcja dla grupy dziewcząt) |

|     |                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                             |                              | <p>rówieśniczego dla identyfikacji z własną płcią,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, czym jest kobiecość/męskość,</li> <li>• określić rolę uczuć i sposoby uzewnętrzniania, a także ich odbierania.</li> </ul> <p><b>Uczennica-uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę akceptacji własnej płciowości,</li> <li>• znaczenie więzi emocjonalnych: przyjaźni, zakochania, miłości.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• komunikowanie uczuć,</li> <li>• ukierunkowanie moralne,</li> <li>• identyfikacja z własną płcią,</li> <li>• wychowanie seksualne.</li> </ul> <p>3. Wpływ środowiska rówieśniczego na rozwój psychoseksualny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wzmacnianie identyfikacji z własną płcią,</li> <li>• kształtowanie umiejętności, nawiązywania kontaktów społecznych,</li> <li>• wstępne doświadczenia seksualne.</li> </ul> <p>4. Męskość, kobiecość i wzajemne uzupełnianie się (komplementarność).</p> | (lekcja dla grupy chłopców)                                            |
| 6-7 | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: III.1, III.2, III.11          | <b>Seksualność człowieka</b> | <p><b>Uczennica –uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scharakteryzować trzy poziomy seksualności człowieka,</li> <li>• przedstawić zagadnienie procesu dojrzewania człowieka w sferze seksualnej – przechodzenia od dominanty podkorowej do korowej,</li> <li>• określić, na czym polegają zagrożenia i szkody związane z niedojrzałym i nieodpowiedzialnym traktowaniem popędu seksualnego.</li> </ul> <p><b>Uczennica –uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania integracji seksualnej i odpowiedzialnego przeżywania własnej płciowości.</li> </ul>                                                                                                                       | <p>1. Trzy poziomy (piętra) seksualności.</p> <p>2. Integracja seksualna.</p> <p>3. Popęd seksualny człowieka.</p> <p>4. Pierwsze związki erotyczne; odpowiedzialność i prawo do powiedzenia NIE.</p> <p>5. Nieuporządkowany popęd seksualny i zagrożenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pornografia,</li> <li>• cyberseks,</li> <li>• prostytutka nieletnich.</li> </ul>                                                                                                                                                                   | <p>(lekcja dla grupy dziewcząt)</p> <p>(lekcja dla grupy chłopców)</p> |
| 8-9 | Wymagania ogólne: IV, V<br>Wymagania szczegółowe: II.6, III.6, III.7, III.8 |                              | <p><b>Uczennica- uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, czym jest przedwczesna inicjacja seksualna,</li> <li>• scharakteryzować związek między aktywnością seksualną a miłością, szacunkiem i odpowiedzialnością,</li> <li>• przedstawić skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej, • wymienić argumenty biomedyczne, psychiczne, społeczne i etyczne za inicjacją seksualną w małżeństwie,</li> <li>• wskazać na problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej.</li> </ul> <p><b>Uczennica –uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania postawy odpowiedzialności za wybory związane z aktywnością seksualną i miłością</li> </ul> | <p>1. Problemy z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej.</p> <p>2. Miłość, szacunek i odpowiedzialność w relacji chłopak – dziewczyna.</p> <p>3. Przedwczesna inicjacja seksualna – przyczyny, profilaktyka.</p> <p>4. Skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skutki psychiczne,</li> <li>• infekcje dróg rodnych,</li> <li>• choroby przenoszone drogą płciową, w tym AIDS,</li> <li>• ciąża nastolatki.</li> </ul>                                                                | <p>(lekcja dla grupy dziewcząt)</p> <p>(lekcja dla grupy chłopców)</p> |

|       |                                                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 10.   | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: III.9                            | <b>Choroby przenoszone drogą płciową</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać główne przyczyny szerzenia się chorób przenoszonych drogą płciową,</li> <li>• określić czynniki zwiększające ryzyko zakażenia,</li> <li>• wymienić czynniki chorobotwórcze,</li> <li>• dokonać charakterystyki jednostek chorobowych (rozwój, objawy),</li> <li>• wymienić sposoby prewencji chorób przenoszonych drogą płciową.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę abstynencji seksualnej do małżeństwa jako skutecznej ochrony przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.</li> </ul>                                                                                                                   | <p>1. Specyfika chorób przenoszonych drogą płciową – przyczyny ich szerzenia się.</p> <p>2. Rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową: czynniki chorobotwórcze, charakterystyka najważniejszych jednostek chorobowych, rozwój, objawy.</p> <p>3. Skuteczna profilaktyka.</p>                                                                                                                                                                                                             |                                                                        |
| 11.   | Wymagania ogólne: V<br>Wymagania szczegółowe: III.9                            | <b>AIDS</b>                              | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokonać charakterystyki zakażenia HIV i choroby AIDS,</li> <li>• przedstawić historię epidemii AIDS w Polsce i na świecie,</li> <li>• wymienić sytuacje i zachowania, podczas których można zakażyć się wirusem HIV,</li> <li>• omówić przebieg choroby AIDS,</li> <li>• opisać takie zachowania, które nie grożą zakażeniem się HIV.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• swoboda seksualna jest zagrożeniem dla zdrowia a nawet życia człowieka.</li> </ul>                                                                                                                                                           | <p>1. Istota zakażenia HIV i choroby AIDS.</p> <p>2. Historia epidemii AIDS na świecie i w Polsce.</p> <p>3. Drogi przenoszenia zakażenia.</p> <p>4. Przebieg choroby.</p> <p>5. Profilaktyka. 6. Stosunek do chorych i żyjących z HIV.</p>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |
| 12-13 | Wymagania ogólne: V, VI<br>Wymagania szczegółowe: III.1,2, IV.2,3,4, V.1,2,3,5 | <b>Metody rozpoznawania płodności</b>    | <p><b>Uczennica-uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, na czym polega planowanie dzietności rodziny i jakie aspekty należy uwzględnić</li> <li>• wyjaśnić, na czym polega odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację,</li> <li>• przedstawić fizjologię płodności i wymienić hormony warunkujące płodność kobiet i mężczyzn,</li> <li>• zaprezentować metody rozpoznawania płodności, ich przydatność w planowaniu rodziny i diagnostyce zaburzeń.</li> </ul> <p><b>Uczennica –uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania postawy odpowiedzialnego rodzicielstwa ,</li> <li>• respektowania praw natury, ekologii rodziny.</li> </ul> | <p>1. Planowanie rodziny: co oznacza, na czym polega?</p> <p>2. Wspólna odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację.</p> <p>3. Płodność kobiety i mężczyzny.</p> <p>4. Wyznaczanie okresów płodności i niepłodności w cyklu owulacyjnym</p> <p>5. Metody naturalnego planowania rodziny: ich rodzaje w zależności od obserwowanych wskaźników.</p> <p>6. Analiza przykładowej karty obserwacji.</p> <p>7. Korzyści z obserwacji cyklu; diagnostyka zaburzeń.</p> | <p>(lekcja dla grupy dziewcząt)</p> <p>(lekcja dla grupy chłopców)</p> |

|       |                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 14-15 | Wymagania ogólne: VI<br>Wymagania szczegółowe: V.1, V.5, V.6                   | <b>Antykoncepcja i środki wczesnoporonne</b>    | <p><b>Uczennica-uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać definicję antykoncepcji i środków wczesnoporonnych,</li> <li>• wymienić rodzaje środków antykoncepcyjnych,</li> <li>• opisać mechanizm działania środków antykoncepcyjnych i wczesnoporonnych,</li> <li>• dokonać oceny stosowania poszczególnych środków w różnych aspektach, np. medycznym, ekologicznym i etycznym,</li> <li>• odróżnić działanie środka antykoncepcyjnego od wczesnoporonnego.</li> </ul> <p><b>Uczennica –uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• że płodność i planowanie rodziny jest wspólną sprawą kobiety i mężczyzny; troska o zdrowie dotyczy ich obojga.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wybór między NPR a antykoncepcją – wyborem postawy życiowej wobec płodności człowieka.</li> <li>2. Definicja antykoncepcji.</li> <li>3. Podział środków antykoncepcyjnych ze względu na sposób ich działania: mechaniczne, chemiczne, hormonalne.</li> <li>4. Skuteczność i działania uboczne poszczególnych grup środków antykoncepcyjnych.</li> <li>5. Środki wczesnoporonne, mechanizm działania; aspekt etyczny ich stosowania.</li> <li>6. Planowanie rodziny – wspólną sprawą kobiety i mężczyzny.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                     | <p>(lekcja dla grupy dziewcząt)</p> <p>(lekcja dla grupy chłopców)</p> |
| 16.   | Wymagania ogólne: VI<br>Wymagania szczegółowe: V.4, V.10, V.11                 | <b>Niepłodność i wielkie pragnienie dziecka</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić główne funkcje płciowości,</li> <li>• określić, czym jest zdrowie prokreacyjne,</li> <li>• wskazać sposoby zapobiegania niepłodności,</li> <li>• omówić rodzaje technik sztucznego zapłodnienia i ich skuteczność,</li> <li>• przedstawić naprotechnologię jako sposób leczenia niepłodności,</li> <li>• scharakteryzować techniki sztucznego zapłodnienia, przedstawić ich konsekwencje medyczne i dokonać ich moralnej oceny.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• że rodzicielstwo zastępcze lub adopcja może być źródłem satysfakcji i spełnienia w rodzicielstwie.</li> </ul>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Główne funkcje płciowości: wyrażanie miłości, budowanie więzi i rodzicielstwo.</li> <li>2. Przyczyny niepłodności i czynniki obniżające płodność.</li> <li>3. Zdrowie prokreacyjne i sposoby zapobiegania chorobie niepłodności (profilaktyka).</li> <li>4. Rodzaje niepłodności.</li> <li>5. Techniki sztucznego zapłodnienia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sztuczna inseminacja (3 fazy),</li> <li>• zapłodnienie in vitro (4 etapy);</li> </ul> </li> <li>6. Medyczne konsekwencje in vitro dla dziecka i kobiety oraz moralna ocena.</li> <li>7. Naprotechnologia – diagnostyka – leczenie – skuteczność.</li> <li>8. Adopcja i rodzicielstwo zastępcze; ich znaczenie dla dzieci; rodziców i społeczeństwa.</li> </ol> |                                                                        |
| 17.   | Wymagania ogólne: II, IV, V<br>Wymagania szczegółowe: II.6, III.2, III.7, VI.2 | <b>Inicjacja seksualna. Czy warto czekać?</b>   | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnić, na czym polega odpowiedzialność w sferze seksualnej,</li> <li>• przedstawić argumenty natury psychologicznej, zdrowotnej, społecznej i moralnej za inicjacją w</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odpowiedzialność za sferę seksualną nastolatków.</li> <li>2. Ryzykowne zachowania w sferze seksualnej a poczucie bezpieczeństwa.</li> <li>3. Argumenty psychologiczne,</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                        |

|     |                                                                                |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                                                |                                            | <p>małżeństwie,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozwiązać obiegu mity dot. inicjacji seksualnej: „trzeba się sprawdzić”, argument „kota w worku”, „wszyscy tak robią”, „wystarczy tylko się zabezpieczyć” itp.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>budowanie więzi między mężczyzną i kobietą wymaga wiedzy oraz przyjęcia i respektowania norm etycznych.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>zdrowotne, społeczne i moralne za inicjacją seksualną w małżeństwie.</p> <p>4. Mity o aktywności seksualnej.</p> <p>5. Miłość i szacunek w relacjach chłopak – dziewczyna.</p>                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 18. | <p>Wymagania ogólne: VI</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.1, III.12, VI.1</p>    | <b>Dojrzałość do małżeństwa</b>            | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnić, dlaczego okres narzeczeństwa jest istotny w przygotowaniu do małżeństwa,</li> <li>wymienić i scharakteryzować rodzaje dojrzałości do małżeństwa,</li> <li>omówić kryteria wyboru współmałżonka i podać motywy zawierania małżeństwa,</li> <li>dokonać charakterystyki czynników warunkujących trwałość i powodzenie relacji małżeńskiej,</li> <li>przedstawić wewnętrzne i zewnętrzne zagrożenia rodziny,</li> <li>wymienić akty prawne chroniące życie małżeńskie i rodzinne.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrzebę stwarzania w małżeństwie i rodzinie klimatu miłości, szacunku, troski i bezpieczeństwa.</li> </ul> | <p>1. Narzeczeństwo – przygotowaniem do małżeństwa.</p> <p>2. Dojrzałość do małżeństwa: fizyczna, psychiczna, prawna, ekonomiczna.</p> <p>3. Kryteria wyboru współmałżonka i motywy zawierania małżeństwa.</p> <p>4. Czynniki warunkujące trwałość i powodzenie relacji małżeńskiej.</p> <p>5. Współczesne zagrożenia rodziny: wewnętrzne i zewnętrzne.</p> <p>6. Normy chroniące życie małżeńskie i rodzinne (prawo rodzinne).</p> |  |
| 19  | <p>Wymagania ogólne: II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.4, IV.9, V.10</p> | <b>Wobec choroby, cierpienia i śmierci</b> | <p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisać sytuację rodziny, która troszczy się o osoby chore i niepełnosprawne,</li> <li>zaproponować sposoby pomocy (wolontariat) rodzinie z potrzebami,</li> <li>przedstawić sytuację rodziny, w której zmarło dziecko po lub przed urodzeniem,</li> <li>opisać postawę członków rodziny wobec osoby umierającej,</li> <li>przedstawić etapy przeżywania żałoby.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jest ogniwem w łańcuchu pokoleń i powinien zachować pamięć o przodkach.</li> </ul>                                                                                                                                                 | <p>1. Rodzina i troska o osoby chore, niepełnosprawne oraz w podeszłym wieku.</p> <p>2. Potrzeba wyrażania miłości i bliskości osobie umierającej.</p> <p>3. Doświadczenie śmierci w rodzinie, również dziecka przed narodzeniem.</p> <p>4. Przeżywanie żałoby, jej etapy.</p> <p>5. Wyciszenie i pozytywne nastawienie do przyszłości.</p> <p>6. Pamięć o zmarłych</p>                                                             |  |