

Wychowanie do życia w rodzinie – program nauczania „Wędrując ku dorosłości”
treści nauczania w I semestrze (kl. V)

1. O budowaniu bliskich relacji w rodzinie:

- rodzina miejscem zaspokojenia potrzeb człowieka (biologicznych, fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych i duchowych),
- budowanie relacji a uczucia, postawy i zachowania,
- rodzaje uczuć,
- sposoby wyrażania i komunikowania uczuć, w tym wyrażanie postawy miłości do najbliższych.

2. Formacyjna rola rodziny w zakresie:

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

3. Komunikacja w rodzinie:

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

4. Czas wolny:

- sposoby wykorzystania czasu wolnego, rozwijanie pasji, zainteresowań,
- umiejętność organizowania świętowania i kultywowania tradycji rodzinnych, narodowych i regionalnych,
- rola kontaktów ze światem kultury i przyrodą,
- savoir-vivre – właściwe zachowania w kontakcie z przyrodą, w miejscach związanych z kulturą i w domu.

5. Budowanie relacji koleżeńskich i przyjacielskich:

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

6. Problemy rozwoju psychofizycznego dziewcząt i chłopców:

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

7. Media – zalety i minusy:

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

Szczegółowa tematyka zajęć – I semestr:

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1. Gdzie dom, tam serce twoje. | 8. Uprzejmość i uczynność. |
| 2. Rodzina – moje okno na świat. | 9. Poszukiwany: przyjaciel. |
| 3. Emocje i uczucia. | 10. Moje ciało. |
| 4. Porozmawiajmy... | 11. Dojrzewam. |
| 5. Świętowanie. | 12. Dbam o higienę. |
| 6. Zaplanuj odpoczynek. | 13. Zdrowy styl życia. |
| 7. Mądry wybór w świecie gier. | 14. Zrozumieć siebie i innych . |

Wychowanie do życia w rodzinie – program nauczania „Wędrując ku dorosłości”
treści nauczania w II semestrze (kl. VI)

1. Rodzina w społeczeństwie:

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

2. Pomoc instytucjonalna rodzinie w sytuacji:

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

3. Komunikacja interpersonalna:

- zasady i znaczenie komunikacji międzyludzkiej,
- odpowiedzialność za manifestowane reakcje – wypowiedzane i pisane słowa (również w Internecie),
- radzenie sobie w sytuacji presji grupy,
- kształtowanie i wyrażanie postaw asertywnych,
- sposoby odmawiania tak, by nie ranić drugiej osoby,
- sposoby radzenia sobie w sytuacjach konfliktu i stresu.

4. Higiena i zdrowie nastolatków:

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

5. Obrona własnej intymności:

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

6. Media – za i przeciw:

- specyfika mediów,
- zagrożenie uzależnieniem od gier komputerowych,
- cyberprzemoc (stalking, cyberbulling),
- media społecznościowe (hejting),
- strony pornograficzne (przedmiotowe traktowanie człowieka; możliwość uzależnienia).

Szczegółowa tematyka zajęć – II semestr:

- | | |
|---|--|
| 1. Z rodziny się nie wyrasta. | 9. Dojrzewam do kobiecości lub męskości. |
| 2. Rodzinne wychowanie. | 10. Mam swoją godność. |
| 3. Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności. | 11. Media – świadomy wybór i bezpieczne użytkowanie. |
| 4. Sztuka rozmowy. | 12. Stalking, hejting, cyberprzemoc. |
| 5. Gdy trudno się porozumieć. | 13. Jak mogę ci pomóc? |
| 6. O presji rówieśniczej. | 14. Czasami jest pod górkę. |
| 7. Zarządzanie sobą. | |
| 8. Mój styl to zdrowie. | |