Program nauczania WDŻ – klasa 5

„Wędrując ku dorosłości”
Autor: Teresa Król; wyd.: Rubikon

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

Lp.	Temat lekcji	Treści
1.	Gdzie dom, tam serce twoje.	Budowanie szczęścia rodzinnego; odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie: • wzajemna życzliwość, • delikatność i uprzejmość, • poprawna komunikacja, •wdzięczność, • uczynność, • odpowiedzialność i samodzielność, •szacunek okazywany rodzicom, dziadkom, rodzeństwu.
2.	Rodzina – moje okno na świat.	1. Rodzina inspirująca do: •zdobywania i poszerzania wiedzy o świecie, o człowieku i o życiu, •kształtowania postaw uczciwości, szczerości, prawdomówności, miłości. •odkrywania talentów, zdolności i ich rozwijania, • ćwiczenia różnych umiejętności. 2. Pomoc rodziców, dziadków w rozwoju; uczenie norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań. 3. Stosowanie zasad savoir-vivre’u wobec bliższych członków rodziny, wobec gości i w różnych sytuacjach.
3.	Emocje i uczucia.	1. Bogactwo stanów emocjonalno-uczuciowych człowieka. 2. Emocje a uczucia – rozróżnienie. 3. Sposoby wyrażania emocji; komunikat „ja”. 4. Biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych. 5. Rodzaje uczuć. 6. Rola uczuć w życiu człowieka. 7. Zdolność do samokontroli i kształtowania uczuć. 8. Dorastanie do dojrzałości emocjonalnej.
4.	Porozmawiajmy.	1. Składowe elementy komunikacji międzyosobowej. 2. Komunikacja werbalna i niewerbalna. 3. Sztuka rozmowy z rodzicami i rodzeństwem. 4. Miłość, szacunek i posłuszeństwo – dlaczego ważne? 5. Budująca postawa wdzięczności. 6. Sytuacje konfliktowe, które trzeba rozwiązać; przepraszanie i przebaczanie. 7. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie.
5.	Święta coraz bliżej.	1. Wydarzenia rodzinne i rocznice, które świętujemy; wyrażanie pamięci. 2. Święta religijne, narodowe i regionalne wzbogacające naszą tożsamość. 3. Twórcze przygotowanie do świąt. 4. Wartości związane ze świętowaniem: •przyjazne kontakty społeczne, •rozwijanie inwencji twórczej i wyrażanie siebie, •przeżywanie piękna, ekspresja, przeżywanie miłości, • wspólne spędzanie czasu, gry, zabawy, śpiew, kontemplacja. 5. Umiejętność składania życzeń i wyrażania wdzięczności.
6.	Zaplanuj odpoczynek.	1. Sztuka życia, czyli jak dzielić czas między pracę i rekreację. 2. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku. 3. Sposoby spędzania wolnego czasu. 4. Korzyści z aktywnego odpoczynku. 5. Rola kontaktów ze światem kultury i przyrody. 6. Czas wolny okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby.
7.	Mądry wybór w świecie gier.	1. Fascynujący wirtualny świat gier komputerowych. 2. Gry komputerowe atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu. 3. Rodzaje gier i ich wpływ na użytkowników. 4. Zalety gier komputerowych: •rozwój zdolności poznawczych, •polepszenie spostrzegawczości i refleksu, •wartości edukacyjne, rozwijanie logicznego myślenia. 5. Zagrożenia i negatywne oddziaływanie gier komputerowych: •zobojętnienie wobec przemocy; akceptacja agresji, • treści ezoteryczne i okultystyczne, •brak granicy między dobrem a złem (np. nagradzanie nieetycznych zachowań). 6. Racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych: •dobór gry, •ustalenie zasad: kiedy i ile czasu, pozycja ciała, oświetlenie.
8.	Uprzejmość i uczynność.	1. Uprzejmość, uczynność i dobroć w kontaktach międzyludzkich. 2. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach koleżeńskich. 3. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiadane i pisane słowa. 4. Bezinteresowna dobroć wobec kolegów i przyjaciół. 5. Postawy uprzejmości i uczynności wobec kolegów z niepełnosprawnością. 6. Osoby z niepełnosprawnościami – wartościowymi partnerami w koleżeństwie i przyjaźni.

9.	Poszukiwany: przyjaciel.	1. Czym jest przyjaźń a czym koleżeństwo? – próba zdefiniowania. 2. Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka. 3. Warunki rozwoju przyjaźni. 4. Wartość przyjaźni. 5. Przyjaźń a rozwijanie pasji, zainteresowań, hobby. 6. Sposoby rozwijania i podtrzymywania przyjaźni. 7. Przyjaźń szkołą charakteru.
10. 11.	Moje ciało (lekcje prowadzone oddzielnie dla grupy dziewcząt i chłopców).	1. Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku. 2. Akceptacja swojej płci. 3. Funkcje płciowości: •wyrażanie miłości, •budowanie więzi, •przekazywanie życia (rodzicielstwo). 4. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. 5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja" i godności. 6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.
12.	Dojrzewam. (lekcja dla dziewcząt)	1. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała. 2. Wzrost tkanki tłuszczowej i zmiana dziewczęcej sylwetki. 3. Zmiana proporcji ciała: zwiększenie obwodu bioder, wydłużenie ramion i dłoni oraz długości nóg i stóp. 4. Początek rozwoju piersi i pojawienie się owłosienia. 5. Wydzielina śluzowa poprzedzająca pierwszą miesiączkę. 6. Początek menstruacji, nieregularność cykli; zapisywanie.
13.	Dojrzewam. (lekcja dla chłopców)	1. Rola hormonów w okresie pokwitania. 2. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała oraz układu szkieletowego. 3. Przyspieszenie wzrastania dłoni i stóp, zaburzone proporcje kończyn w stosunku do innych części ciała. 4. Pogrubienie kości czaszki, rozrost dolnej szczęki i zmiana zgryzu. 5. Rozwój narządów płciowych i owłosienia łonowego. 6. Samoistne wzwody członka i pierwsze polucje, tzw. mokre sny. 7. Zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju.
14.	Dbam ohigienę. (lekcja dla dziewcząt)	1. Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka. 2. Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa. 3. Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki. 4. Dbałość o włosy. 5. Higiena intymna w czasie miesiączki. 6. Grzybica pachwin i paznokci. 7. Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp. 8. Higiena odzieży i obuwia
15.	Dbam o higienę.(lekcja dla chłopców)	1. Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka. 2. Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa. 3. Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki. 4. Dbałość o włosy; zapalenie mieszków włosowych. 5. Higiena intymna krocza i członka. 6. Grzybica pachwin i paznokci. 7. Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp. 8. Higiena odzieży i obuwia.
16.	Zdrowy styl życia. (lekcja dla dziewcząt)	1. Zagrożenia zdrowia nastolatki: • niezdrowe odżywianie, • kuszące fast foody, •moda na szczupłą sylwetkę, •zbyt mało ruchu, •siedzący tryb życia, •modne diety ograniczające racjonalne żywienie. 2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce: •właściwe nawyki żywieniowe, •wspólnie zaplanowane posiłki. 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety. 5. Zdrowy sen – zapasem energii na cały dzień. 6. Zaburzenia snu; przyczyny.
17.	Zdrowy styl życia. (lekcja dla chłopców)	1. Zagrożenia zdrowia nastolatka: •niezdrowe odżywianie, • kuszące fast foody, •zbyt mało ruchu, •siedzący tryb życia. 2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce: •właściwe nawyki żywieniowe, •wspólnie zaplanowane posiłki. 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety. 5. Zdrowy sen zapasem energii na cały dzień. 6. Zaburzenia snu; przyczyny.
18.	Zrozumieć siebie i innych.(lekcja dla dziewcząt)	1. Zmienność nastrojów charakterystyczna dla dziewcząt w okresie dojrzewania. 2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?". 3. Nieakceptowanie swojego wyglądu. 4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami. 5. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów. 6. Walka o niezależność a ustalanie granic tego, co wolno, a czego nie wolno. 7. Trudne sytuacje w rodzinie i w otoczeniu. 8. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory.
19.	Zrozumieć siebie i innych.(lekcja dla chłopców)	1. Koncentracja nad zmianami swojego fizycznego „ja". 2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?". 3. Labilność emocjonalna; skłonność do agresji. 4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami. 5. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów. 6. Walka o niezależność a ustalenie granic tego, co wolno, a czego nie wolno. 7. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory.