

## Program nauczania WDŻ - klasa 6

### „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).

#### 1. Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka. Wnoszenie pozytywnego wkładu w życie swojej rodziny.
- II. Okazywanie szacunku innym ludziom, docenianie ich wysiłku i pracy, przyjęcie postawy szacunku wobec siebie.
- III. Pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Pokonywanie trudności okresu dorastania.
- IV. Kształcenie umiejętności przyjęcia integralnej wizji osoby. Wybór i urzeczywistnianie wartości służących osobowemu rozwojowi. Kierowanie własnym rozwojem, podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami. Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć. Rozwiązywanie problemów.
- V. Pozyskanie wiedzy na temat organizmu ludzkiego i zachodzących w nim zmian rozwojowych w okresie prenatalnym i postnatalnym oraz akceptacja własnej płciowości. Przyjęcie integralnej wizji ludzkiej seksualności. Umiejętność obrony własnej intymności i nietykalności seksualnej oraz szacunek dla ciała innej osoby.
- VI. Uświadomienie i uzasadnienie potrzeby przygotowania do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny. Zorientowanie w zakresie i komponentach składowych postawy odpowiedzialnego rodzicielstwa.
- VII. Korzystanie ze środków przekazu, w tym z internetu, w sposób selektywny, umożliwiający obronę przed ich destrukcyjnym oddziaływaniem.

Lp.	Temat lekcji	Treści
1.	Z rodziny się nie wyrasta	WDŻ w klasie VI – tematy i zagadnienia; Kontrakt klasowy. Rodzina – najmniejszą grupą społeczną. Rola rodziny w zapewnieniu pomyślnego rozwoju dziecka. Typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana. Rodzina zastępcza. Rodzina adopcyjna. Miłość i czas fundamentem życia rodzinnego.
2.	Rodzinne wychowanie	Znaczenie określenia, że ktoś jest dobrze wychowany (istota wychowania). Wychowanie do dobra, prawdy i piękna. Znaczenie zasad i norm moralnych w rozwoju człowieka. Zaangażowanie poznawcze i emocjonalne rodziny w wychowaniu patriotycznym. Formacyjna rola rodziny w tworzeniu hierarchii wartości: wartości fundamentem rodzinnej wspólnoty, urzeczywistnianie wartości w podejmowaniu decyzji życiowych, świadomy i odpowiedzialny wybór stylu życia.
3.	Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności	Dojrzałość – celem, procesem i kierunkiem rozwoju. Troska rodziców o harmonijny rozwój dzieci i osiągnięcie przez nie samodzielności. Aktywność własna i samowychowanie. Odpowiedzialność za siebie i za innych. Dorosłość a dojrzałość; świadomość potrzeby kierowania własnym rozwojem.
4.	Sztuka rozmowy	Przebieg procesu komunikacji społecznej. Znaczenie sztuki porozumiewania się. Komunikacja werbalna i niewerbalna. Reguły dobrego słuchania. Zasady efektywnej komunikacji. Odpowiedzialność za zamienione reakcje oraz za wypowiedziane i pisane słowa.
5.	Gdy trudno się porozumieć	Powszechność zjawiska rodzinnych sporów i nieporozumień; przyczyny. Czym są spory i konflikty. Skutki nierozwiązanych konfliktów w życiu rodzinnym i społecznym. Zalety sytuacji konfliktowych i sporów. Techniki rozwiązania spornych kwestii (np. metoda pięciu kroków). Przepraszanie i przebaczenie. Rodzice, dzieci i nieporozumienia.

6.	O presji rówieśniczej	Grupy rówieśnicze i ich atrakcyjność. Presja rówieśnicza – przymusem wywieranym w konkretnym celu. Asertywność sztuką mówienia NIE. Odwaga i dzielność tych, którzy nie ulegają presji. Sposoby odmawiania, by nie ranić drugiej osoby. Trudne sytuacje życiowe przeżywane przez nastolatków. Czym jest stres; objawy. Sposoby radzenia sobie ze stresem.
7. 8.	Zarządzanie sobą (lekcja oddzielnie dla grupy dziewcząt i chłopców )	Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu. Higieniczny tryb życia: regularny sen, higiena osobista, stosowny ubiór. Zasady zdrowego odżywiania. Aktywność fizyczna i wypoczynek. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia.
9.	Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy dziewcząt )	Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń. Pierwsza wizyta u ginekologa.
10.	Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy chłopców )	Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne: właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, abstynencja od alkoholu i papierosów. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń. Leczenie u lekarza specjalisty.
11.	Dojrzewam do kobiecości (lekcja dla grupy dziewcząt)	Być kobietą, być mężczyzną. Dojrzewanie dziewcząt w perspektywie macierzyństwa. Niewłaściwe odżywianie zaburzeniem funkcjonowania organizmu: anoreksja, bulimia. Akceptacja siebie i swojej kobiecości.
12.	Dojrzewam do męskości (lekcja dla grupy chłopców)	Być mężczyzną, być kobietą. Dojrzewanie chłopców w perspektywie pełnienia przyszłych życiowych ról. Niewłaściwe odżywianie, używki, niewłaściwy tryb życia zagrożeniem dla zdrowia i kondycji nastolatka. Akceptacja siebie i swojej męskości.
13. 14.	Mam swoją godność (lekcja oddzielnie dla grupy dziewcząt i chłopców )	Człowiek istotą wielowymiarową. Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka. Naturalna potrzeba intymności. Zachowania, które łamią prawo do intymności. Sytuacje, które naruszają intymność. Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty). Strony pornograficzne :pornografia przedmiotowym Traktowaniem człowieka, możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK). Wypracowanie postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób.
15.	Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie	Zalety środków masowej komunikacji. Mechanizmy manipulacji w reklamie. Kontakty wirtualne a fizyczna obecność: kreowanie siebie zgodnie z aktualnymi trendami, lajki” i lęk przed utratą polubień, „sieciami” znajomi, Fake newsy. Biernie korzystanie z mediów: brak refleksji i analizy treści, przyzwyczajenie i uzależnienie.
16. 17.	Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja oddzielnie dla grupy dziewcząt i chłopców )	Ryzyko uzależnienia: silna potrzeba korzystania z Internetu, osłabienie samokontroli, spędzanie coraz większej ilości czasu on-line, rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania. Zasady roztropnego korzystania z mediów. Cyberprzemoc i stalking. Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej. Zasady etyczne w mediach.
18.	Jak mogę ci pomóc?	Osoby z niepełnosprawnościami, chore, samotne – w rodzinie oraz bliższym i dalszym otoczeniu. Potrzeba stworzenia chorym i niepełnosprawnym dobrych warunków do życia i rozwoju. Problem nudy. Mobilizacja do aktywności indywidualnej, zaangażowanie się w stowarzyszeniach udzielających pomocy osobom potrzebującym. Sposoby wsparcia osób potrzebujących w ramach wolontariatu. Sposoby wyrażania prośby.
19.	Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania	Przełamanie nieufności i pokonanie wstydu, aby zwrócić się o pomoc. Instytucjonalna i społeczna pomoc w trudnych sytuacjach życiowych: problemy związane z nauką, problemy związane z dojrzewaniem, niska samoocena, problemy ze zdrowiem, cyberprzemoc, hejt, trudne sytuacje rodzinne: choroby, ubóstwo, bezrobocie. Adresy poradni i instytucji niosących pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.