**„Wędrując ku dorosłości” – program nauczania wychowania do życia w rodzinie w klasie VI**

Aktem prawnym regulującym realizację przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie jest rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 sierpnia 1999 roku (Dz.U. nr 67, poz. 756) z późniejszymi zmianami; ostatnie rozporządzenie zmieniające z dnia 2 czerwca 2017 roku (Dz.U. z dnia 9 czerwca 2017 r. poz. 1117).

**Najważniejsze warunki realizacji wychowania do życia w rodzinie:**

• w każdej klasie (od czwartej klasy szkoły podstawowej) przeznacza się po 14 godzin dla ucznia (w tym po 5 godzin z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców), a tym samym po 19 godzin dla nauczyciela,

• uczeń niepełnoletni nie bierze udziału w zajęciach tylko w przypadku zgłoszenia przez rodziców pisemnej rezygnacji, którą składa dyrektorowi szkoły (uczeń pełnoletni sam zgłasza ewentualną rezygnację z zajęć),

• realizacja zajęć powinna stanowić spójną całość z zadaniami wychowawczo-profilaktycznymi szkoły, a w szczególności: 1) wspierać wychowawczą rolę rodziny, 2) promować integralne ujęcie ludzkiej seksualności, 3) kształtować postawy prorodzinne, prozdrowotne i prospołeczne.

**Treści programowe**

Temat: O budowaniu bliskich relacji w rodzinie

TREŚCI   1. Zagadnienia, które będą poruszane na lekcjach WdŻwR w klasie VI. 2.  Potrzeby człowieka: biologiczne, fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe. 3.  Rodzina miejscem zaspokojenia potrzeb człowieka. 4.  Budowanie relacji interpersonalnych. Klasa VI–1 [PP-3] Program nauczania 59 5.  Postawy i zachowania a uczucia. 6.  Rodzaje uczuć, których doświadcza człowiek i ich znaczenie. 7. Sposoby wyrażania uczuć.

Temat: Jak mówić i słuchać, czyli o komunikacji w rodzinie

TREŚCI   1. Rola rozmowy w rodzinie. 2. Potrzeba zrozumienia i akceptacji od najbliższych. 3. Język komunikacji; czynniki sprzyjające i utrudniające właściwą komunikację. 4. Zasady dobrej i skutecznej komunikacji (kontaktu, rezygnacji z agresji, tolerancji). 5. Komunikacja a emocje. 6. Możliwości wsparcia w konfliktowych sytuacjach.

Temat: konflikty – jak je rozwiązywać?

TREŚCI   1. Najczęstsze przyczyny konfliktów rodzinnych. 2. Wyrażenia, które potęgują konflikty. 3. Sposoby rozwiązywania konfliktów („wiadukt”, „sygnalizacja świetlna”, „ręczne kierowanie ruchem”, „skrzyżowanie bez sygnalizacji”). 4. Pięć kroków, które ułatwiają rozwiązywanie konfliktów. 5. Umiejętność przepraszania i wybaczania.

Temat: Czas wolny – jak go wykorzystać? Świętowanie

TREŚCI 1. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku. 2. Czas wolny – okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby. 3. Istotna rola kontaktów ze światem kultury i przyrodą. 4. Kultywowanie tradycji rodzinnych, regionalnych, narodowych i ich świętowanie. 5. Twórcze przygotowania do świąt. 6. Świętowanie i wypoczynek – okazją do wzmacniania więzi międzyludzkich.

Temat: Czego jeszcze nie wiem, nie pamiętam... Powtórka z dojrzewania. Lekcja dla grupy dziewcząt

TREŚCI 1.Charakterystyka przemian w okresie „skoku pokwitaniowego”. 2. Odmienność tempa rozwoju nastolatków w tym okresie. 3. Akceleracja – przyspieszenie rozwoju adolescentów w XXI wieku w porównaniu z poprzednimi epokami. 4. Utrwalenie i poszerzenie wiadomości dot. dojrzewania dziewcząt, z uwzględnieniem rozwoju fizycznego, seksualnego, umysłowego, emocjonalnego i moralnego. 5. Charakterystyczna dla dziewcząt labilność emocjonalna w okresie pokwitania. 6. Klasowa „Skrzynka pytań” – odpowiedzi nauczyciela.

Temat: Czego jeszcze nie wiem, nie pamiętam... Powtórka z dojrzewania. Lekcja dla grupy chłopców

TREŚCI 1. Charakterystyka przemian w okresie „skoku pokwitaniowego”. 2. Odmienność tempa rozwoju nastolatków w tym okresie. 3. Akceleracja – przyspieszenie rozwoju adolescentów w XXI wieku w porównaniu z poprzednimi epokami. 4.Utrwalenie i poszerzenie wiadomości dotyczących dojrzewania chłopców, z uwzględnieniem rozwoju fizycznego, seksualnego, umysłowego, emocjonalnego i moralnego. 5. Charakterystyczna dla adolescentów labilność uczuciowa. 6. Klasowa „Skrzynka pytań” – odpowiedzi nauczyciela.

Temat: Nastolatki przed lustrem. Uroda. Higiena. Zdrowie. Lekcja dla grupy dziewcząt

TREŚCI 1.Typowe kłopoty i niepokoje dojrzewającej nastolatki (trądzik młodzieńczy, wzmożona potliwość, przetłuszczające się włosy, odkładająca się podskórna tkanka tłuszczowa, nieregularne cykle i bóle miesiączkowe). 2. Dobroczynna rola snu. 3. Higiena ciała, odzieży i otoczenia. 4. Dobrze zaplanowany harmonogram dnia z uwzględnieniem aktywnego wypoczynku. 5. Nastolatka a używki.

Temat: Higiena i zdrowie nastolatka. Lekcja dla grupy chłopców

TREŚCI 1. Zasady zdrowego trybu życia. 2. Dieta właściwa dla okresu dojrzewania. 3. Anoreksja i bulimia (zaburzenia żywieniowe) – czy tylko problemem dziewcząt? 4. Typowe kłopoty adolescenta (trądzik młodzieńczy, wzmożona potliwość, przetłuszczające się włosy) a zasady higieny. 5. Dobroczynna rola snu. 6. Higiena ciała, odzieży i otoczenia. 7. Dobrze zaplanowany harmonogram dnia z uwzględnieniem aktywnego wypoczynku. 8. Nastolatek a używki.

Temat: Jedzenie wrogiem? Nastolatka i właściwe odżywianie. Lekcja dla grupy dziewcząt

TREŚCI 1. Wybór odpowiedniej diety i aktywność fizyczna – wymogiem dla rozwijającego się organizmu. 2. Zrównoważone jedzenie (jeść wszystko, ale w umiarkowanych ilościach) receptą na zdrowie i zgrabną sylwetkę. 3. Akceptacja własnego ciała i wyglądu. 4. Zaburzenia odżywiania: – anoreksja, – bulimia, w tym obżarstwo napadowe (binge eating). 5. Strategia walki z zaburzeniami odżywiania – pomoc medyczna i psychologiczna.

Temat:  Zwycięstwo czy porażka, czyli jak spożytkować młodzieńczą energię? Lekcja dla grupy chłopców

TREŚCI 1.  Czas dojrzewania – czasem budzenia się i konstytuowania własnej tożsamości. 2. Postrzeganie samego siebie. Samoświadomość swoich cech pozytywnych i negatywnych. 3. Cele życiowe; chęć i motywacja do osiągnięcia tych celów. 4. Sytuacje utrudniające rozwój nastolatka: a) używki: nikotyna, alkohol, narkotyki, dopalacze, b) uzależnienia: od gier komputerowych, Internetu, pornografii, c) „sfera wpływów”, np. naśladowanie grupy rówieśniczej, d) dysfunkcyjna rodzina.

Temat: Obrona własnej intymności. Lekcja dla grupy dziewcząt

TREŚCI 1. Prawo do intymności i szacunku dla godności i ciała każdego człowieka. 2. Ciało jako wartość. 3. Żyć zdrowo – dbać o swoje ciało (unikanie używek, racjonalne odżywianie, higiena, bezpieczeństwo, dobra kondycja fizyczna). 4. Intymność i jej obrona: a) czujność na niewłaściwe zachowania dorosłych (szczególnie osób nieznajomych), b) brak zgody na dwuznaczne (niejasne, zawierające ukrytą aluzję, nieprzyzwoite) propozycje, c) zachowania osób (często dorosłych lub rówieśników), które wywołują skrępowanie, zażenowanie. 5. Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia intymności.

Temat: Obrona własnej intymności. Lekcja dla grupy chłopców

TREŚCI 1. Prawo do intymności i szacunku dla godności i ciała każdego człowieka. 2. Ciało jako wartość. 3. Żyć zdrowo – dbać o swoje ciało (unikanie używek, racjonalne odżywianie, higiena, bezpieczeństwo, dobra kondycja fizyczna). 4. Intymność i jej obrona: a) czujność na niewłaściwe zachowania dorosłych (nieznajomych, ale także znajomych, krewnych), b) brak zgody na dwuznaczne (zawierające ukrytą aluzję, nieprzyzwoite) propozycje, c) zachowania osób (rówieśników, dorosłych), które wywołują skrępowanie, zażenowanie. 5. Sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia intymności.

Temat: Wśród kolegów i koleżanek

TREŚCI 1. Satysfakcja życiowa nie zawsze zależy od statusu majątkowego, ale w znacznym stopniu od umiejętności tworzenia relacji międzyludzkich, w tym koleżeństwa i przyjaźni. 2. Istota koleżeństwa; czym jest koleżeństwo? 3. Koleżeństwo – różne oddziaływania na młodego człowieka. 4. Asertywność; dlaczego czasem trzeba odmawiać. 5. Podtrzymywanie więzi koleżeńskich, czyli o sztuce rozmowy.

Temat: Radość z przyjaźni

TREŚCI 1. Definicja i znaczenie przyjaźni. 2. Konieczne warunki do rozwoju przyjaźni. 3. Wartość przyjaźni w życiu człowieka. 4. Przyjaźń sprzyja rozwijaniu pasji, zainteresowań i hobby. 5. Sposoby podtrzymywania przyjaźni. 6. Przyjaźń szkołą charakteru.

Temat: „Nie ma na tym świecie rzeczy doskonałych”\*, czyli o elektronicznych mediach

TREŚCI 1. Media i nowoczesne technologie elektroniczne jako wytwór XX i XXI wieku; ich wszechobecność we współczesnej cywilizacji. 2. Zalety i korzyści, ale także zagrożenia: telewizji, Internetu, telefonii komórkowej. 3. Funkcja komunikacyjna mediów elektronicznych. 4. Postrzeganie świata: bajecznie kolorowy, ruchomy, superszybki – odmienny od prawdziwego życia, świata w realu. 5. Odpowiedzialność w sferze aktywności medialnej, tj. korzystania z Sieci, mediów i technologii cyfrowych; jak uniknąć zaburzeń emocjonalnych, urazów psychicznych, zerwania więzi z najbliższymi, uzależnień od tych mediów.

Temat:  Cyberprzemoc – jak nie zostać jej ofiarą?

TREŚCI 1. Anonimowość kontaktów w Internecie ułatwieniem dla groźnych sytuacji. 2. Rodzaje cyberprzemocy (cyberbullingu). 3. Sposoby zmniejszenia ryzyka bycia ofiarą cyberprzemocy. 4. Osoby, organizacje i instytucje, do których należy zwrócić się z prośbą w przypadku zagrożenia cyberprzemocą. 5. Konsekwencje dla sprawców cyberprzemocy (łamanie prawa: naruszenie wizerunku, zniesławienie).

Temat: Media a moje miejsce w świecie. Lekcja dla grupy dziewcząt

TREŚCI 1. Prasa młodzieżowa dla dziewcząt i jej specyfika: otaczająca rzeczywistość odczytywana głównie przez pryzmat spraw damsko-męskich. 2. Tematyka czasopism: zredukowanie miłości do zdobywania, zdrad, porzucania i poszukiwania kolejnych obiektów uczuć. 3. Przedmiotowe traktowanie człowieka (często lansowane w reklamie i czasopismach dla dziewcząt) w rzeczywistości – przyczyną zranień, cierpień i depresji. 4. Czasopisma bardziej ambitne; tytuły. które można polecić młodym ludziom. 5.Gry komputerowe; co pociąga w nich nastolatków, którzy około 13 godzin tygodniowo poświęcają tej rozrywce? 6. Gry komputerowe a bezpośrednie kontakty w realu z koleżankami, kolegami, rodzicami.

Temat: Media a moje miejsce w świecie. Lekcja dla grupy chłopców

TREŚCI 1. Bogata oferta gier komputerowych. 2. Czas spędzony na grach (ok. 13 godzin tygodniowo); Co pociąga młodych ludzi w tej rozrywce? Możliwość uzależnienia. 3. Gry komputerowe a bezpośrednie kontakty w realu (z kolegami, rodzeństwem, rodzicami). 4. Naśladownictwo fikcyjnych bohaterów – nie zawsze bezpieczne. 5. Prasa młodzieżowa – dla dziewcząt, ale nie tylko... 6. Tytuły czasopism, które można polecić młodym ludziom.

Temat: Co się w życiu liczy? plany małe i duże

TREŚCI 1. Stawianie sobie przez młodego człowieka celów i planów życiowych. 2. Znaczenie wzorców i autorytetów w samorozwoju. 3. Marzenia, które mogą się zrealizować. 4. Pieniądz, majętność, dostatek – ważne, ale czy najważniejsze... 5. Umiejętność planowania, kierowania swoim rozwojem i motywacja do działania – ważnymi elementami w osiąganiu zamierzonych planów. 6. W jakim stopniu lekcje wychowania do życia w rodzinie pomagają w przygotowaniu się do dorosłego życia?