

Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 5 szkoły podstawowej

Teresa Król

Wydawnictwo Rubikon 2018

Wychowanie do życia w rodzinie – przedmiot dla uczniów polskiej szkoły podstawowej, którego celem jest przygotowanie młodzieży do życia w rodzinie. Ma status przedmiotu nadobowiązkowego i obejmuje uczniów od klasy czwartej szkoły podstawowej.

Program obejmuje 14 lekcji: 9 tematów realizowanych jest z udziałem całej klasy i 5 z podziałem na grupy (dziewczynki / chłopcy).

Na mocy dokonanej w 2009 nowelizacji rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 12 sierpnia 1999 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji, zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. z 2014 r. poz. 395) **na zajęcia wychowania do życia w rodzinie nie będą uczęszczać tylko ci uczniowie niepełnoletni, których rodzice zgłoszą dyrektorowi szkoły sprzeciw w formie pisemnej co do udziału dzieci w zajęciach** oraz ci uczniowie pełnoletni, którzy sami zgłoszą dyrektorowi w formie pisemnej sprzeciw wobec udziału w zajęciach.

Rezygnacja może nastąpić w dowolnym momencie roku szkolnego.

ROZKŁAD MATERIAŁU – KLASA 5

TEMAT 1: Gdzie dom, tam serce twoje.

1. Co będzie przedmiotem zajęć WDŻ w klasie V?
2. Skonstruowanie klasowego kontraktu obowiązującego na lekcjach WDŻ.
3. 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.

TEMAT 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.

TEMAT 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.

TEMAT 4: Porozmawiajmy.

1. Składowe elementy komunikacji międzysobowej.
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; przeproszenie i przebaczenie.
7. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie.

TEMAT 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.

TEMAT 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.

TEMAT 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: • zubożenie 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.

TEMAT 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, wypowiedzane i pisane słowa.
4. Bezinteresowna dobroć wobec kolegów i przyjaciół.
5. Postawy uprzejmości i uczynności wobec kolegów z niepełnosprawnością.
6. Osoby z niepełnosprawnościami – wartości - wymi partnerami w koleżeństwie i przyjaźni.

TEMAT 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.

TEMAT 10 (realizacja w grupach): Moje ciało.

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.

TEMAT 11 (realizacja w grupach): Dojrzewam.

<p>Dziewczynki:</p> <ol style="list-style-type: none">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	<p>Chłopcy:</p> <ol style="list-style-type: none">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.
--	--

TEMAT 12 (realizacja w grupach): Dbam o higienę.

<p>Dziewczynki:</p> <ol style="list-style-type: none">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. Dbłość 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.	<p>Chłopcy:</p> <ol style="list-style-type: none">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. Dbłość 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.
---	--

TEMAT 13 (realizacja w grupach): Zdrowy styl życia.

<p>Dziewczynki:</p> <ol style="list-style-type: none">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.	<p>Chłopcy:</p> <ol style="list-style-type: none">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.
---	---

TEMAT 14 (realizacja w grupach): Zrozumieć siebie i innych.

<p>Dziewczynki:</p> <ol style="list-style-type: none">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.	<p>Chłopcy:</p> <ol style="list-style-type: none">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
--	--