

## **Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 7 szkoły podstawowej**

Teresa Król

Wydawnictwo Rubikon 2017

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 7

#### **TEMAT 1: Dojrzałość, to znaczy...**

1. Zasady pracy na lekcjach WDŻ.
2. Czas adolescencji okresem burzliwych przemian zachodzących w organizmie młodego człowieka.
3. Celowość tych przemian a perspektywa życia człowieka dojrzałego.
4. Kryteria dojrzałości człowieka: fizyczne, psychiczne (intelektualne, moralne, duchowe), społeczne, prawne.
5. Samowychowanie; samokształcenie, samosterowanie, samorealizacja.

#### **TEMAT 2: Komunikacja w rodzinie.**

1. Kontakt werbalny i niewerbalny w relacjach międzyludzkich.
2. Zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się z innymi.
3. Znaczenie rodzinnych rozmów.
4. Uczucia i ich rodzaje.
5. Komunikaty, które budują i które ranią (komunikat JA i komunikat TY).

### **TEMAT 3: Savoir vivre, czyli zasady dobrego wycowania.**

1. Krótka historia savoir- -vivre'u w polskiej literaturze i kulturze.
2. Normy grzecznościowe, które ułatwiają życie rodzinne i społeczne.
3. Etykieta towarzyska, biznesu i protokół dyplomatyczny, czyli wymagane procedury zachowań w określonych sytuacjach.
4. Sytuacje życiowe, które wymagają konkretnych zachowań, np. w szkole, teatrze, kinie, podczas przyjęć rodzinnych itp.
5. Kultura a korzystanie ze środków przekazu.
6. Asertywność – sztuka dobrej odmowy.
7. Lista kompromitujących zachowań.
8. Savoir-vivre filozofią miłości do drugiego człowieka.

### **TEMAT 4: Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia.**

1. Rodzaje uzależnień: chemiczne i behawioralne.
2. Czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom.
3. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol, narkotyki, dopalacze).
4. Wartość życia a używki.
5. Wypracowanie postawy asertywnej.

### **TEMAT 5: Uzależnienia behawioralne.**

1. Uzależnienia behawioralne: internet, smartfon, zakupy, autoagresja, pornografia.
2. Sygnały wskazujące na uzależnienia od komputera i internetu i ich skutki.
3. Fonoholizm sygnały ostrzegawcze.
4. Zjawisko zakupoholizmu; przyczyny; skutki.
5. Problem autoagresji.
6. Nieprawdziwy obraz ludzkiej seksualności w pornografii; jej uzależniający wpływ na psychikę młodego człowieka.
7. Czynniki chroniące, które osłabiają skłonność do popadania w nałogi.

### **TEMAT 6: Ludzie drogowskazy.**

1. Definicja pojęcia „autorytet”.
2. Rola autorytetów w życiu człowieka.

3. Wartości, zachowania, postawy, cechy osobowości, które budują autorytet.
4. Autorytet a idol.
5. Problem upadku niektórych autorytetów.

**TEMAT 7: Pierwsze uczucia.**

1. Charakterystyka pierwszych uczuć, fascynacji, zauroczeń i emocji, które im towarzyszą.
2. Empatia i dokonywane wybory młodzieńczych związków.
3. Realistyczne i nierealistyczne oczekiwania wobec randek.
4. Nieudane randki i decyzje o rozstaniu.
5. Zakochanie a miłość.

**TEMAT 8: Czas oczekiwania.**

1. Budowa komórki jajowej i plemnika; zapłodnienie.
2. Higiena ciąży: odżywianie, sen i ćwiczenia fizyczne matki.
3. Profilaktyka prekonceptyjna; opieka lekarska; kwas foliowy.
4. Ciąża a używki: • Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS), • nikotyna, narkotyki a zdrowie dziecka.
5. Opieka ojca nad matką w ciąży i ich dzieckiem.
6. Pierwsze dziewięć miesięcy, czyli rozwój dziecka w łonie matki.

**TEMAT 9: Rozwój człowieka.**

1. Przygotowanie do podjęcia życiowych ról: męża, żony, ojca, matki. Udział rodziny i szkoły w tym przygotowaniu.
2. Rozwój człowieka od poczęcia do późnej starości.
3. Czynniki wspomagające i zaburzające rozwój człowieka w aspektach: fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym.
4. Mocne i słabe strony każdego okresu życia.
5. Wspierająca rola rodziny w rozwoju i formacji jej członków.

**TEMAT 10 (realizacja w grupach): Dojrzewanie – rozwój fizyczny.**

<p>Dziewczynki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych.</li> <li>2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie pokwitania.</li> <li>3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającego chłopca.</li> </ol>	<p>Chłopcy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych.</li> <li>2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji, ich funkcje w perspektywie ojcostwa.</li> <li>3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w</li> </ol>
--	---

<p>4. Indywidualne tempo rozwoju.</p> <p>5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania: • właściwe odżywianie, • odpowiednia ilość snu, • aktywność fizyczna, • unikanie używek.</p>	<p>organizmie dojrzewającej dziewczyny i ich celowość.</p> <p>4. Indywidualne tempo rozwoju.</p> <p>5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania: • właściwe odżywianie, • odpowiednia ilość snu, • aktywność fizyczna, • unikanie używek.</p>
---	--

**TEMAT 11 (realizacja w grupach): Dojrzewanie – zmiany psychiczne.**

<p>Dziewczynki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Problemy dziewcząt związane z psychiką: • labilność emocjonalna, • pragnienie akceptacji, czułości i miłości, • niezgoda na zmiany fizyczne i wygląd (anoreksja i bulimia), • eksperymentowanie z samą sobą, np. samookaleczenia, ryzykowne zachowania.</li> <li>2. Ambiwalencja uczuć i postaw.</li> <li>3. Krytycyzm wobec dorosłych.</li> <li>4. Poszukiwanie własnej tożsamości.</li> <li>5. Możliwości wsparcia i pomocy: poradnie, stowarzyszenia itp</li> </ol>	<p>Chłopcy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Problemy chłopców związane z psychiką: • zwiększona agresja, nadpobudliwość i drażliwość, • skłonność do kłótni, bójek, • chęć imponowania i dominacji w grupie rówieśników.</li> <li>2. Wzrost wulgarności języka i zachowań.</li> <li>3. Wzmoczone zainteresowanie sferą erotyczną (pornografia).</li> <li>4. Ukierunkowanie energii: sport, realizacja pasji i zainteresowań.</li> <li>5. Różne wzorce męskości (autorytety).</li> <li>6. Odpowiedzialność za własny rozwój; samosterowanie i samowychowanie.</li> <li>7. Poradnie, instytucje, które oferują pomoc w rozwiązywaniu problemów.</li> </ol>
--	--

**TEMAT 12 (realizacja w grupach): Przekazywanie życia.**

1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.
2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.
3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w najdogodniejszym dla niego czasie.
4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.
5. Rola i działanie hormonów płciowych.
6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).

**TEMAT 13 (realizacja w grupach): Mężczyzna i kobieta – układ rozrodczy.**

<p>Dziewczynki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego: • owulacja, • zmiany hormonalne w cyklu kobiety, • działanie estrogenów, • śluz szyjkowy, • odbudowa błony śluzowej, • fazy podstawowej temperatury ciała (PTC).</li> <li>2. Dwie fazy cyklu kobiecego.</li> </ol>	<p>Chłopcy:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Budowa i działanie męskiego układu płciowego: • działanie hormonów, • wytwarzanie plemników.</li> <li>2. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego.</li> </ol>
---	--

3. Budowa i działanie męskiego układu płciowego: • działanie hormonów, • wytwarzanie plemników.	
---	--

**TEMAT 14 (realizacja w grupach): Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo.**

<p>Dziewczynki:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Znaczenie więzi matki z dzieckiem we wczesnym okresie życia.</li><li>2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról matki i ojca.</li><li>3. Naturalny poród.</li><li>4. Korzyści karmienia naturalnego.</li><li>5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego, do rodziny.</li></ol>	<p>Chłopcy:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Znaczenie roli męża/ojca w opiece i trosce o rozwijające się dziecko i jego matkę.</li><li>2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról ojca i matki.</li><li>3. Naturalny poród.</li><li>4. Razem czy osobno, czyli TAK czy NIE dla wspólnie przeżywanego porodu.</li><li>5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego do rodziny.</li><li>6. Znaczenie więzi matki i ojca z dzieckiem we wczesnym okresie życia.</li><li>7. Miłość do dziecka oraz opieka nad nim wyrazem męskiej dojrzałości.</li></ol>
--	--