

## WDŹ klasa V

Programy nauczania do wychowania do życia w rodzinie dla szkoły podstawowej W stronę dojrzałości oraz Moje dorastanie są programami edukacyjnymi opartymi na kształceniu umiejętności życiowych młodzieży poprzez: promowanie zasad leżących u podstaw osobistego i społecznego rozwoju; sprzyjaniu rozwojowi wiedzy, umiejętności i postaw wspierających życie rodzinne; zapewnianiu możliwości zdobycia wiedzy, postaw i umiejętności dotyczących zdrowia; kształcenia umiejętności podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących życia rodzinnego, społecznego i seksualnego.

Oba programy są spójne, jednak każdy poszczególne tematy podejmuje nieco inaczej. Dlatego korzystam z nich, wybierając i dostosowując treści do wymagań i możliwości percepcyjnych moich uczennic i uczniów. Poniżej zamieszczam propozycje tematyki zajęć.

### Tematyka zajęć klasa V

**LEKCJA 1 POZNAJMY SIĘ** Lekcja organizacyjna Wzajemne poznanie się z uczniami. Wspólne ustalenie zasad, obowiązujących podczas zajęć. Przedstawienie uczniom programu nauczania. Tworzenie zgranej grupy. Zapoznanie uczniów z programem nauczania. Zrozumienie sensu uczestnictwa w zajęciach wychowania do życia w rodzinie. Aktywne uczestnictwo w życiu klasy. Umiejętność współpracy w grupie. Poznanie tematyki zajęć, uczniowski bank pomysłów.

**LEKCJA 2, 3 MÓJ DOM MOJA RODZINA** Zrozumienie znaczenia pojęcia rodzina. Ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka. Wnoszenie pozytywnego wkładu w życie swojej rodziny. Wzmocnienie poczucia więzi z rodziną. Uświadomienie sobie własnego miejsca w rodzinie. Przeświadczenie o tworzeniu odpowiedniej atmosfery przez wszystkich członków rodziny. Podstawowe funkcje rodziny. Różnorodne formy rodzin. Miejsce dziecka w rodzinie. Obowiązki członków rodziny. Atmosfera życia rodzinnego i relacje rodzinne. Uświadomienie sobie, że istnieją różne formy rodzin na przykład rodzina niepełna, adopcyjna, zastępcza, formalna, nieformalna.

**LEKCJA 4 MOJE PODWÓRKO** Poznanie cech dobrego kolegi i przyjaciela. Zrozumienie roli więzi koleżeńskich. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Kształtowanie cech osobowości ułatwiających kontakty społeczne. Uświadomienie sobie zachowań budujących i niszczących koleżeństwo oraz przyjaźń. Cechy dobrego kolegi przyjaciela. Rozwiązywanie konfliktów. Umiejętność rozpoznania cech dobrego kolegi, przyjaciela. Okazywanie szacunku rówieśnikom. Postrzeganie pozytywnego znaczenia relacji koleżeńskich i przyjacielskich. Umiejętność przewidywania konsekwencji swoich zachowań. Zrozumienie konieczności rozwiązywania konfliktów i problemów zaistniałych w grupie.

**LEKCJA 5 MOJA SZKOŁA** Kształtowanie motywacji i nawyku samokształcenia. Budowanie poczucia wiary we własne możliwości. Umiejętność samooceny. Kierowanie własnym rozwojem. Podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami. Zrozumienie roli motywacji. Podejmowanie prób kierowania własnym rozwojem. Poznanie sposobów motywowania się do nauki szkolnej i innych zajęć.

**LEKCJA 6 MOJE UCZUCIA I EMOCJE** Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć. Świadomość istnienia sytuacji, które źle wpływają na samopoczucie własne i innych. Doskonalenie umiejętności komunikowania i odczytywania sygnałów niewerbalnych. Emocje i uczucia. Empatia. Umiejętność rozpoznawania emocji i uczuć (mimika, gesty, głos, zachowanie). Uświadomienie sobie roli emocji w relacjach interpersonalnych. Zrozumienie wpływu emocji na tworzenie właściwej atmosfery

w grupie; rozwiązywanie konfliktów. Umiejętność komunikowania swoich uczuć i świadomego kształcenia empatii. Zrozumienie konieczności rozwiązywania konfliktów i problemów.

LEKCJA 7 MOJA SAMOOCENA Wzmacnianie poczucia własnej wartości. Kierowanie własnym rozwojem. Świadomość istnienia sytuacji, które źle wpływają na samopoczucie własne i innych. Doskonalenie umiejętności komunikowania swoich uczuć i odczytywania sygnałów niewerbalnych. Emocje i uczucia. Pozytywne myślenie. Empatia. Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć (słowa, mimika, gesty, głos, zachowanie). Uświadomienie sobie roli emocji w relacjach interpersonalnych. Podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami. Zrozumienie wpływu emocji na umiejętność radzenia sobie ze stresem; osiąganie spokoju wewnętrznego. Rozwijanie samoświadomości i poczucia własnej wartości. Świadome kształcenie empatii.

LEKCJA 8, 9 MOJE PRAWA Zrozumienie idei powszechnych praw człowieka. Poznanie podstawowych praw przysługujących dzieciom. Prawa dziecka. Postawy asertywne. Obowiązki wynikające z posiadanych praw. Poznanie praw dziecka i zrozumienie ich idei. Świadomość, że posiadanie praw wiąże się także z obowiązkami wobec innych ludzi (rówieśników i dorosłych). Umiejętność asertywnej odmowy. Wskazanie, do kogo można zwrócić się o pomoc w sytuacji, gdy dzieci są ofiarami lub świadkami aktu przemocy. Obowiązki wynikające z posiadanych praw. Poznanie praw dziecka i zrozumienie ich idei. Świadomość, że posiadanie praw wiąże się także z obowiązkami wobec innych ludzi (rówieśników i dorosłych).

LEKCJA 9 MOJE BEZPIECZEŃSTWO Rozróżnianie odmiennych rodzajów przemocy. Zrozumienie istnienia różnic pomiędzy skarżeniem na dany temat, a mówieniem/ informowaniem dorosłych o sytuacjach niebezpiecznych dla danej osoby (bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne). Akceptacja i szacunek dla ciała. Postawy asertywne. Obowiązki wynikające z posiadanych praw. Zrozumienie, że każdy człowiek - w tym szczególnie dziecko - ma prawo do intymności i nietykalności seksualnej.

LEKCJA 10, 11, 12 MOJE DORASTANIE. Umiejętność identyfikowania u siebie zmian zachodzących w okresie pokwitania. Zrozumienie, że czas pokwitania dotyczy zarówno własnej płci, jak i płci przeciwnej. Uświadomienie istnienia różnic w dojrzewaniu chłopców i dziewcząt. Zmiany fizyczne i psychiczne okresu dorastania. Dojrzewanie dziewcząt i chłopców. Poznanie różnic i podobieństw między chłopcami a dziewczętami. Identyfikacja z własną płcią. Poznanie zmian okresu dorastania. Stosowanie prawidłowej terminologii. Umiejętność dyskusowania w grupie o problemach dotyczących dojrzewania.

LEKCJA 13 MOJA DIETA Zrozumienie pojęć zrównoważona dieta, śmieciowe jedzenie. Umiejętność wyboru zdrowego stylu życia. Wychowanie do życia w rodzinie. Moje dorastanie. Promocja zdrowych nawyków żywieniowych. Zdrowy styl życia. Okazywanie szacunku dla ludzkiego ciała; troska o zdrowie: właściwe odżywianie; Umiejętność dokonywania wyborów pomiędzy zdrowymi produktami a śmieciowym jedzeniem.

LEKCJA 14 MOJE ŻYCIE Utrwalenie wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowego stylu życia. Kształtowanie prozdrowotnych nawyków. Zdrowy styl życia. Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu. Umiejętność dokonywania odpowiednich wyborów.