

# Wychowanie do życia w rodzinie w roku 2016/2017

## I semestr

### Cele edukacyjne

Celem wychowania do życia w rodzinie jest ukazanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania.

### Treści nauczania

1. Ciekawe problemy, ważne pytania, czyli o tematyce naszych spotkań.
  - Uświadomienie uczniom celowości lekcji „Wychowania do życia w rodzinie”,
  - Ukazanie perspektyw dorosłego życia i potrzeby przygotowania się do pełnienia przyszłych ról życiowych,
  - Umocnienie motywacji do uczestnictwa w zajęciach.
2. Rodzina w życiu człowieka.
  - Uświadomienie uczniom roli rodziny w życiu człowieka,
  - Wzmocnienie poczucia więzi z rodziną,
  - Zrozumienie przez uczniów własnego miejsca w rodzinie.
  - Funkcja prokreacyjna i opiekuńcza.
3. Nie jesteśmy sami w rodzinie.
  - Funkcja wychowawcza i psychiczno – uczuciowa,
  - „Cegiełki” budowli zwanej domem, czyli wartości takie jak: prawdomówność, szczerłość, empatia itd.,
  - Potrzeba rodzinnej rozmowy w celu uniknięcia błędów, życiowych porażek i rozczarowań.
4. Domowa księgowość.
  - Złożoność funkcji ekonomicznej rodziny ( praca w gospodarstwie domowym, praca zarobkowa, praca opiekuńcza itd.),
  - Potrzeba realizacji funkcji rekreacyjno-towarzyskiej i podtrzymywania więzi z bliższą i dalszą rodziną.
5. „Cześć” czy „Dzień dobry”?.
  - Istota funkcji socjalizacyjnej rodziny,
  - Zadania rodziny w zakresie funkcji kulturowej,
  - Przejawy rodzicielskiej troski o dzieci w realizacji funkcji integracyjno-kontrolnej.
6. Gdy zdarzają się problemy, gdzie szukać pomocy?.
  - Poznanie sytuacji życiowych, które utrudniają harmonijne życie rodzinne,
  - Nazwy instytucji, do których można się zwrócić ze swoim problemem,
  - Numery telefonów, dzięki którym można otrzymać poradę.
7. Człowiek – istota płciowa.
  - Odrębność płci jako zespół cech biologicznych, psychicznych i społecznych,
  - Role płciowe i stereotypy dotyczące tych ról,
  - Komplementarność płci.
8. U progu dojrzewania.
  - Podstawowa wiedza o człowieku w okresie dojrzewania,
  - Rodzaje dojrzałości: biologiczna, psychiczna, społeczna.
9. Burza hormonalna i huśtawka nastrojów.
  - Przyczyny huśtawki nastrojów nastolatków,
  - Sposoby łagodzenia młodzieńczej drażliwości, niepohamowania, czasem agresywności,
  - Konflikty z rodzicami,
  - Stosunek dziewcząt do chłopców i chłopców do dziewcząt.

10. Już się zmieniam, staję się kobietą ( lekcje dla grupy dziewcząt)
  - Cykliczne zmiany hormonalne sterowane przez przysadkę mózgową,
  - Charakterystyczne przemiany zachodzące w organizmie dziewczyn w okresie dojrzewania,
  - Zmiany zachodzące w okresie dojrzewania u chłopców.
11. Czekają mnie zmiany, staję się mężczyzną. ( lekcje dla grupy chłopców)
  - Burza hormonalna, sterowana przez przysadkę mózgową,
  - Charakterystyczne przemiany okresu dojrzewania zachodzące w organizmie chłopca,
  - Podstawowe informacje dotyczące dojrzewania dziewcząt.
12. Żeński układ rozrodczy – budowa i funkcjonowanie. ( lekcje dla grupy dziewcząt )
  - Budowa układu rozrodczego kobiet i mężczyzn,
  - Funkcjonowanie układu rozrodczego dojrzewającej dziewczyny i chłopca.
13. Męski układ rozrodczy – budowa i funkcjonowanie ( lekcje dla grupy chłopców )
  - Budowa układu rozrodczego mężczyzn i kobiet,
  - Funkcjonowanie układu płciowego dojrzewającego chłopca i dziewczyny,
  - Warunki, w których może dojść do zapłodnienia i rozwoju życia nowego człowieka (ciąża)
14. Co się ze mną dzieje? (lekcja dla grupy dziewcząt)
  - Szczegółowe informacje związane z funkcjonowaniem organizmu dojrzewającej dziewczynki,
  - Podstawowe zasady związane z higieną dojrzewania,
  - Sytuacje, w których dziewczyna powinna zgłosić się do lekarza (ginekologa),
  - Informacje związane z funkcjonowaniem organizmu adolescenta.
15. Co się ze mną dzieje? (lekcja dla grupy chłopców)
  - Szczegółowe informacje związane z funkcjonowaniem organizmu dojrzewającego chłopca,
  - Sytuacje, w których chłopak powinien zasięgnąć porady lekarza – specjalisty,
  - Podstawowe zasady związane z higieną swojego ciała,
  - Informacje związane z funkcjonowaniem organizmu dojrzewającej dziewczyny.
16. Rodzi się człowiek. (lekcja dla grupy dziewcząt)
  - Fazy rozwoju dziecka w okresie prenatalnym,
  - Podstawowe informacje dot. porodu i naturalnego karmienia.
17. Rodzi się człowiek. (lekcja dla grupy chłopców)
  - Fazy rozwoju dziecka w okresie prenatalnym,
  - Podstawowe informacje dot. porodu i naturalnego karmienia.
18. Sfera intymności – sferą bezpieczeństwa. ( lekcja dla grupy dziewcząt)
  - Pojęcie i znaczenie intymności,
  - Prawo człowieka do intymności i nietykalności osobistej,
  - Potrzeba nieufności i dystansu wobec obcych ludzi.
19. Sfera intymności – sferą bezpieczeństwa. (lekcja dla grupy chłopców)
  - Pojęcie i znaczenie intymności,
  - Prawo człowieka do intymności i nietykalności osobistej,
  - Potrzeba nieufności i dystansu wobec obcych ludzi.

## **II semestr**

1. O budowaniu bliskich relacji w rodzinie.
  - Podstawowe potrzeby człowieka: fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe,
  - Znaczenie bliskich relacji interpersonalnych,
  - Rola uczuć w życiu człowieka
2. Jak mówić i słuchać, czyli o komunikacji w rodzinie.
  - Zasady dobrej i skutecznej komunikacji,
  - Czynniki utrudniające komunikację między ludźmi,
  - Potrzeba zrozumienia i akceptacji uczuć członków rodziny.
3. Konflikty – jak je rozwiązywać?

- Najczęstsze przyczyny konfliktów rodzinnych,
- Sposoby rozwiązywania konfliktów.
- 4. Czas wolny – jak go wykorzystać?
  - Sposoby spędzania wolnego czasu,
  - Wydarzenia i rocznice, które są związane ze świętowaniem,
  - Tradycje rodzinne, regionalne, narodowe.
- 5. Czego jeszcze nie wiem...(powtórka z dojrzewania, lekcja dla grupy dziewcząt)
  - Szczegółowe informacje dotyczące dojrzewania płciowego.
- 6. Czego jeszcze nie wiem...(powtórka z dojrzewania, lekcja dla grupy chłopców).
  - Szczegółowe informacje dotyczące dojrzewania płciowego.
- 7. Nastolatki przed lustrem, uroda, higiena, zdrowie. (lekcje dla grupy dziewczyn)
  - Typowe i budzące niepokój problemy okresu dojrzewania,
  - Zasady higieny osobistej, ubioru i otoczenia,
  - Potrzeby organizmu w okresie adolescencji.
- 8. Higiena i zdrowie nastolatka (lekcje dla grupy chłopców)
  - Zasady właściwego odżywiania i higienicznego trybu życia,
  - Typowe kłopoty nastolatka.
- 9. Jedzenie wrogiem nastolatka. (lekcja dla grupy dziewczyn)
  - Skutki poważnych zaburzeń funkcjonowania organizmu w przypadku anoreksji i bulimii.
- 10. Zwycięstwo czy porażka, czyli jak spożytkować młodzieńczą energię?  
(lekcja dla grupy chłopców)
  - Różne postawy życiowe.
  - Czynniki utrudniające rozwój młodego człowieka.
  - Czynniki ułatwiające jego rozwój.
- 11. Obrona własnej intymności. (lekcja dla grupy dziewcząt)
  - Przejawy szacunku dla ciała.
  - Zachowania, które łamią prawo człowieka do intymności,
  - Sytuacje, które naruszają intymność.
- 12. Obrona własnej intymności. (lekcja dla grupy chłopców)
  - Argumenty za poszanowaniem prawa każdego człowieka do intymności,
  - Przejawy szacunku dla ciała
- 13. Wśród kolegów i koleżanek.
  - Istota i atuty koleżeństwa,
  - Różne rodzaje wpływów kolegów i koleżanek na rozwój osobowości młodego człowieka.
- 14. Radość z przyjaźni.
  - Warunki, w jakich mogą się zrodzić i utrzymać więzi przyjaźni,
  - Istota i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka.
- 15. O elektronicznych mediach.
  - Zalety i korzyści, ale także zagrożenia, jakie media niosą,
  - Zasady, których należy przestrzegać, aby nie uzależnić się od mediów.
- 16. Cyberprzemoc.
  - Sposoby unikania cyberprzemocy,
  - Konsekwencje, jakie grożą sprawcom cyberprzemocy.
- 17. Media a moje miejsce w świecie. (lekcja dla grupy dziewcząt)
  - Specyfika prasy młodzieżowej adresowanej do dziewczyn,
  - Zalety i minusy gier komputerowych.
- 18. Media a moje miejsce w świecie. (lekcja dla grupy chłopców)
  - Rodzaje zagrożeń dla zdrowia osób uzależnionych od gier komputerowych.
- 19. Ci się w życiu liczy?
  - Wzorce, jakie mogą sobie stawiać młodzi ludzie,

- Model przyszłej rodziny,
- Różne postawy ludzi wobec majątności i ubóstwa.