

Tematyka zajęć, wymagania - cele kształcenia i wychowania w klasie V:

1. Gdzie dom, tam serce twoje
2. Rodzina – moje okno na świat
3. Emocje i uczucia
4. Porozmawiajmy
5. Święta coraz bliżej
6. Zaplanuj odpoczynek
7. Mądry wybór w świecie gier.
8. Uprzejmość i uczynność
9. Poszukiwany: przyjaciel
10. Moje ciało (lekcja dla grupy dziewcząt)
11. Moje ciało (lekcja dla grupy chłopców)
12. Dojrzewam (lekcja dla grupy dziewcząt)
13. Dojrzewam (lekcja dla grupy chłopców)
14. Dbam o higienę (lekcja dla grupy dziewcząt)
15. Dbam o higienę (lekcja dla grupy chłopców)
16. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy dziewcząt)
17. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy chłopców)
18. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy dziewcząt)
19. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy chłopców)

Tematyka zajęć; wymagania (Podstawa programowa)	Wymagania Cele szczegółowe kształcenia i wychowania w kl. V	Materiał nauczania
1. Gdzie dom, tam serce twoje Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.6, I.12	Uczeń potrafi: • przedstawić – w zarysie – zagadnienia, które będą omawiane na lekcjach WDŻ w klasie V, • omówić zasady pracy na lekcjach WDŻ, • wymienić komponenty szczęścia rodzinnego, jak: okazywanie sobie szacunku, życzliwości, uprzejmości, wdzięczności, uczynności, itp. • uzasadnić potrzebę włączenia się wszystkich członków rodziny w budowanie prawidłowych relacji rodzinnych. Uczeń uświadomi sobie, że: • jego odpowiedzialność i działania także przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery w rodzinie.	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
2. Rodzina – moje okno na świat Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.11	Uczeń potrafi: • opisać rolę rodziny w zdobywaniu i poszerzaniu wiedzy o bliższym i dalszym otoczeniu, o świecie, o człowieku i o życiu, • opisać, na czym polega pomoc rodziców i dziadków w przyswajaniu norm moralnych oraz w rozwijaniu talentów i zdolności,	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,

	• wskazać na oddziaływanie rodziców, dziadków, rodzeństwa w kształtowaniu pozytywnych postaw, np. empatii, miłości, szczerości, prawdomówności, itp. Uczeń uświadomi sobie: • rolę rodziców, dziadków, rodzeństwa w przyswajaniu norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań	• 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
3. Emocje i uczucia Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: I.5, I.7	Uczeń potrafi: • dostrzec bogactwo stanów emocjonalnych i uczuciowych towarzyszących życiu człowieka, • określić różnice między emocjami a uczuciami, • nazwać różne sposoby wyrażania emocji i uczuć, • opisać biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych, • wymienić rodzaje uczuć, • określić rolę uczuć w życiu człowieka. Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania samokontroli i formułowania komunikatów społecznie akceptowalnych, m.in. komunikatu „ja”.	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.
4. Porozmawiajmy Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.5, I.6, I.7, VI.5	Uczeń potrafi: • określić, czym jest komunikacja międzysobowa, • zdefiniować komunikację werbalną i niewerbalną, • dostrzec atuty sztuki porozumiewania się w rodzinie, • wskazać wagę miłości, szacunku i posłuszeństwa dzieci w rodzinie, • określić, czym jest konflikt w rodzinie, • przedstawić potrzebę rozwiązywania konfliktów oraz przepraszania i przebaczenia. Uczeń uświadomi sobie, że: • za dobrą atmosferę w rodzinie odpowiadają wszyscy jej członkowie.	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; przepraszanie i przebaczenie. 7. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie
5. Święta coraz bliżej Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.7, I.10, II.9	Uczeń potrafi: • przedstawić wydarzenia rodzinne i rocznice, które najczęściej świętujemy i o których trzeba pamiętać, • wymienić święta religijne, narodowe, regionalne, • opisać sposoby przygotowania się i obchodzenia świąt, • scharakteryzować atmosferę świąt, • wskazać wartości, które daje nam świętowanie. Uczeń uświadomi sobie: • swoją rolę w tworzeniu atmosfery świętowania, w przygotowaniu świąt i rozwijaniu inwencji twórczej z tej okazji.	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
6. Zaplanuj odpoczynek Wymagania ogólne: I, IV,	Uczeń potrafi: • zaplanować czas na zajęcia domowe, szkolne i rekreację, • wskazać sposoby spędzania wolnego czasu,	1. Sztuka życia, czyli jak dzielić czas między pracę i rekreację. 2. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku. 3. Sposoby spędzania wolnego czasu.

VII Wymagania szczegółowe: I.10, II.9	• dostrzec atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku, • opisać korzyści z aktywnego odpoczynku, • określić wagę kontaktów człowieka z przyrodą i światem kultury, • uzasadnić potrzebę rozwijania swoich pasji, zainteresowań i hobby. Uczeń uświadomi sobie, że: • umiejętność zorganizowania czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju	4. Korzyści z aktywnego odpoczynku. 5. Rola kontaktów ze światem kultury i przyrody. 6. Czas wolny okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby.
7. Mądry wybór w świecie gier Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: II.6, VI.8, 9	Uczeń potrafi: • scharakteryzować zjawisko gier komputerowych jako popularny sposób spędzania wolnego czasu, • wskazać na atrakcyjność gier komputerowych dostarczających silnych emocji, • określić rodzaje gier komputerowych, • wymienić pozytywne skutki gier komputerowych, • omówić zagrożenia i wskazać negatywne oddziaływanie gier komputerowych. Uczeń uświadomi sobie, że: • powinien ustalić racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych.	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.
8. Uprzejmość i uczynność Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: I.7, IV,8	Uczeń potrafi: • wskazać, na czym polega istota uprzejmości i uczynności, • uzasadnić, dlaczego uczynność, dobroć oraz uprzejmość sprzyjają pogłębianiu relacji międzyludzkich, • przedstawić, dlaczego uczynność, dobroć i uprzejmość są istotne w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością, • dostrzec w osobach z niepełnosprawnościami wartościowych partnerów w koleżeństwie i przyjaźni. Uczeń uświadomi sobie, że: • uczynność, uprzejmość i dobroć sprzyjają tworzeniu i pogłębianiu relacji międzyludzkich.	1. Uprzejmość, uczynność i dobroć w kontaktach międzyludzkich. 2. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach koleżeńskich. 3. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedane i pisane słowa. 4. Bezinteresowna dobroć wobec kolegów i przyjaciół. 5. Postawy uprzejmości i uczynności wobec kolegów z niepełnosprawnością. 6. Osoby z niepełnosprawnościami – wartościowymi partnerami w koleżeństwie
9. Poszukiwany: przyjaciel Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: II.8, IV.8, VI.9	Uczeń potrafi: • zdefiniować pojęcie przyjaźni, • wskazać istotę i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka, • omówić warunki przyjaźni, • wymienić cechy dobrego przyjaciela, • uzasadnić, dlaczego przyjaźń sprzyja rozwijaniu zainteresowań i pasji,	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

	• wskazać sposoby rozwijania przyjaźni. Uczeń uświadomi sobie, że: • przyjaźń daje szansę na rozwijanie empatii, życzliwości, zaufania, szczerości – czyli może stać się szkołą charakteru.	przyjaźni. 7. Przyjaźń szkołą charakteru
10. Moje ciało (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.3, 4	Uczennica potrafi: • wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku, • uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości, • wymienić i omówić funkcje płciowości, • uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci, • zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności. Uczennica uświadomi sobie, że: • nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.	1. Ciało ludzkie i odmiennosc 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, przewiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. 5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności. 6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności
11. Moje ciało (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: III.3, 4	Uczeń potrafi: • wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku, • uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości, • wymienić i omówić funkcje płciowości, • uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci, • zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności. Uczeń uświadomi sobie, że: • nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.	1. Ciało ludzkie i odmiennosc 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, przewiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. 5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności. 6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.
12. Dojrzewam (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.1, 7	Uczennica potrafi: • podać definicję pokwitania i wiek dziewcząt, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, • omówić zmiany fizyczne zachodzące w organizmie dziewczynki w tym okresie, • scharakteryzować proces rozwojowy cykli miesiączkowych w okresie pokwitania. Uczennica uświadomi sobie, że: • każda dziewczynka ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.	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.
13. Dojrzewam (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania	Uczeń potrafi: • podać definicję pokwitania i wiek chłopców, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, • omówić zmiany fizyczne chłopców charakterystyczne	1. Rola hormonów w okresie pokwitania. 2. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała oraz układu szkieletowego. 3. Przyspieszenie wzrastania dłoni i stóp,

szczegółowe: II.1, 7	dla okresu pokwitania. Uczeń uświadomi sobie, że: • każdy chłopiec ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.	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.
14. Dbam o higienę (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7	Uczennica potrafi: • przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatek, • uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w celu ochrony zdrowia, • przedstawić typowe problemy związane z higieną i dorastaniem, • wymienić podstawowe zasady higieny osobistej. Uczennica uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.	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
15. Dbam o higienę (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7	Uczeń potrafi: • przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatków, • uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia, • przedstawić typowe problemy nurtujące chłopców w okresie dojrzewania, • wymienić podstawowe zasady higieny osobistej nastolatków. Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.	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.
16. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: IV.7	Uczennica potrafi: • uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jej rozwój, • przedstawić zasady zdrowego odżywiania, • omówić dobre nawyki żywieniowe, • uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej. Uczennica uświadomi sobie, że: • tryb życia nastolatki decyduje o jej zdrowiu i kondycji fizycznej.	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.
17. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: IV.7	Uczeń potrafi: • uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jego rozwój, • przedstawić zasady zdrowego odżywiania, • omówić dobre nawyki żywieniowe, • uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej. Uczeń uświadomi sobie, że: • tryb życia nastolatka decyduje o jego zdrowiu i kondycji fizycznej.	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
18. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy dziewcząt) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7	Uczennica potrafi: • scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatek, • wyartykułować niepokoje związane z okresem dojrzewania, • przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich, • wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno. Uczennica uświadomi sobie: • konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.	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
19. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy chłopców) Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7	Uczeń potrafi: • scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatków, • wskazać niepokoje, których doświadcza nastolatek, • przedstawić skłonność chłopców do zachowań agresywnych i walki o niezależność, • przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich, • wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno. Uczeń uświadomi sobie: • konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.	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.