

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

1. Rozwój człowieka
2. Dojrzałość, to znaczy...
3. Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy dziewcząt)
4. Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy chłopców)
5. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy dziewcząt)
6. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy chłopców)
7. Pierwsze uczucia
8. Przekazywanie życia (dla grupy dziewcząt)
9. Przekazywanie życia (dla grupy chłopców)
10. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy dziewcząt)
11. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy chłopców)
12. Czas oczekiwania
13. Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy dziewcząt)
14. Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy chłopców)
15. Komunikacja w rodzinie
16. Savoir vivre, czyli zasady dobrego wychowania
17. Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne
18. Uzależnienia behawioralne
19. Ludzie drogowaskazy

| Tematyka zajęć;<br>wymagania<br>(Podstawa<br>programowa)                                                                               | Wymagania<br>Cele szczegółowe kształcenia i wychowania w kl. VII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Materiał nauczania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Rozwój człowieka<br>Wymagania ogólne:<br>I, II, IV<br>Wymagania<br>szczegółowe:<br>I.4,6,8,11, II.2,8,9,<br>III.1,2,<br>IV.4,5, V.9 | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwerbalizować swoje oczekiwania wobec zajęć WDŻ,</li> <li>• formułować reguły pracy na zajęciach WDŻ,</li> <li>• przedstawić fazy rozwoju człowieka od narodzin do późnej starości,</li> <li>• omówić charakterystyczne zmiany rozwojowe w kolejnych okresach życia człowieka,</li> <li>• opisać czynniki wspomagające i zaburzające rozwój fizyczny, psychiczny, duchowy i społeczny człowieka,</li> <li>• wskazać na mocne i słabsze strony różnych okresów życia człowieka.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• istotną rolę rodziny w kształtowaniu postaw, tworzeniu hierarchii wartości oraz przyswajaniu norm i zgodnych z nimi zachowań.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przygotowanie do podjęcia życiowych ról: męża, żony, ojca, matki. Udział rodziny i szkoły w tym przygotowaniu.</li> <li>2. Zasady pracy na lekcjach WDŻ.</li> <li>3. Rozwój człowieka od poczęcia do późnej starości.</li> <li>4. Czynniki wspomagające i zaburzające rozwój człowieka w aspektach: fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym.</li> <li>5. Mocne i słabe strony każdego okresu życia.</li> <li>6. Wspierająca rola rodziny w rozwoju i formacji jej członków.</li> </ol> |
| 2. Dojrzałość, to znaczy..                                                                                                             | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić kryteria dojrzałości człowieka,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Czas adolescencji okresem burzliwych przemian zachodzących w organizmie</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wymagania ogólne: I, IV, VI<br>Wymagania szczegółowe: I.1, I.11, II.2, VI.9                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić konieczność samowychowania.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę przygotowania się do podjęcia w przyszłości ról małżeńskich i rodzinnych,</li> <li>• że samowychowanie i samosterowanie może być satysfakcjonujące.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>młodego człowieka.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Celowość tych przemian a perspektywa życia człowieka dojrzałego.</li> <li>3. Kryteria dojrzałości człowieka: fizyczne, psychiczne (intelektualne, moralne, duchowe), społeczne, prawne.</li> <li>4. Samowychowanie; samokształcenie, samosterowanie, samorealizacja.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3. Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy dziewcząt)<br>Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe: II.1, II.3, II.4, IV.4, IV.7                    | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych kobiety i mężczyzny,</li> <li>• opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie adolescencji,</li> <li>• uzasadnić celowość zmian zachodzących w jej organizmie,</li> <li>• opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającego chłopca,</li> <li>• uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania.</li> </ul> <p>Uczennica uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania,</li> <li>• celowość przemian zachodzących w jej organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych</li> </ul> | <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> <li>4. Indywidualne tempo rozwoju.</li> <li>5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania: <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwe odżywianie,</li> <li>• odpowiednia ilość snu,</li> <li>• aktywność fizyczna,</li> <li>• unikanie używek.</li> </ul> </li> </ol>                                                      |
| 4. Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy chłopców)<br>Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe: II.1, II.3, II.4, IV.4, IV.7                     | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych mężczyzny i kobiety,</li> <li>• opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji,</li> <li>• uzasadnić celowość zmian zachodzących w jego organizmie,</li> <li>• opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającej dziewczyny,</li> <li>• uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania,</li> <li>• celowość przemian zachodzących w jego organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych.</li> </ul>       | <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 organizmie dojrzewającej dziewczyny i ich celowość.</li> <li>4. Indywidualne tempo rozwoju.</li> <li>5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania: <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwe odżywianie,</li> <li>• odpowiednia ilość snu,</li> <li>• aktywność fizyczna,</li> <li>• unikanie używek.</li> </ul> </li> </ol> |
| 5. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy dziewcząt)<br>Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.3, II.4, V.5, V.8, V.9 | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u dziewcząt w okresie dojrzewania,</li> <li>• znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji,</li> <li>• rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów,</li> <li>• podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów.</li> </ul> <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w sytuacji napotkanych trudności powinna zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą</li> </ul>                                                                                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Problemy dziewcząt związane z psychiką: <ul style="list-style-type: none"> <li>• labilność emocjonalna,</li> <li>• pragnienie akceptacji, czułości i miłości,</li> <li>• niezgoda na zmiany fizyczne i wygląd (anoreksja i bulimia),</li> <li>• eksperymentowanie z samą sobą, np. samookaleczenia, ryzykowne zachowania.</li> </ul> </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>                        |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                          | o pomoc,<br>• istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6. Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy chłopców)<br>Wymagania ogólne: III<br>Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.3, II.4, V.5, V.8, V.9 | Uczeń potrafi:<br>• rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u chłopców w okresie dojrzewania,<br>• znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji,<br>• rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów,<br>• podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów.<br>Uczeń uświadomi sobie, że:<br>• w sytuacji napotkanych trudności powinien zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc,<br>• istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie. | 1. Problemy chłopców związane z psychiką:<br>• zwiększona agresja, nadpobudliwość i drażliwość,<br>• skłonność do kłótni, bójek,<br>• chęć imponowania i dominacji w grupie rówieśników.<br>2. Wzrost wulgarności języka i zachowań.<br>3. Wzmoczone zainteresowanie sferą erotyczną (pornografia).<br>4. Ukierunkowanie energii: sport, realizacja pasji i zainteresowań.<br>5. Różne wzorce męskości (autorytety).<br>6. Odpowiedzialność za własny rozwój; samosterowanie i samowychowanie.<br>7. Poradnie, instytucje, które oferują pomoc w rozwiązywaniu problemów. |
| 7. Pierwsze uczucia<br>Wymagania ogólne: III, IV<br>Wymagania szczegółowe: II.1,4,8, III.1,3, VI.5,6,9                                                   | Uczeń potrafi:<br>• opisać emocje towarzyszące młodzieńczym zauroczeniom,<br>• określić rolę empatii w poznawaniu siebie nawzajem,<br>• przedstawić komunikaty niewerbalne i werbalne i ich rolę w budowaniu bliższych relacji,<br>• wymienić dojrzałe i niedojrzałe motywacje umawiania się na randki.<br>Uczeń uświadomi sobie, że:<br>• rozstania bywają bolesne, ale powinny być kulturalne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1. Charakterystyka pierwszych uczuć, fascynacji, zauroczeń i emocji, które im towarzyszą.<br>2. Empatia i dokonywane wybory młodzieńczych związków.<br>3. Realistyczne i nierealistyczne oczekiwania wobec randek.<br>4. Nieudane randki i decyzje o rozstaniu.<br>5. Zakochanie a miłość                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8. Przekazywanie życia (dla grupy dziewcząt)<br>Wymagania ogólne: V, VI<br>Wymagania szczegółowe: I.1, III.7, IV.3, V.1,2                                | Uczennica potrafi:<br>• określić funkcje współżycia seksualnego,<br>• przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa,<br>• uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną,<br>• wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka,<br>• opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów.<br>Uczennica uświadomi sobie, że:<br>• podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka,<br>• seksualność i intymność wymaga poważnego traktowania.                              | 1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.<br>2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.<br>3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w najdogodniejszym dla niego czasie.<br>4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.<br>5. Rola i działanie hormonów płciowych.<br>6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).                                                                                                 |
| 9. Przekazywanie życia (dla grupy chłopców)<br>Wymagania ogólne:                                                                                         | Uczeń potrafi:<br>• określić funkcje współżycia seksualnego,<br>• przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.<br>2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>V, VI</p> <p>Wymagania szczegółowe:</p> <p>I.1, III.7, IV.3, V.1,2</p>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną,</li> <li>• wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka,</li> <li>• opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka.</li> <li>• męskość to także zdolność przewidywania skutków działań również w sferze seksualnej.</li> </ul>                                                                                                                                   | <p>świadomego wyboru rodziców.</p> <p>3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w czasie dla niego najdogodniejszym.</p> <p>4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.</p> <p>5. Rola i działanie hormonów płciowych.</p> <p>6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).</p>                                                                                                                                                       |
| <p>10. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy dziewcząt)</p> <p>Wymagania ogólne: III, V, VI</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.3, III.1, V.2</p> | <p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać przemiany w organizmie kobiety i mężczyzny, od których zależy ich płodność,</li> <li>• rozpoznać dwie fazy cyklu owulacyjnego kobiety,</li> <li>• wskazać w cyklu kobiety najważniejszy moment – owulację oraz wyróżnić fazę przed- i poowulacyjną,</li> <li>• skorelować wiedzę biologiczną dotyczącą fizjologii i endokrynologii z zaobserwowanymi zmianami w jej cyklu.</li> </ul> <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie zmian, które zachodzą w jej organizmie, daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie,</li> <li>• współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie.</li> </ul> | <p>1. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• owulacja,</li> <li>• zmiany hormonalne w cyklu kobiety,</li> <li>• działanie estrogenów,</li> <li>• śluz szyjkowy,</li> <li>• odbudowa błony śluzowej,</li> <li>• fazy podstawowej temperatury ciała (PTC).</li> </ul> <p>2. Dwie fazy cyklu kobiecego.</p> <p>3. Budowa i działanie męskiego układu płciowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• działanie hormonów,</li> <li>• wytwarzanie plemników.</li> </ul> |
| <p>11. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy chłopców)</p> <p>Wymagania ogólne: III, V, VI</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.3, III.1, V.2</p>  | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać przemiany w organizmie mężczyzny i kobiety, od których zależy ich płodność,</li> <li>• przedstawić funkcjonowanie męskiego układu rozrodczego,</li> <li>• omówić budowę i funkcjonowanie żeńskiego układu rozrodczego,</li> <li>• dokonać charakterystyki płodności mężczyzny i kobiety.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznanie zmian, które zachodzą w organizmie kobiety daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie,</li> <li>• współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie.</li> </ul>                                                                                        | <p>1. Budowa i działanie męskiego układu płciowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• działanie hormonów,</li> <li>• wytwarzanie plemników.</li> </ul> <p>2. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>12. Czas oczekiwania</p> <p>Wymagania ogólne: V, VI</p> <p>Wymagania szczegółowe: III.1,2, IV.1,4,5,6, V.1,2,7,8,9, VI.1</p>                          | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisać budowę komórki jajowej i plemnika oraz proces zapłodnienia,</li> <li>• przedstawić zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety w czasie ciąży,</li> <li>• uzasadnić konieczność przestrzegania higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka,</li> <li>• omówić etapy rozwoju prenatalnego dziecka (zygota zarodek płód).</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rodzice powinni od samego początku zapewnić dziecku jak najlepsze warunki życia i rozwoju</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | <p>1. Budowa komórki jajowej i plemnika; zapłodnienie.</p> <p>2. Higiena ciąży: odżywianie, sen i ćwiczenia fizyczne matki.</p> <p>3. Profilaktyka prekoncepcyjna; opieka lekarska; kwas foliowy.</p> <p>4. Cięża a używki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS),</li> <li>• nikotyna, narkotyki a zdrowie dziecka.</li> </ul> <p>5. Opieka ojca nad matką w ciąży i ich dzieckiem.</p> <p>6. Pierwsze dziewięć miesięcy, czyli rozwój dziecka w łonie matki.</p>                       |
| <p>13. Pierwsze kroki w</p>                                                                                                                              | <p>Uczennica potrafi:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>1. Znaczenie więzi matki z dzieckiem we</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy dziewcząt)</p> <p>Wymagania ogólne: I, II, VI</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.4, 5, 8, 9, 13, III.2, 3, 5, IV.1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, V.1, 7, 8, 9</p>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego ważny jest w okresie ciąży kontakt matki z dzieckiem,</li> <li>• podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia,</li> <li>• określić, czym jest naturalny poród i wskazać jego znaczenie dla dziecka,</li> <li>• wymienić korzyści karmienia naturalnego zarówno dla dziecka, jak i dla matki,</li> <li>• wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia,</li> <li>• opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego.</li> </ul> <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• macierzyństwo i ojcostwo jest darem i życiowym zadaniem,</li> <li>• miłość do dziecka jest bezwarunkowa</li> </ul>     | <p>wczesnym okresie życia.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról matki i ojca.</li> <li>3. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”.</li> <li>4. Korzyści karmienia naturalnego.</li> <li>5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego, do rodziny</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>14. Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy chłopców)</p> <p>Wymagania ogólne: I, II, VI</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.4, 5, 8, 9, 13, III.2, 3, 5, IV.1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, V.1, 7, 8, 9</p> | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić argumenty, dlaczego dla rozwijającego się w pierwszych 9 miesiącach życia dziecka ważna jest miłość i troska ojca, zarówno o dziecko, jak i o jego matkę,</li> <li>• podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia,</li> <li>• określić rolę mężczyzny przy porodzie,</li> <li>• opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego,</li> <li>• wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ojcostwo jest szczęściem, ale i trudem, czyli poważnym życiowym zadaniem.</li> </ul>                                                 | <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 startem dziecka w życie „bez przemocy”.</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> |
| <p>15. Komunikacja w rodzinie</p> <p>Wymagania ogólne: I, II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.5,6,7,11,12, II.8, IV.8, VI.3,5</p>                                                                         | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się,</li> <li>• omówić najważniejsze czynniki kontaktu międzyludzkiego,</li> <li>• określić rolę emocji i uczuć w życiu człowieka,</li> <li>• wymienić rodzaje uczuć,</li> <li>• nazywać swoje uczucia oraz wypowiadać je poprzez komunikat JA,</li> <li>• hierarchicznie usystematyzować swoje uczucia,</li> <li>• rozpoznawać uczucia w przekazie werbalnym i mowy ciała.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę pielęgnowania więzi rodzinnych i budowania bliskich relacji międzyludzkich,</li> <li>• potrzebę wyrażania uczuć oraz formowania postawy otwartości i zaufania do osób najbliższych.</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontakt werbalny i niewerbalny w relacjach międzyludzkich.</li> <li>2. Zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się z innymi.</li> <li>3. Znaczenie rodzinnych rozmów.</li> <li>4. Uczucia i ich rodzaje.</li> <li>5. Komunikaty, które budują i które ranią (komunikat JA i komunikat TY).</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>16. Savoir vivre, czyli zasady dobrego wychowania</p> <p>Wymagania ogólne: II, IV</p> <p>Wymagania</p>                                                                                                    | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdefiniować pojęcie savoir-vivre'u,</li> <li>• wymienić sytuacje, w których stosowanie form grzecznościowych ułatwia kontakty społeczne i uwalnia od negatywnych emocji i konfliktów,</li> <li>• przedstawić różne postacie etykiety,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Krótka historia savoir-vivre'u w polskiej literaturze i kulturze.</li> <li>2. Normy grzecznościowe, które ułatwiają życie rodzinne i społeczne.</li> <li>3. Etykieta towarzyska, biznesu i protokół dyplomatyczny, czyli wymagane procedury</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| szczegółowe:<br>I.7,12, IV.4                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić zasady savoir-vivre'u w konkretnych sytuacjach rodzinnych, towarzyskich i społecznych,</li> <li>• wymienić pięć zasad asertywności (sztuka dobrej odmowy),</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kompromitujące zachowania są nietaktowne i utrudniają kontakty społeczne,</li> <li>• przestrzeganie dobrych manier to także troska o innych, aby czuli się dobrze w naszej obecności.</li> </ul>                                                                                                                                                                        | <p>zachowań w określonych sytuacjach.</p> <p>4. Sytuacje życiowe, które wymagają konkretnych zachowań, np. w szkole, teatrze, kinie, podczas przyjęć rodzinnych itp.</p> <p>5. Kultura a korzystanie ze środków przekazu.</p> <p>6. Asertywność – sztuka dobrej odmowy.</p> <p>7. Lista kompromitujących zachowań.</p> <p>8. Savoir-vivre filozofią miłości do drugiego człowieka.</p>                                                                                                                           |
| 17. Utrata wolności.<br>Zagrożenia.<br>Uzależnienia chemiczne<br>Wymagania ogólne:<br>IV, VII<br>Wymagania szczegółowe:<br>I.11, 13,<br>II.6,7, IV.1,7,<br>VI.6,8 | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić rodzaje uzależnień,</li> <li>• przedstawić czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom,</li> <li>• omówić skutki palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków i dopalaczy,</li> <li>• uzasadnić, że wartość życia jest najistotniejsza,</li> <li>• odmówić uczestnictwa w sytuacji, która prowadzi do uzależnienia.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jego zdrowie i przyszłość zależą od obecnych wyborów,</li> <li>• bez wypracowania postawy asertywnej łatwo może ulec naciskom grupy i wejść na drogę uzależnień..</li> </ul> | <p>1. Rodzaje uzależnień: chemiczne i behawioralne.</p> <p>2. Czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom.</p> <p>3. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol, narkotyki, dopalacze).</p> <p>4. Wartość życia a używki.</p> <p>5. Wypracowanie postawy asertywnej</p>                                                                                                                                                                                                                       |
| 18. Uzależnienia behawioralne<br>Wymagania ogólne:<br>IV, VII<br>Wymagania szczegółowe:<br>I.11, 13,<br>II.6,7, IV.1,7,<br>VI.6,8                                 | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić rodzaje uzależnień behawioralnych,</li> <li>• opisać objawy uzależnienia od komputera i internetu,</li> <li>• wymienić sygnały ostrzegawcze uzależniania od smartfona,</li> <li>• opisać, na czym polega wewnętrzny przymus robienia zakupów,</li> <li>• przedstawić problem samookaleczeń,</li> <li>• opisać niszczący wpływ pornografii.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oprócz czynników ryzyka, istnieją także czynniki chroniące przed uzależnieniami.</li> </ul>                                                                          | <p>1. Uzależnienia behawioralne: internet, smartfon, zakupy, autoagresja, pornografia.</p> <p>2. Sygnały wskazujące na uzależnienia od komputera i internetu i ich skutki.</p> <p>3. Fobizm sygnały ostrzegawcze.</p> <p>4. Zjawisko zakupoholizmu; przyczyny; skutki.</p> <p>5. Problem autoagresji.</p> <p>6. Nieprawdziwy obraz ludzkiej seksualności w pornografii; jej uzależniający wpływ na psychikę młodego człowieka.</p> <p>7. Czynniki chroniące, które osłabiają skłonność do popadania w nałogi</p> |
| 19. Ludzie drogowscy<br>Wymagania ogólne:<br>III, IV<br>Wymagania szczegółowe:<br>II.10, IV.7,9                                                                   | <p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdefiniować pojęcie autorytetu,</li> <li>• określić znaczenie autorytetu w życiu człowieka,</li> <li>• wymienić cechy osobowości, które budują autorytet,</li> <li>• odróżnić prawdziwe autorytety od pseudoautorytetów,</li> <li>• dokonać wyboru właściwego autorytetu,</li> <li>• przedstawić problem upadku autorytetu.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wybór autorytetu to samodzielna i ważna decyzja,</li> <li>• istnieją różnice między autorytetem a idolem.</li> </ul>                                                                         | <p>1. Definicja pojęcia „autorytet”.</p> <p>2. Rola autorytetów w życiu człowieka.</p> <p>3. Wartości, zachowania, postawy, cechy osobowości, które budują autorytet.</p> <p>4. Autorytet a idol.</p> <p>5. Problem upadku niektórych autorytetów</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |