PROGRAM NAUCZANIA WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE

# KLASA V

## LEKCJA 1 POZNAJMY SIĘ

*Lekcja organizacyjna*

Cele edukacyjne

* Wzajemne poznanie się z uczniami.
* Wspólne ustalenie zasad, obowiązujących podczas zajęć.
* Przedstawienie uczniom programu nauczania.

Treści nauczania

* Tworzenie zgranej grupy.
* Zapoznanie uczniów z programem nauczania.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Zrozumienie sensu uczestnictwa w zajęciach wychowania do życia w rodzinie.
* Aktywne uczestnictwo w życiu klasy.
* Umiejętność współpracy w grupie.

Procedury osiągania celów

* Praca grupowa.
* Zabawy integracyjne.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne

Piłka do gry, arkusze papieru, plakat.

**LEKCJA 2**

**MÓJ DOM**

Cele edukacyjne

* 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.

Treści nauczania

* Podstawowe funkcje rodziny.
* Różnorodne formy rodzin.
* Miejsce dziecka w rodzinie.
* Obowiązki członków rodziny.
* Atmosfera życia rodzinnego i relacje rodzinne.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Uświadomienie sobie, że istnieją różne formy rodzin na przykład rodzina niepełna, adopcyjna, zastępcza, formalna, nieformalna.
* Umiejętność okazania szacunku rodzeństwu, rodzicom i dziadkom oraz docenianie ich wkładu w życie rodzinne.
* Zrozumienie za co i w jaki sposób można wyrazić wdzięczność rodzinie.
* Uczestniczenie w podziale obowiązków; korzysta z pomocy innych i sam jej udziela.
* Umiejętność dzielenia czasu pomiędzy pracę i rekreację; tworzenie atmosfery świętowania.
* Stosowanie zasad savoir vivre'u w życiu codziennym.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna.
* Praca grupowa.
* Metody sytuacyjne.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne

Zeszyt ucznia, fotografie rodzinne.

## LEKCJA 3 MOJA HISTORIA

Cele edukacyjne

* Pogłębianie więzi rodzinnej.
* Poszukiwanie informacji o historii rodziny.
* Umiejętność komunikacji.

Treści nauczania

* Przekaz wartości i tradycji w rodzinie.
* Więź rodzinna.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Znajomość historii swojej rodziny.
* Wzmocnienie poczucia więzi z rodziną.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne

Zeszyt ucznia, zdjęcia przyniesione z domu, dodatkowe teksty, klej, nożyczki.

Cele edukacyjne

## 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.

Treści nauczania

* Koleżeństwo – przyjaźń.
* Cechy dobrego kolegi – przyjaciela.
* Rozwiązywanie konfliktów.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* 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.

Procedury osiągania celów

* Praca grupowa.
* Metody sytuacyjne.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne Zeszyt ucznia.

## LEKCJA 5 MOJA SZKOŁA

Cele edukacyjne

* Kształtowanie motywacji i nawyku samokształcenia.
* Budowanie poczucia wiary we własne możliwości.
* Umiejętność samooceny.

Treści nauczania

* Kierowanie własnym rozwojem.
* Podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Zrozumienie roli motywacji.
* Podejmowanie prób kierowania własnym rozwojem.
* Poznanie sposobów motywowania się do nauki szkolnej i innych zajęć.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna.
* Praca grupowa.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne Zeszyt ucznia.

## LEKCJA 6

**MOJE UCZUCIA I EMOCJE**

Cele edukacyjne

* Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć.
* Świadomość istnienia sytuacji, które źle wpływają na samopoczucie własne i innych.
* Doskonalenie umiejętności komunikowania i odczytywania sygnałów niewerbalnych.

Treści nauczania

* Emocje i uczucia.
* Empatia.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Umiejętność rozpoznawania emocji i uczuć (mimika, gesty, głos, zachowanie).
* Uświadomienie sobie roli negatywnych i pozytywnych emocji w relacjach interpersonalnych.
* Zrozumienie wpływu pozytywnych emocji na tworzenie właściwej atmosfery w grupie; rozwiązywanie konfliktów.
* Umiejętność komunikowania swoich uczuć i świadomego kształcenia empatii.
* Zrozumienie konieczności rozwiązywania konfliktów i problemów.

Procedury osiągania celów

* Praca z tekstem.
* Praca indywidualna i grupowa.
* Rozmowa kierowana.
* Metody sytuacyjne.

Środki dydaktyczne

Zeszyt ucznia, kartki z napisanymi słowami:

## LEKCJA 7 MOJA SAMOOCENA

Cele edukacyjne

* Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
* Kierowanie własnym rozwojem.
* Świadomość z istnienia sytuacji, które źle wpływają na samopoczucie własne i innych.
* Doskonalenie umiejętności komunikowania swoich uczuć i odczytywania sygnałów niewerbalnych.

Treści nauczania

* Emocje i uczucia.
* Pozytywne myślenie.
* Empatia.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć (słowa, mimika, gesty, głos, zachowanie).
* Uświadomienie sobie roli negatywnych i pozytywnych emocji w relacjach interpersonalnych.
* Podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami.
* Zrozumienie wpływu pozytywnych emocji na umiejętność radzenia sobie ze stresem; osiąganie spokoju wewnętrznego.
* Rozwijanie samoświadomości i poczucia własnej wartości.
* Świadome kształcenie empatii.

Procedury osiągania celów

* Praca z tekstem.
* Praca indywidualna i grupowa.
* Rozmowa kierowana.
* Metody sytuacyjne.

Środki dydaktyczne Zeszyt ucznia.

## LEKCJA 8 MOJE PRAWA

Cele edukacyjne

* Zrozumienie idei powszechnych praw człowieka.
* Poznanie podstawowych praw przysługujących dzieciom.

Treści nauczania

* Prawa dziecka.
* Postawy asertywne.
* Obowiązki wynikające z posiadanych praw.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* 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.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna i praca grupowa.
* Rozmowa kierowana.
* Dyskusja.
* Metody sytuacyjne.

Środki dydaktyczne

Zeszyt ucznia, karty papieru, fragmenty Konwencji o prawach dziecka, książeczka *Mam prawo! Czyli nieomal wszystko, co powinniście wiedzieć o prawach dziecka a nie macie kogo spytać* autorstwa Grzegorza Kasdepke.

Cele edukacyjne

## 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).

Treści nauczania

* Akceptacja i szacunek dla ciała.
* Postawy asertywne.
* Obowiązki wynikające z posiadanych praw.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Zrozumienie, że każdy człowiek - w tym szczególnie dziecko - ma prawo do intymności i nietykalności seksualnej.
* Umiejętność asertywnej odmowy.
* Uświadomienie konieczności zgłaszania dorosłym sytuacji niebezpiecznych (ryzykownych), w których uczestniczą dzieci lub są ich obserwatorami.
* Wskazanie, do kogo można zwrócić się o pomoc w sytuacji, gdy dzieci są ofiarami lub świadkami aktu przemocy.
* Odróżnianie skarżenia od informowania w sytuacjach zagrożenia.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna i praca grupowa.
* Rozmowa kierowana.
* Dyskusja.
* Metody sytuacyjne.

Środki dydaktyczne Zeszyt ucznia.

## LEKCJA 10

**MOJE DORASTANIE. DZIEWCZĘTA**

*Lekcja z podziałem na grupy*

Cele edukacyjne

* 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.

Treści nauczania

* Zmiany fizyczne i psychiczne okresu dorastania.
* Dojrzewanie dziewcząt.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Poznanie różnic i podobieństw między chłopcami a dziewczętami.
* Identyfikacja z własną płcią.
* Poznanie zmian okresu dorastania.
* Stosowanie prawidłowej terminologii.
* Umiejętność dyskutowania w grupie o problemach dotyczących dojrzewania.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna i grupowa.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne

Zeszyt ucznia, fragmenty filmu (np. film animowany *Co się ze mną dzieje*)*,* tablice poglądowe.

## LEKCJA 11

**MOJE DORASTANIE. CHŁOPCY**

*Lekcja z podziałem na grupy*

Cele edukacyjne

* 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.

Treści nauczania

* Zmiany fizyczne i psychiczne okresu dorastania.
* Dojrzewanie chłopców.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Poznanie zmian okresu dorastania.
* Stosowanie prawidłowej terminologii.
* Umiejętność dyskutowania w grupie o problemach dotyczących dojrzewania.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna.
* Praca grupowa.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne

Zeszyt ucznia, fragmenty filmu (np. film animowany *Co się ze mną dzieje*), tablice poglądowe.

Cele edukacyjne

## LEKCJA 12 MOJA DIETA

* Zrozumienie pojęć „zrównoważona dieta”, „śmieciowe jedzenie”.
* Umiejętność wyboru zdrowego stylu życia.

Treści nauczania

* Promocja zdrowych nawyków żywieniowych.
* Zdrowy styl życia.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Okazywanie szacunku dla ludzkiego ciała; troska o zdrowie: właściwe odżywianie;
* Umiejętność dokonywania wyborów pomiędzy zdrowymi produktami a

„śmieciowym jedzeniem”.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna i grupowa.
* Mini wykład.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne

Zeszyt ucznia, ankieta, klej, nożyczki.

**LEKCJA 13**

**MÓJ DZIEŃ**

Cele edukacyjne

* Uświadomienie, jak ważna jest umiejętność organizacji czasu.
* Tworzenie odpowiednich warunków do nauki.
* Rozwijanie różnych form wypoczynku.

Treści nauczania

* Metody dobrej organizacji czasu.
* Zdrowy styl życia.
* Podstawowe zasady higieny.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Umiejętność organizacji czasu pracy i wypoczynku.
* Wywiązywanie się z podjętych zobowiązań.
* Wyrobienie nawyku systematyczności.
* Umiejętność określenia zagrożeń wynikających z nadmiernego używania Internetu.
* Stosowanie zasad higieny i zdrowego stylu życia.

Procedury osiągania celów

* Praca indywidualna.
* Rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne Zeszyt ucznia, ankieta.

**LEKCJA 14**

**MOJE DORASTANIE**

*Lekcja z podziałem na grupy*

Cele edukacyjne

* Utrwalenie wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowego stylu życia.
* Kształtowanie prozdrowotnych nawyków.

Treści nauczania

* Zdrowy styl życia.
* Zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu.

Przewidywane osiągnięcia uczniów

* Umiejętność dokonywania odpowiednich wyborów.

Procedury osiągania celów

* Praca grupowa.
* Rozmowa kierowana.
* Dyskusja.

Środki dydaktyczne

Zeszyt ucznia, gra, nożyczki, pionki, kostka do gry.