

## Wychowanie do życia w rodzinie - klasa V

1. Specyfika zajęć, organizacja - zajęcia odbywają się tylko w jednym półroczu, zgodnie z planem zajęć na dany rok szkolny. Uczniowie realizują treści zgodne Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 sierpnia 1999 r., Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej oraz *Programem nauczania wychowania do życia w rodzinie dla klasy IV szkoły podstawowej „Wędrując ku dorosłości”*, autorstwa: Teresy Król.
2. Zajęcia odbywają się najpierw raz w tygodniu z całą klasą, a później prowadzone są zajęcia z podziałem na grupy, na zmianę grupa dziewcząt i grupa chłopców.
3. Specyfika zajęć, ocenianie:
  - a) zajęcia nie podlegają ocenie i nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani też na ukończenie szkoły.
  - b) uczestnicy zajęć mogą otrzymywać gratyfikację - pochwały (wyrażone ustnie lub pisemnie) za:
    - pracę na lekcji - zaangażowanie, pomysłowość, wyszukiwanie i porządkowanie informacji, wnioskowanie;
    - współpracę w grupie, komunikowanie się, atmosferę pracy;
    - pracę dodatkową, np. przygotowanie nagrań, prezentacji, referatów, projektów itp.
4. Pochwały (pozytywne uwagi) lub negatywne uwagi uzyskane przez ucznia, mają wpływ na ocenę zachowania. uczeń uczestniczący w zajęciach na świadectwie otrzymuje wpis: uczestniczył/-a.
5. Na początku roku szkolnego rodzice (prawni opiekunowie) mogą zrezygnować z udziału dziecka w zajęciach poprzez zgłoszenie dyrektorowi szkoły, w formie pisemnej, rezygnacji z udziału dziecka w zajęciach.
6. Głównym celem zajęć, zgodnie z podstawą programową, jest ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Wychowanie do życia w rodzinie uwzględnia czas dorastania, niepokoje i trudności pojawiające się w tym okresie rozwoju oraz sposoby radzenia sobie z nimi zarówno w aspekcie własnej osoby, w kontaktach rówieśniczych, jak i innych.

## **1. Gdzie dom, tam serce twoje**

### **Materiał nauczania:**

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

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **Uczeń potrafi:**

- 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.

## **2. Rodzina – moje okno na świat**

### **Materiał nauczania:**

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,
  - 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.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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,

- 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.

### **3. Emocje i uczucia**

#### **Materiał nauczania:**

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.

#### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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”.

### **4. Porozmawiajmy**

#### **Materiał nauczania:**

1. Składowe elementy komunikacji międzyosobowej.
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; przeproszenie i przebaczenie.
7. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie.

**Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

**Uczeń potrafi:**

- określić, czym jest komunikacja międzyosobowa,
- 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 przeproszenia i przebaczenia.

**Uczeń uświadomi sobie, że:**

- za dobrą atmosferę w rodzinie odpowiadają wszyscy jej członkowie.

## **5. Święta coraz bliżej**

**Materiał nauczania:**

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.

**Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

**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.

## **6. Zaplanuj odpoczynek**

Materiał nauczania:

1. Sztuka życia, czyli jak dzielić czas między pracę i rekreację.
2. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku.
3. Sposoby spędzania wolnego czasu.
4. Korzyści z aktywnego odpoczynku.
5. Rola kontaktów ze światem kultury i przyrody.
6. Czas wolny okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

**Uczeń potrafi:**

- zaplanować czas na zajęcia domowe, szkolne i rekreację,
- wskazać sposoby spędzania wolnego czasu,
- 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.

## **7. Mądry wybór w świecie gier**

Materiał nauczania:

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:

- zobojętnienie 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.

#### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

##### **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 oddziaływania gier komputerowych.

##### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- powinien ustalić racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych.

## **8. Uprzejmość i uczynność**

### **Materiał nauczania:**

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 i przyjaźni.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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.

## **9. Poszukiwany: przyjaciel**

### **Materiał nauczania:**

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 przyjaźni.
7. Przyjaźń szkołą charakteru.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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,
- wskazać sposoby rozwijania przyjaźni.

#### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- przyjaźń daje szansę na rozwijanie empatii, życzliwości, zaufania, szczerości – czyli może stać się szkołą charakteru.

## **10. Moje ciało (lekcja dla grupy dziewcząt)**

### **Materiał nauczania:**

1. Ciało ludzkie i odmienność 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, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej.
5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności.
6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.

## **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

### **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.

## **11. Moje ciało (lekcja dla grupy chłopców)**

### **Materiał nauczania:**

1. Ciało ludzkie i odmienność 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, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej.
5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności.
6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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.

## **12. Dojrzewam (lekcja dla grupy dziewcząt)**

### **Materiał nauczania:**

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.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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 miesięczkowych w okresie pokwitania.

#### **Uczennica uświadomi sobie, że:**

- każda dziewczynka ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.

## **13. Dojrzewam (lekcja dla grupy chłopców)**

### **Materiał nauczania:**

1. Rola hormonów w okresie pokwitania.
2. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała oraz układu szkieletowego.
3. Przyspieszenie wzrastania dłoni i stóp, 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.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **Uczeń potrafi:**

- podać definicję pokwitania i wiek chłopców, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach,
- omówić zmiany fizyczne chłopców charakterystyczne dla okresu pokwitania.

#### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- każdy chłopiec ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.

## **14. Dbam o higienę (lekcja dla grupy dziewcząt)**

### **Materiał nauczania:**

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.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **Uczennica potrafi:**

- przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatek,
- uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w celu ochrony zdrowia,
- przestawić typowe problemy związane z higieną i dorastaniem,
- wymienić podstawowe zasady higieny osobistej.

#### **Uczennica uświadomi sobie:**

- potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.

## **15. Dbam o higienę (lekcja dla grupy chłopców)**

### **Materiał nauczania:**

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.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **Uczeń potrafi:**

- przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatków,

- uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia,
- przestawić typowe problemy nurtujące chłopców w okresie dojrzewania,
- wymienić podstawowe zasady higieny osobistej nastolatków.

**Uczeń uświadomi sobie:**

- potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.

## **16. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy dziewcząt)**

**Materiał nauczania:**

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.

**Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

**Uczennica potrafi:**

- uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jej rozwój,
- przestawić 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.

## **17. Zdrowy styl życia (lekcja dla grupy chłopców)**

### **Materiał nauczania:**

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.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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.

## **18. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy dziewcząt)**

### **Materiał nauczania:**

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.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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.

## **19. Zrozumieć siebie i innych (lekcja dla grupy chłopców)**

### **Materiał nauczania:**

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.

### **Wymagania i cele szczegółowe kształcenia i wychowania:**

#### **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.