

Teresa Król

Wędrując ku dorosłości

PROGRAM NAUCZANIA

**Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy I liceum ogólnokształcącego, technikum
oraz szkoły branżowej**

Spis treści

Lekcja 1 **Relacje. Największe bogactwo**

Lekcja 2 **Dorastanie. Kim jestem?**

Lekcja 3 **Umysł. Fascynująca zagadka**

Lekcja 4 **Emocje i uczucia. By życie miało kolor**

Lekcja 5 **Komunikacja. W stronę porozumienia**

Lekcja 6 **Moralność. Odpowiedzialność i zasady**

Lekcja 7 **Płeć. Prezent do rozpakowania (lekcja dla grupy dziewcząt)**

Lekcja 8 **Płeć. Prezent do rozpakowania (lekcja dla grupy chłopców)**

Lekcja 9 **Kobiecość – męskość. Różnice i komplementarność**

Lekcja 10 **Zakochanie. I co dalej? (lekcja dla grupy dziewcząt)**

Lekcja 11 **Zakochanie. I co dalej? (lekcja dla grupy chłopców)**

Lekcja 12 **Integracja seksualna. Dojrzała płciowość (lekcja dla grupy dziewcząt)**

Lekcja 13 **Integracja seksualna. Dojrzała płciowość (lekcja dla grupy chłopców)**

Lekcja 14 **Inicjacja seksualna. Kiedy i z kim? (lekcja dla grupy dziewcząt)**

Lekcja 15 **Inicjacja seksualna. Kiedy i z kim? (lekcja dla grupy chłopców)**

Lekcja 16 **Miłość siebie. Nie daj się skrzywdzić (lekcja dla grupy dziewcząt)**

Lekcja 17 **Miłość siebie. Nie daj się skrzywdzić (lekcja dla grupy chłopców)**

Lekcja 18 **Cyfrowe objęcia. Internet, smartfony, gry**

Lekcja 19 **Kochasz życie? Nie bierz**

Lekcja 1 – Relacje. Największe bogactwo

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.11, II.9, VI.1, VI.5</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać zasady pracy na zajęciach WDŻ w szkole ponadpodstawowej, • określić wzajemne oczekiwania dotyczące zajęć, • dokonać oceny wartości satysfakcjonujących relacji międzyludzkich, • przyjąć refleksję dotyczącą samooceny w kontekście koleżeństwa i przyjaźni. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wzajemne oczekiwania w zakresie zajęć WDŻ w szkole ponadpodstawowej. 2. Zagadnienia, które będą przedmiotem zajęć w klasie I. 3. Zasady pracy na lekcjach WDŻ. 4. Budowanie więzi międzyosobowych. 5. Wartość koleżeństwa i przyjaźni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Burza mózgów. • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 2 – Dorastanie. Kim jestem?

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.1, I.3, II.1</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dokonać refleksji: „Kim jestem jako człowiek?”, • określić, na czym polega tożsamość człowieka, • wskazać istotę dojrzałości człowieka, • opisać wielowymiarowość człowieka, • zwerbalizować swoje zadania rozwojowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poczucie własnej odrębności i psychicznej autonomii. 2. Wielowymiarowość człowieka. 3. Świadomość – istotnym wymiarem życia psychicznego człowieka. 4. Poszukiwanie własnej tożsamości. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja. • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna - ćwiczenia. • Plakat. • Praca w grupach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 3 – Umysł. Fascynująca zagadka

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II, III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.1, II.2</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować okres dorastania w aspekcie rozwoju umysłowego, • wskazać na aspekt wzmożonej wrażliwości młodego człowieka, • uzasadnić, że osobiste zaangażowanie we własny rozwój umysłowy ma podstawowe znaczenie dla kształcenia intelektualnego. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dynamiczny rozwój umysłowy w okresie dorastania: <ul style="list-style-type: none"> • spostrzeganie, • uwaga, • pamięć, • myślenie, • wyobraźnia, • twórczość. 2. Szukanie własnej drogi życiowej; wybory i decyzje. 3. Rozwój zainteresowań, odkrywanie pasji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach – plakat. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Cyfrowe zasoby internetowe. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 4 – Emocje i uczucia. By życie miało kolor

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II Wymagania szczegółowe: I.3, II.2, II.8, VI.1</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazać na podobieństwa oraz różnice uczuć i emocji, • omówić rolę emocji i uczuć w życiu człowieka, • przedstawić fizjologię procesów emocjonalnych, • scharakteryzować rodzaje uczuć, • uzasadnić znaczenie inteligencji emocjonalnej w kontaktach społecznych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rola emocji i uczuć w życiu człowieka. 2. Emocje a uczucia – podobieństwa i różnice. 3. Fizjologia procesów emocjonalnych. 4. Rodzaje uczuć: <ul style="list-style-type: none"> • za względu na czas trwania i natężenie, • za względu na przedmiot. 5. Mądrość życiowa, czyli inteligencja emocjonalna. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Drama. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 5 – Komunikacja. W stronę porozumienia

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II, III</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.11, II.9, VI.1</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić, czym jest komunikacja międzyosobowa, • przedstawić elementy komunikacji, • opisać płaszczyzny nadawanego i odbieranego komunikatu, • wskazać bariery komunikacyjne oraz czynniki poprawiające efektywność komunikacji. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Komunikacja – podstawą relacji międzyosobowej. 2. Cztery płaszczyzny komunikacji. 3. Bariery komunikacyjne. 4. Sposoby na poprawienie efektywności komunikacji. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Kalambury. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 6 – Moralność. Odpowiedzialność i zasady

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.10, VI.2, VI.3</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić postawę odpowiedzialności w kontekście człowieka dojrzałego, • wyjaśnić zagadnienie ideowości moralnej, • określić, czym jest hierarchia wartości, • przedstawić funkcje wartości, • scharakteryzować zjawisko konformizmu i nonkonformizmu, • dokonać autorefleksji o potrzebie norm i zasad w życiu człowieka. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dojrzałość i odpowiedzialność za siebie i innych. 2. Istota odpowiedzialności. 3. Rozwój moralny; młodzieńczy idealizm. 4. Internalizacja norm moralnych. 5. Budowanie hierarchii wartości. 6. Rola wartości w życiu człowieka. 7. Konformizm i nonkonformizm. 8. Po co normy i zasady? 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Debata. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Prezentacja multimedialna. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 7/8 (lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców) – Płeć. Prezent do rozpakowania

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, V Wymagania szczegółowe: III.1, III.3, V.1</p>	<p>Uczeń/uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdefiniować pojęcie płci, • wymienić kryteria płciowości i je scharakteryzować, • omówić cele płciowości, • wzbudzić refleksję nt. znaczenia płci w życiu osobistym, rodzinnym i społecznym. 	<p>1. Człowiek istotą płciową. 2. Kryteria płciowości: płeć genetyczna, gonadalna, genitalna, hormonalna, fenotypowa. 3. Cele płciowości: <ul style="list-style-type: none"> • prokreacja, • tworzenie więzi. 4. Znaczenie płciowości człowieka.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Mapa mentalna. • Praca w grupach. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 9 – Kobiecość – męskość. Różnice i komplementarność

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, V Wymagania szczegółowe: II.6, III.1, III.3, III.7</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazać różnice kobiet i mężczyzn w aspekcie cech płciowych, • przedstawić kobiecość i męskość w aspekcie psychicznym, • dokonać oceny zjawiska stygmatyzowania płci, • wyjaśnić, na czym polega komplementarność męskości i kobiecości, • Wskazać na nowe zjawiska społeczne: parytetu płci oraz uniseksu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kobiety – mężczyźni: różnice fizyczne. 2. Kobiety – mężczyźni: różnice psychiczne. 3. Stereotypy a komplementarność płci. 4. Uzupełnianie się płci, zachwyty i wzajemny szacunek. 5. Nowe zjawiska społeczne: parytet płci i uniseksu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dyskusja. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach. • Praca z tekstem. • Rozmowa kierowana. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Cyfrowe zasoby internetowe. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 10/11 (lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców) – Zakochanie. I co dalej?

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I Wymagania szczegółowe: I.3, II.9, III.3</p>	<p>Uczeń/uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisać symptomy zakochania, • opisać różnice między zakochaniem a miłością, • określić, na czym polega idealizacja partnera, • podać przyczyny rozczarowania związkiem zakochanych, • przedstawić naturę miłości. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stan zakochania – symptomy. 2. Zakochanie a miłość. 3. Idealizacja partnera a bolesne rozczarowania. 4. Istota miłości. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Dyskusja. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Mapa mentalna. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 12/13 (lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców) – Integracja seksualna. Dojrzała płciowość

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: II.4, III.3</p>	<p>Uczeń/uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać definicję integracji seksualnej, • opisać rozwój człowieka w kierunku dojrzałej płciowości, • omówić etapy integracji seksualnej, • wskazać na trudności integracji seksualnej, • uzasadnić potrzebę własnego zaangażowania w proces integracji seksualnej. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czym jest integracja seksualna? 2. Cel dojrzałej płciowości. 3. Etapy integracji seksualnej. 4. Trudności w integracji seksualnej. 5. Własne zaangażowanie w proces integracji seksualnej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Mapa mentalna. • Praca w grupach. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 14/15 (lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców) – Inicjacja seksualna. Kiedy i z kim?

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczególne: I.3, II.4, II.6, V.5</p>	<p>Uczeń/uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnić proces akceleracji, tj. rozbieżności między dojrzałością biologiczną, psychiczną i społeczną w kontekście inicjacji seksualnej, • podjąć refleksję nad istotą aktu seksualnego, • zwerbalizować motywy podejmowania przez nastolatków inicjacji seksualnej, • uświadomić sobie konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej, • opisać skutki podejmowanych decyzji w sferze seksualności. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdolność do przekazywania życia a dojrzałość psychiczna, emocjonalna i społeczna. 2. Istota aktu seksualnego. 3. Przyczyny przedwczesnej inicjacji seksualnej. 4. Zjawisko presji seksualnej. 5. Skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej. 6. Współzycie seksualne wyrazem pełnego zaufania i całkowitego oddania się drugiemu człowiekowi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Dyskusja. • Metoda sytuacyjna – praca z tekstem. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Listy i wpisy nastolatków. • Prezentacja multimedialna. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 16/17 (lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców) – Miłość siebie. Nie daj się skrzywdzić

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, V Wymagania szczegółowe: II.9, III.2, III.4, III.6, III.7</p>	<p>Uczeń/uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwerbalizować czym jest miłość samego siebie, • uświadomić sobie, że istnieją zniekształcone obrazy (imitacje) miłości, • odróżnić miłość prawdziwą od jej imitacji, • scharakteryzować zjawisko przemocy seksualnej i związane z nią stereotypy, • omówić zjawisko przemocy w rodzinie, • wymienić instytucje, do których można się zwrócić w sytuacji kryzysowej. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Miłość samego siebie podstawą dobrych relacji. 2. Imitacje miłości. 3. Przemoc seksualna. 4. Przemoc i agresja w rodzinie. 5. Specjalistyczne ośrodki wsparcia i pomocy. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana. • Debata. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca z tekstem. • Praca w grupach. • Praca indywidualna -ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Materiały pomocnicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 18 – Cyfrowe objęcia. Internet, smartfony, gry

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.10, I.16, II.7</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazać, że współczesna cywilizacja sprzyja uzależnieniom, • dokonać charakterystyki chorób cywilizacyjnych, • omówić różnice między osobą uzależnioną a dojrzałą, • opisać zjawisko uzależnienia od smartfona, internetu, gier komputerowych, • wskazać listę rad, jak rozsądnie i zdrowo korzystać z nowych technologii. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wszechobecność nowych technologii cyfrowych. 2. Człowiek XXI wieku a choroby cywilizacyjne. 3. Łatwe uzależnienia. 4. Osoba uzależniona a dojrzała – różnice. 5. Fonoholizm. 6. Uzależnienie od internetu. 7. Uzależnienie od gier komputerowych. 8. Życie w wolności. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Drama. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Prezentacja multimedialna. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.

Lekcja 19 – Kochasz życie? Nie bierz

PP	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.2, II.7</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać przyczyny sięgania przez młodych ludzi po używki, • opisać zjawisko uzależnienia od środków chemicznych, • wskazać na szkodliwość chemicznych środków uzależniających, • uzasadnić dlaczego życie bez nałogów jest życiem wygranym, • wskazać na czynniki chroniące przed uzależnieniem. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przyczyny sięgania przez wielu młodych ludzi po uzależniające substancje psychoaktywne. 2. Napoje energetyczne – obietnice i skutki uboczne. 3. Alkoholizm. 4. Narkomania. 5. Dopalacze. 6. Nikotynizm. 7. Czynniki chroniące. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca z filmem. • Rozmowa kierowana. • Metaplan. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna - ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmiennicze. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla uczniów I klasy szkół ponadpodstawowych.