

TERESA KRÓL

WĘDRUJĄC^{KU} DOROSŁOŚCI

Wychowanie do życia w rodzinie

PROGRAM NAUCZANIA

5

TERESA KRÓL

WĘDRUJĄC KU DOROSŁOŚCI

Wychowanie do życia w rodzinie

PROGRAM NAUCZANIA dla klasy V

Program nauczania zgodny z podstawą programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. poz. 356)

Lekcja 1 Gdzie dom, tam serce twoje

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.6, I.12</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić – w zarysie – zagadnienia, które będą omawiane na lekcjach WDŻ w klasie V, • omówić zasady pracy na lekcjach WDŻ, • wymienić komponenty szczęścia rodzinnego, jak: okazywanie sobie nawzajem szacunku, życzliwości, uprzejmości, wdzięczności, uczynności, itp. • uzasadnić potrzebę włączenia się wszystkich członków rodziny w budowanie prawidłowych relacji rodzinnych. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: jego odpowiedzialność i działania także przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery w rodzinie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> • wzajemna życzliwość, • delikatność i uprzejmość, • poprawna komunikacja, • wdzięczność, • uczynność, • odpowiedzialność i samodzielność, • szacunek okazywany rodzicom, dziadkom, rodzeństwu. 	<ul style="list-style-type: none"> • „Dyktando”, czyli tematyka zajęć WDŻ w klasie V. • Debata na temat zasad pracy na lekcjach WDŻ i sporządzenie kontraktu. • Odczytanie opowiadania i rozmowa kierowana. • Miniwykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie „Jak dobrze być razem” (Małgorzata Sasin). • Tekst dyktanda. • Prezentacja multimedialna. • Materiały do spisania kontraktu. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 2 Rodzina – moje okno na świat

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.11</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • opisać, na czym polega pomoc rodziców i dziadków w rozwijaniu talentów i zdolności, • wskazać na oddziaływanie rodziców, dziadków, rodzeństwa w kształtowaniu pozytywnych postaw, np. empatii, miłości, szczerości, prawdomówności, itp. <p>Uczeń uświadomi sobie: rolę rodziców, dziadków, rodzeństwa w przyswajaniu norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.</p>	<p>1. Rodzina inspirowuje do: – zdobywania i poszerzania wiedzy o świecie, o człowieku i o życiu, – kształtowania postaw uczciwości, szczerości, prawdomówności, miłości itp. – odkrywania talentów, zdolności i ich rozwijania, – ćwiczenia różnych umiejętności.</p> <p>2. Pomoc rodziców, dziadków w rozwoju; uczenie norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.</p> <p>3. Stosowanie zasad savoir-vivre'u wobec bliższych członków rodziny, wobec gości i w różnych sytuacjach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana. • Zaprezentowanie przykładowej mapy myśli i omówienie sposobu pracy tą metodą. • Praca w grupach: mapa myśli. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Odczytanie opowiadania; pogadanka; refleksja. • Drama. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie „Zwyczajni czy niezwyčajni” (M. Sasin). • Przykładowa mapa myśli; schematy map myśli dla grup. • Polecenia do pracy w grupach. • Prezentacja multimedialna. • Opis scenek do dramy. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 3 Emocje i uczucia

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.5, I.7</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Uczeń uświadomi sobie: potrzebę wypracowania samokontroli i formułowania komunikatów społecznie akceptowalnych, m.in. komunikatu „ja”.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana nt. towarzyszących człowiekowi uczuć i emocji. • Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną. • Odczytanie opowiadania; pogadanka. • Kalambury: wyrażanie uczuć i emocji. • Praca w grupach: burza mózgów nt. kontrolowania uczuć i wyrażania w sposób społecznie akceptowalny. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie „Porządki” (M. Sasin). • Prezentacja multimedialna. • Polecenia - kalambury. • Materiały do pracy w grupach. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 4 Porozmawiajmy

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.5, I.6, I.7, VI.5</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: za dobrą atmosferę w rodzinie odpowiadają wszyscy jej członkowie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emisja filmu. • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Drama. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film 1. „Na słodko i na zgodę” z serii „Rodzinne przeboje”. • Prezentacja multimedialna. • Teksty do dramy. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 5 Święta coraz bliżej

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, II</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.7, I.10, II.9</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić wydarzenia rodzinne i rocznice, które są najczęściej świętowane i o których trzeba pamiętać, • wymienić święta religijne, narodowe, regionalne, • opisać sposoby przygotowania się i obchodzenia świąt, • scharakteryzować atmosferę świąt, • wskazać wartości, które dają nam świętowanie. <p>Uczeń uświadomi sobie: swoją rolę w tworzeniu atmosfery świętowania, w przygotowaniu świąt i rozwijania inwencji twórczej z tej okazji.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> – przyjazne kontakty społeczne, – rozwijanie inwencji i wyrażanie siebie, – przeżywanie piękna, ekspresja, kontemplacja, przeżywanie miłości, – wspólne spędzanie czasu, gry, zabawy, śpiew, kontemplacja. 5. Umiejętność składania życzeń i wyrażania wdzięczności. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanka nt. świąt i świętowania. • Emisja filmu. • Rozmowa kierowana. • Miniwykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach: układamy oryginalne życzenia z okazji... • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film 2. „Chyba było warto” z serii „Rodzinne przeboje”. • Prezentacja multimedialna. • Materiały do pracy w grupach. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 6 Kreatorzy odpoczynku

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: I, IV, VII</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.10, II.9</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaplanować czas na zajęcia domowe, szkolne i rekreację, • wskazać sposoby spędzania wolnego czasu, • dostrzec atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku, • opisać korzyści aktywnego odpoczynku, • określić wagę kontaktów człowieka z przyrodą i światem kultury, • uzasadnić potrzebę rozwijania swoich pasji, zainteresowań i hobby. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: umiejętność zorganizowania czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. Istotna rola kontaktów ze światem kultury i przyrody. 6. Czas wolny okazją do rozwijania pasji, zainteresowań i hobby. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praca w grupach: „Tort czasu”, czyli jak podzielić czas między pracę i rekreację. • Emisja filmu. • Rozmowa kierowana. • Kalambury: rozwijam swoją pasję. • Miniwykład z prezentacją multimedialną nt. zasad dobrego wypoczynku. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film 3 „Przedziwne życie off-line” z serii „Rodzinne przeboje”. • Prezentacja multimedialna. • Karty pracy – „Tort czasu” (dla grup). • Kalambury – polecenia. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 7 Mądry wybór w świecie gier

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: VII</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.6, VI.8, 9</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: powinien ustalić racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> – rozwój zdolności poznawczych, – polepszenie spostrzegawczości i refleksu, – wartości edukacyjne, rozwijanie logicznego myślenia. 5. Zagrożenia i negatywne oddziaływanie gier komputerowych: <ul style="list-style-type: none"> – zubożenie wobec przemocy; akceptacja agresji, – treści ezoteryczne i okultystyczne, – brak granicy między dobrem a złem (np. nagradzanie nieetycznych zachowań). 6. Racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych: <ul style="list-style-type: none"> – dobór gry, – ustalenie zasad: kiedy i ile czasu, pozycja ciała, oświetlenie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie: „Cztery kąty”. • Emisja filmu. • Rozmowa kierowana. • Praca indywidualna: ćwiczenie „Gry komputerowe – za i przeciw”. • Wykład z prezentacją multimedialną. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film 4. „Jeszcze pięć minut!” z serii „Rodzinne przeboje”. • Karty do ćwiczenia „Cztery kąty”. • Prezentacja multimedialna. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 8 Uprzejmość i uczynność

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.7, IV,8</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazać na czym polega istota uprzejmości i uczynności, • uzasadnić, dlaczego uczynność i bezinteresowna 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, • uzasadnić, dlaczego negatywne postawy wobec kolegów z niepełnosprawnościami są nieuprawnione i niedopuszczalne. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: uczynność, uprzejmość i dobroć sprzyjają tworzeniu i pogłębianiu relacji międzyludzkich.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanka wprowadzająca. • Emisja filmu. • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Burza mózgów. • Praca w grupach: analiza tekstu. • Drama. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Film. • Prezentacja multimedialna. • Polecenia do dramy. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 9 Poszukiwany: przyjaciel

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: II, IV</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.8, IV.8, VI.9</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdefiniować pojęcie przyjaźni, • wskazać istotę i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka, • omówić warunki przyjaźni i je zhierarchizować, • wymienić cechy dobrego przyjaciela, • uzasadnić, dlaczego przyjaźń sprzyja rozwijaniu zainteresowań i pasji, • wskazać sposoby rozwijania przyjaźni. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: przyjaźń daje szansę na rozwijanie empatii, życzliwości, zaufania, szczerości – czyli może stać się szkołą charakteru.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czym jest przyjaźń? – próba zdefiniowania. 2. Znaczenie przyjaźni w życiu młodego 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana. • Praca z tekstem: głośne odczytanie opowiadania; pogadanka. • Praca w grupach: mapa myśli. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach: układamy „Kryształ przyjaźni”. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie „Trudna decyzja” (M. Sasin). • Prezentacja multimedialna. • Materiały do mapy myśli. • Koperty z „Kryształem przyjaźni” dla grup. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 10 Moje ciało (dla grupy dziewcząt)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: III.2, III.3, III.4</p>	<p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Uczennica uświadomi sobie, że: – nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku. 2. Akceptacja swojej płci. 3. Funkcje płciowości: <ul style="list-style-type: none"> – wyrażanie miłości, – budowanie więzi, – przekazywanie życia (rodzicielstwo). 4. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przewiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. 5. Rola wstydu - obrona wewnętrznego „ja” i godności. 6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności. 	<ul style="list-style-type: none"> • Odczytanie opowiadania. • Pogadanka. • Metaplan: wulgaryzmy, jak je eliminować? • Miniwykład z prezentacją. • Pogadanka nt. poczucia własnej wartości i akceptacji swojej płci. • Odczytanie refleksji „Pierwsza myśl”; pogadanka. • Burza mózgów. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie „O godności” (M. Sasin). • Refleksja „Pierwsza myśl”. • Prezentacja multimedialna. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 11 Moje ciało (dla grupy chłopców)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: III.2, III.3, III.4</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: – nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku. 2. Akceptacja swojej płci. 3. Funkcje płciowości: <ul style="list-style-type: none"> – wyrażanie miłości, – budowanie więzi, – przekazywanie życia (rodzicielstwo). 4. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przewiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. 5. Rola wstydu - obrona wewnętrznego „ja” i godności. 6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności. 	<ul style="list-style-type: none"> • Odczytanie opowiadania. • Pogadanka. • Miniwykład z prezentacją. • Pogadanka nt. poczucia własnej wartości i akceptacji swojej płci. • Odczytanie refleksji „Pierwsza myśl”; pogadanka. • Burza mózgów. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie „O godności” (M. Sasin). • Refleksja „Pierwsza myśl”. • Prezentacja multimedialna. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 12 Dojrzewam (dla grupy dziewcząt)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.1, II.7</p>	<p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać definicję pokwitania i wiek dziewcząt, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, • omówić zmiany fizyczne zachodzące w organizmie dziewczynki w tym okresie, • scharakteryzować proces rozwojowy cykli miesiączkowych w okresie pokwitania. <p>Uczennica uświadomi sobie, że: każda dziewczynka ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykład z prezentacją multimedialną. • Rozmowa kierowana. • Praca indywidualna: ćwiczenia. • Praca z tekstem. • Zdania niedokończone. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Zestaw zdań niedokończonych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 13 Dojrzewam (dla grupy chłopców)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.1, II.7</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać definicję pokwitania i wiek chłopców, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, • omówić zmiany fizyczne chłopców charakterystyczne dla okresu pokwitania. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: każdy chłopiec ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykład z prezentacją multimedialną. • Rozmowa kierowana. • Praca indywidualna: ćwiczenia. • Praca z tekstem. • Zdania niedokończone. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Zestaw zdań niedokończonych. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 14 Dbam o higienę (dla grupy dziewcząt)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7</p>	<p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Uczennica uświadomi sobie: potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca z tekstem. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 15 Dbam o higienę (dla grupy chłopców)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Uczeń uświadomi sobie: potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca z tekstem. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 16 Zdrowy styl życia (dla grupy dziewcząt)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.7</p>	<p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Uczennica uświadomi sobie, że: tryb życia nastolatki decyduje o jej zdrowiu i kondycji fizycznej.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zagrożenia zdrowia nastolatki: <ul style="list-style-type: none"> – 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: <ul style="list-style-type: none"> – właściwe nawyki żywieniowe, – wspólnie zaplanowane posiłki. 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety (piramida aktywności fizycznej młodzieży). 5. Zdrowy sen zapasem energii na cały dzień. 6. Długość snu (minimum osiem godzin na dobę). 7. Zaburzenia snu; przyczyny. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykład z prezentacją multimedialną. • Cztery kąty: właściwe i niewłaściwe odżywianie. • Praca w grupach: wspólne zaplanowanie posiłków. • Burza mózgów: dlaczego nastolatki nie dosypiają? • Debata: jak znaleźć czas i chęci na aktywność fizyczną. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Cyfrowe zasoby internetowe. • Polecenia do ćwiczeń. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 17 Zdrowy styl życia (dla grupy chłopców)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: IV.7</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jego rozwój, • przestawić zasady zdrowego odżywiania, • omówić dobre nawyki żywieniowe, • uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej. <p>Uczeń uświadomi sobie, że: tryb życia nastolatka decyduje o jego zdrowiu i kondycji fizycznej.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zagrożenia zdrowia nastolatki: <ul style="list-style-type: none"> – 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: <ul style="list-style-type: none"> – właściwe nawyki żywieniowe, – wspólnie zaplanowane posiłki. 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety (piramida aktywności fizycznej młodzieży). 5. Zdrowy sen zapasem energii na cały dzień. 6. Długość snu (minimum osiem godzin na dobę). 7. Zaburzenia snu; przyczyny. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wykład z prezentacją multimedialną. • Cztery kąty: właściwe i niewłaściwe odżywianie. • Praca w grupach: wspólne zaplanowanie posiłków. • Burza mózgów: dlaczego nastolatki nie dosypiają? • Debata: jak znaleźć czas i chęci na aktywność fizyczną? • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prezentacja multimedialna. • Cyfrowe zasoby internetowe. • Polecenia do ćwiczeń. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 18 Zrozumieć siebie i innych (dla grupy dziewcząt)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7</p>	<p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatki, • 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 tego, co nie wolno. <p>Uczennica uświadomi sobie: konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 co nie wolno. 7. Trudne sytuacje w rodzinie i w otoczeniu. 8. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozmowa kierowana. • Praca indywidualna (test). • Ćwiczenie: cztery kąty • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna: ćwiczenia. • Praca z tekstem opowiadania. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie „Radości i smutki” (M. Sasin). • Prezentacja multimedialna. • Materiały do ćwiczeń. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 19 Zrozumieć siebie i innych (dla grupy chłopców)

Podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
<p>Wymagania ogólne: III</p> <p>Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatków, • wskazać niepokoje, których doświadczą nastolatki, • 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 tego, co nie wolno. <p>Uczeń uświadomi sobie: konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. Utrzymywanie więzi z rówieśnikami (koleżeństwo, przyjaźń). 7. Walka o niezależność a ustalenie granic tego, co wolno, a co nie wolno. 8. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie: „Cztery kąty”. • Rozmowa kierowana. • Odczytanie opowiadania; pogadanka, refleksja. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna: ćwiczenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opowiadanie „Trudna decyzja” (M. Sasin). • Prezentacja multimedialna. • Karty ćwiczeń. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

