

## WYMAGANIA EDUKACYJNE

### PRZEDMIOTU WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

#### KLASA VII

Na początku roku szkolnego na pierwszych zajęciach uczniowie zostaną poinformowani przez nauczyciela przedmiotu o zakresie wymagań obowiązującym w danym roku na zajęciach wychowania do życia w rodzinie oraz o sposobie i zasadach zaliczenia z tego przedmiotu. Nauczanie przedmiotu „Wychowanie do życia w rodzinie” odbywa się na podstawie programu nauczania „Wędrując ku dorosłości” autorstwa Teresy Król (Wyd. Rubikon) w klasie VII (II etap edukacyjny).

Pomiar osiągnięć uczniów będzie odbywał się za pomocą następujących aktywności:

1. Aktywność na lekcji – ze względu na specyfikę przedmiotu jest podstawowym kryterium oceny pracy ucznia, obejmuje wypowiedzi ustne, udział w dyskusji.
2. Uzupełnianie kart pracy – uwzględniana będzie tu obserwacja pracy ucznia obejmująca zadania domowe i pracę na lekcji oraz estetykę i staranność wykonywanych zadań.

Zajęcia wychowania do życia w rodzinie nie podlegają ocenie.

Zaliczenie otrzymuje uczeń, który regularnie uczestniczył w zajęciach, nieobecności usprawiedliwiane były na bieżąco przez rodziców/opiekunów, uzupełniał karty pracy, w sposób zadawalający opanował wiedzę z przedmiotu oraz posługuje się nią w samodzielnym rozwiązywaniu problemów, a dzięki swoim wiadomościom rozumie większość materiału.

Brak zaliczenia otrzymuje je uczeń, który nie uczestniczył regularnie w zajęciach (poniżej 50% odbytych zajęć), nie przedstawił usprawiedliwienia nieobecności, nie uzupełniał regularnie kart pracy, nie opanował podstawowych wiadomości z przedmiotu, nie potrafi rozwiązywać prostych problemów nawet przy pomocy nauczyciela, co uniemożliwia mu dalsze zdobywanie wiedzy.

Praca zdalna:

1. Jeśli będzie tego wymagała realizacja treści lekcyjnych uczeń będzie otrzymywał materiały do pracy z przedmiotu zgodnie z tygodniowym rozkładem zajęć na adres Classroom lub będą one prezentowane na platformie.
2. Oprócz wysyłanej pracy nauczyciel przedmiotu pozostaje dostępny dla uczniów w wyznaczonym czasie zgodnie z tyg. rozkładem zajęć i będzie prowadził zajęcia on-line z przedmiotu.

## **Lekcja 1 - Rozwój człowieka**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczeń potrafi:**

- zwerbalizować swoje oczekiwania wobec zajęć WDŻ,
- formułować reguły pracy na zajęciach WDŻ,
- przedstawić fazy rozwoju człowieka od narodzin do późnej starości,
- omówić charakterystyczne zmiany rozwojowe w kolejnych okresach życia człowieka,
- opisać czynniki wspomagające i zaburzające rozwój fizyczny, psychiczny, duchowy i społeczny człowieka,
- wskazać na mocne i słabsze strony różnych okresów życia człowieka.

### **Uczeń uświadomi sobie:**

- istotną rolę rodziny w kształtowaniu postaw, tworzeniu hierarchii wartości oraz przyswajaniu norm i zgodnych z nimi zachowań.

### **Materiał nauczania**

1. Przygotowanie do podjęcia życiowych ról: męża, żony, ojca, matki. Udział rodziny i szkoły w tym przygotowaniu.
2. Zasady pracy na lekcjach WDŻ.
3. Rozwój człowieka od poczęcia do późnej starości.
4. Czynniki wspomagające i zaburzające rozwój człowieka w aspektach: fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym.
5. Mocne i słabe strony każdego okresu życia.
6. Wspierająca rola rodziny w rozwoju i formacji jej członków.

## **Lekcja 2 - Dojrzałość, to znaczy...**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczeń potrafi:**

- wymienić kryteria dojrzałości człowieka,
- uzasadnić konieczność samowychowania.

### **Uczeń uświadomi sobie:**

- potrzebę przygotowania się do podjęcia w przyszłości ról małżeńskich i rodzinnych,
- że samowychowanie i samosterowanie może być satysfakcjonujące.

### **Materiał nauczania**

1. Czas adolescencji okresem burzliwych przemian zachodzących w organizmie młodego człowieka.
2. Celowość tych przemian a perspektywa życia człowieka dojrzałego.
3. Kryteria dojrzałości człowieka: fizyczne, psychiczne (intelektualne, moralne, duchowe), społeczne, prawne.
4. Samowychowanie; samokształcenie, samosterowanie, samorealizacja.

## **Lekcja 3 - Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy dziewcząt).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczennica potrafi:**

- przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych kobiety i mężczyzny,
- opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie adolescencji,
- uzasadnić celowość zmian zachodzących w jej organizmie,
- opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającego chłopca,
- uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania.

**Uczennica uświadomi sobie:**

- potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania,
- celowość przemian zachodzących w jej organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych.

**Materiał nauczania**

1. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych.
2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie pokwitania.
3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającego chłopca.
4. Indywidualne tempo rozwoju.
5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania:
  - właściwe odżywianie,
  - odpowiednia ilość snu,
  - aktywność fizyczna,
  - unikanie używek

**Lekcja 4 - Dojrzewanie – rozwój fizyczny (dla grupy chłopców).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

**Uczeń potrafi:**

- przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych mężczyzny i kobiety,
- opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji,
- uzasadnić celowość zmian zachodzących w jego organizmie,
- opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającej dziewczyny,
- uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania.

**Uczeń uświadomi sobie:**

- potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania,
- celowość przemian zachodzących w jego organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych.

**Materiał nauczania**

1. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych.
2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji, ich funkcje w perspektywie ojcostwa.
3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającej dziewczyny i ich celowość.
4. Indywidualne tempo rozwoju.
5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania:
  - właściwe odżywianie,
  - odpowiednia ilość snu,
  - aktywność fizyczna,
  - unikanie używek.

## **Lekcja 5 - Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy dziewcząt).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczennica potrafi:**

- rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u dziewcząt w okresie dojrzewania,
- znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji,
- rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów,
- podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów.

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

- w sytuacji napotkanych trudności powinna zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc,
- istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie.

### **Materiał nauczania**

1. Problemy dziewcząt związane z psychiką:
  - labilność emocjonalna,
  - pragnienie akceptacji, czułości i miłości,
  - niezgoda na zmiany fizyczne i wygląd (anoreksja i bulimia),
  - eksperymentowanie z samą sobą, np. samookaleczenia, ryzykowne zachowania.
2. Ambiwalencja uczuć i postaw.
3. Krytycyzm wobec dorosłych.
4. Poszukiwanie własnej tożsamości.
5. Możliwości wsparcia i pomocy: poradnie, stowarzyszenia itp.

## **Lekcja 6 - Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania (dla grupy chłopców).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczeń potrafi:**

- rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u chłopców w okresie dojrzewania,
- znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji,
- rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów,
- podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów.

### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- w sytuacji napotkanych trudności powinien zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc,
- istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie.

### **Materiał nauczania**

1. Problemy chłopców związane z psychiką:
  - zwiększona agresja, nadpobudliwość i drażliwość,

- skłonność do kłótni, bójek,
  - chęć imponowania i dominacji w grupie rówieśników.
2. Wzrost wulgarności języka i zachowań.
  3. Wzmożone zainteresowanie sferą erotyczną (pornografia).
  4. Ukierunkowanie energii: sport, realizacja pasji i zainteresowań.
  5. Różne wzorce męskości (autorytety).
  6. Odpowiedzialność za własny rozwój; samosterowanie i samowychowanie.
  7. Poradnie, instytucje, które oferują pomoc w rozwiązywaniu problemów.

## **Lekcja 7 - Pierwsze uczucia.**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczeń potrafi:**

- opisać emocje towarzyszące młodzieńczym zauroczeniom,
- określić rolę empatii w poznawaniu siebie nawzajem,
- przedstawić komunikaty niewerbalne i werbalne i ich rolę w budowaniu bliższych relacji,
- wymienić dojrzałe i niedojrzałe motywacje umawiania się na randki.

### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- rozstania bywają bolesne, ale powinny być kulturalne.

### **Materiał nauczania**

1. Charakterystyka pierwszych uczuć, fascynacji, zauroczeń i emocji, które im towarzyszą.
2. Empatia i dokonywane wybory młodzieńczych związków.
3. Realistyczne i nierealistyczne oczekiwania wobec randek.
4. Nieudane randki i decyzje o rozstaniu.
5. Zakochanie a miłość.

## **Lekcja 8 - Przekazywanie życia (dla grupy dziewcząt).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczennica potrafi:**

- określić funkcje współżycia seksualnego,
- przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa,
- uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną,
- wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka,
- opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów.

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

- podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka,
- seksualność i intymność wymaga poważnego traktowania.

### **Materiał nauczania**

1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.

2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.
3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w najdogodniejszym dla niego czasie.
4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.
5. Rola i działanie hormonów płciowych.
6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).

## **Lekcja 9 - Przekazywanie życia (dla grupy chłopców).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczeń potrafi:**

- określić funkcje współżycia seksualnego,
- przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa,
- uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną,
- wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka,
- opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów.

### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka.
- męskość to także zdolność przewidywania skutków działań również w sferze seksualnej.

### **Materiał nauczania**

1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.
2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.
3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w czasie dla niego najdogodniejszym.
4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.
5. Rola i działanie hormonów płciowych.
6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).

## **Lekcja 10 - Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy dziewcząt)**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczennica potrafi:**

- opisać przemiany w organizmie kobiety i mężczyzny, od których zależy ich płodność,
- rozpoznać dwie fazy cyklu owulacyjnego kobiety,
- wskazać w cyklu kobiety najważniejszy moment – owulację oraz wyróżnić fazę przed- i poowulacyjną,
- skorelować wiedzę biologiczną dotyczącą fizjologii i endokrynologii z zaobserwowanymi zmianami w jej cyklu.

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

- poznanie zmian, które zachodzą w jej organizmie, daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie,
- współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie.

### **Materiał nauczania**

1. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego:
  - owulacja,
  - zmiany hormonalne w cyklu kobiety,
  - działanie estrogenów,
  - śluz szyjkowy,
  - odbudowa błony śluzowej,
  - fazy podstawowej temperatury ciała (PTC).
2. Dwie fazy cyklu kobiecego.
3. Budowa i działanie męskiego układu płciowego:
  - działanie hormonów,
  - wytwarzanie plemników.

### **Lekcja 11 - Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy (dla grupy chłopców).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

#### **Uczeń potrafi:**

- opisać przemiany w organizmie mężczyzny i kobiety, od których zależy ich płodność,
- przedstawić funkcjonowanie męskiego układu rozrodczego,
- omówić budowę i funkcjonowanie żeńskiego układu rozrodczego,
- dokonać charakterystyki płodności mężczyzny i kobiety.

#### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- poznanie zmian, które zachodzą w organizmie kobiety daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie,
- współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie.

### **Materiał nauczania**

1. Budowa i działanie męskiego układu płciowego:
  - działanie hormonów,
  - wytwarzanie plemników.
2. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego.

### **Lekcja 12 - Czas oczekiwania.**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

#### **Uczeń potrafi:**

- opisać budowę komórki jajowej i plemnika oraz proces zapłodnienia,
- przedstawić zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety w czasie ciąży,
- uzasadnić konieczność przestrzegania higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka,
- omówić etapy rozwoju prenatalnego dziecka (zygota zarodek płód).

**Uczeń uświadomi sobie, że:**

- rodzice powinni od samego początku zapewnić dziecku jak najlepsze warunki życia i rozwoju.

**Materiał nauczania**

1. Budowa komórki jajowej i plemnika; zapłodnienie.
2. Higiena ciąży: odżywianie, sen i ćwiczenia fizyczne matki.
3. Profilaktyka prekonceptyjna; opieka lekarska; kwas foliowy.
4. Ciąża a używki:
  - Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS),
  - nikotyna, narkotyki a zdrowie dziecka.
5. Opieka ojca nad matką w ciąży i ich dzieckiem.
6. Pierwsze dziewięć miesięcy, czyli rozwój dziecka w łonie matki.

**Lekcja 13 - Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy dziewcząt).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

**Uczennica potrafi:**

- uzasadnić, dlaczego ważny jest w okresie ciąży kontakt matki z dzieckiem,
- podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia,
- określić, czym jest naturalny poród i wskazać jego znaczenie dla dziecka,
- wymienić korzyści karmienia naturalnego zarówno dla dziecka, jak i dla matki,
- wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia,
- opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego.

**Uczennica uświadomi sobie, że:**

- macierzyństwo i ojcostwo jest darem i życiowym zadaniem,
- miłość do dziecka jest bezwarunkowa.

**Materiał nauczania**

1. Znaczenie więzi matki z dzieckiem we wczesnym okresie życia.
2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról matki i ojca.
3. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”.
4. Korzyści karmienia naturalnego.
5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego, do rodziny.

**Lekcja 14 - Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo (dla grupy chłopców).**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

**Uczeń potrafi:**

- 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,
- podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia,
- określić rolę mężczyzny przy porodzie,
- opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego,
- wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia.

**Uczeń uświadomi sobie, że:**

- ojcostwo jest szczęściem, ale i trudem, czyli poważnym życiowym zadaniem.



## **Materiał nauczania**

1. Znaczenie roli męża/ojca w opiece i trosce o rozwijające się dziecko i jego matkę.
2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról ojca i matki.
3. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”.
4. Razem czy osobno, czyli TAK czy NIE dla wspólnie przeżywanego porodu.
5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego do rodziny.
6. Znaczenie więzi matki i ojca z dzieckiem we wczesnym okresie życia.
7. Miłość do dziecka oraz opieka nad nim wyrazem męskiej dojrzałości.

## **Lekcja 15 - Komunikacja w rodzinie.**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczeń potrafi:**

- przedstawić zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się,
- omówić najważniejsze czynniki kontaktu międzyludzkiego,
- określić rolę emocji i uczuć w życiu człowieka,
- wymienić rodzaje uczuć,
- nazywać swoje uczucia oraz wypowiadać je poprzez komunikat JA,
- hierarchicznie usystematyzować swoje uczucia,
- rozpoznawać uczucia w przekazie werbalnym i mowy ciała.

### **Uczeń uświadomi sobie:**

- potrzebę pielęgnowania więzi rodzinnych i budowania bliskich relacji międzyludzkich,
- potrzebę wyrażania uczuć oraz formowania postawy otwartości i zaufania do osób najbliższych.

## **Materiał nauczania**

1. Kontakt werbalny i niewerbalny w relacjach międzyludzkich.
2. Zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się z innymi.
3. Znaczenie rodzinnych rozmów.
4. Uczucia i ich rodzaje.
5. Komunikaty, które budują i które ranią (komunikat JA i komunikat TY).

## **Lekcja 16 - *Savoir-vivre*, czyli zasady dobrego wychowania**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczeń potrafi:**

- zdefiniować pojęcie *savoir-vivre*'u,
- wymienić sytuacje, w których stosowanie form grzecznościowych ułatwia kontakty społeczne i uwalnia od negatywnych emocji i konfliktów,
- przedstawić różne postacie etykiety,
- przedstawić zasady *savoir-vivre*'u w konkretnych sytuacjach rodzinnych, towarzyskich i społecznych,
- wymienić pięć zasad asertywności (sztuka dobrej odmowy),

### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- kompromitujące zachowania są nietaktowne i utrudniają kontakty społeczne,

- przestrzeganie dobrych manier to także troska o innych, aby czuli się dobrze w naszej obecności.

### **Materiał nauczania**

1. Krótka historia *savoir- -vivre'u* w polskiej literaturze i kulturze.
2. Normy grzecznościowe, które ułatwiają życie rodzinne i społeczne.
3. Etykieta towarzyska, biznesu i protokół dyplomatyczny, czyli wymagane procedury zachowań w określonych sytuacjach.
4. Sytuacje życiowe, które wymagają konkretnych zachowań, np. w szkole, teatrze, kinie, podczas przyjęć rodzinnych itp.
5. Kultura a korzystanie ze środków przekazu.
6. Asertywność – sztuka dobrej odmowy.
7. Lista kompromitujących zachowań.
8. *Savoir-vivre* filozofią miłości do drugiego człowieka.

### **Lekcja 17 - Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

#### **Uczeń potrafi:**

- wymienić rodzaje uzależnień,
- przedstawić czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom,
- omówić skutki palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków i dopalaczy,
- uzasadnić, że wartość życia jest najistotniejsza,
- odmówić uczestnictwa w sytuacji, która prowadzi do uzależnienia.

#### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- jego zdrowie i przyszłość zależą od obecnych wyborów,
- bez wypracowania postawy asertywnej łatwo może ulec naciskom grupy i wejść na drogę uzależnień.

### **Materiał nauczania**

1. Rodzaje uzależnień: chemiczne i behawioralne.
2. Czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom.
3. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol, narkotyki, dopalacze).
4. Wartość życia a używki.
5. Wypracowanie postawy asertywnej.

### **Lekcja 18 - Uzależnienia behawioralne**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

#### **Uczeń potrafi:**

- wymienić rodzaje uzależnień behawioralnych,
- opisać objawy uzależnienia od komputera i internetu,
- wymienić sygnały ostrzegawcze uzależniania od smartfona,
- opisać, na czym polega wewnętrzny przymus robienia zakupów,
- przedstawić problem samookaleceń,
- opisać niszczący wpływ pornografii.

#### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- oprócz czynników ryzyka, istnieją także czynniki chroniące przed uzależnieniami.

## **Materiał nauczania**

1. Uzależnienia behawioralne: internet, smartfon, zakupy, autoagresja, pornografia.
2. Sygnały wskazujące na uzależnienia od komputera i Internetu i ich skutki.
3. Fonoholizm sygnały ostrzegawcze.
4. Zjawisko zakupoholizmu; przyczyny; skutki.
5. Problem autoagresji.
6. Nieprawdziwy obraz ludzkiej seksualności w pornografii; jej uzależniający wpływ na psychikę młodego człowieka.
7. Czynniki chroniące, które osłabiają skłonność do popadania w nałogi.

## **Lekcja 19 - Ludzie drogowskazy**

Cele szczegółowe kształcenia i wychowania

### **Uczeń potrafi:**

- zdefiniować pojęcie autorytetu,
- określić znaczenie autorytetu w życiu człowieka,
- wymienić cechy osobowości, które budują autorytet,
- odróżnić prawdziwe autorytety od pseudoautorytetów,
- dokonać wyboru właściwego autorytetu,
- przedstawić problem upadku autorytetu.

### **Uczeń uświadomi sobie, że:**

- wybór autorytetu to samodzielna i ważna decyzja,
- istnieją różnice między autorytetem a idolem.

## **Materiał nauczania**

1. Definicja pojęcia „autorytet”.
2. Rola autorytetów w życiu człowieka.
3. Wartości, zachowania, postawy, cechy osobowości, które budują autorytet.
4. Autorytet a idol.
5. Problem upadku niektórych autorytetów.

Opracowała:  
mgr Agnieszka Czernecka  
nauczyciel wychowania do życia w rodzinie