

Tematyka wychowania do życia w rodzinie

Klasa 1

1. **Relacje. Największe bogactwo**

(Wzajemne oczekiwania w zakresie zajęć WDŻ w szkole ponadpodstawowej. Zagadnienia, które będą przedmiotem zajęć w klasie I. Zasady pracy na lekcjach WDŻ. Budowanie więzi międzyosobowych. Wartość koleżeństwa i przyjaźni).

2. **Dorastanie. Kim jestem**

(Poczucie własnej odrębności i psychicznej autonomii. Wielowymiarowość człowieka. Świadomość – istotnym wymiarem życia psychicznego człowieka. Poszukiwanie własnej tożsamości).

3. **Umysł. Fascynująca zagadka** (Dynamiczny rozwój umysłowy w okresie dorastania:

- spostrzeganie,
- uwaga,
- pamięć,
- myślenie,
- wyobraźnia,
- twórczość.

Szukanie własnej drogi życiowej; wybory i decyzje. Rozwój zainteresowań, odkrywanie pasji).

4. **Emocje i uczucie. By życie miało kolor** (Rola emocji i uczuć w życiu człowieka. Emocje a uczucia – podobieństwa i różnice. Fizjologia procesów emocjonalnych. Rodzaje uczuć:

- za względu na czas trwania i natężenie,
- za względu na przedmiot.

Mądrość życiowa, czyli inteligencja emocjonalna).

5. **Komunikacja. W stronę porozumienia** (Komunikacja – podstawą relacji międzyosobowej. Cztery płaszczyzny komunikacji. Bariery komunikacyjne. Czynniki wpływające na efektywność komunikacji).

6. **Moralność. Odpowiedzialność i zasady** (Dojrzałość i istota odpowiedzialności. Odpowiedzialność za siebie i innych. Rozwój moralny; młodzieńczy idealizm. Internalizacja norm moralnych. Budowanie hierarchii wartości. Rola wartości w życiu człowieka. Konformizm i nonkonformizm. Po co normy i zasady).

7/8. **Płeć. Prezent do rozpakowania.** (Człowiek istotą płciową. Kryteria płciowości:

- płeć genetyczna,
- gonadalna,
- genitalna,
- hormonalna,
- fenotypowa.

Cele płciowości:

- prokreacja,
- tworzenie więzi.

Znaczenie płciowości.) Lekcja z podziałem na grupy.

- Kobiecość i męskość. Różnice i komplementarność.** (Kobiety – mężczyźni: różnice fizyczne. Kobiety – mężczyźni: różnice psychiczne. Stereotypy a komplementarność płci. Uzupełnianie się płci, zachwyty i wzajemny szacunek. Nowe zjawiska społeczne: parytet płci i uniseks).
- Zakochanie i co dalej?** (Stan zakochania – symptomy. Zakochanie a miłość. Idealizacja partnera a bolesne rozczarowania. Istota miłości. Różnica między miłością a pożądaniem. Budowanie trwałych więzi wymaga czasu i osobistego zaangażowania). Lekcja z podziałem na grupy.
- Integracja seksualna. Dojrzała płciowość.** (Czym jest integracja seksualna? Cel dojrzałej płciowości. Etapy integracji seksualnej. Trudności w integracji seksualnej. Własne zaangażowanie w proces integracji seksualnej). Lekcja z podziałem na grupy.
- Inicjacja seksualna. Kiedy i z kim?** (Zdolność do przekazywania życia a dojrzałość psychiczna, emocjonalna i społeczna. Istota aktu seksualnego. Przyczyny przedwczesnej inicjacji seksualnej. Zjawisko presji seksualnej. Skutki przedwczesnej inicjacji seksualnej. Współżycie seksualne wyrazem pełnego zaufania i całkowitego oddania się drugiemu człowiekowi). Lekcja z podziałem na grupy.
- Nie daj się skrzywdzić. Miłość do samego siebie.** (Miłość samego siebie podstawą dobrych relacji. Imitacje miłości. Przemoc seksualna. Przemoc domowa. Specjalistyczne ośrodki wsparcia i pomocy. Potrzeba wypracowania dojrzałej postawy miłości i przeciwdziałania przemocy). Lekcja z podziałem na grupy.
- Cyfrowe objęcia Internetu. Internet, smartfony, gry.** (Wszechobecność nowych technologii cyfrowych. Człowiek XXI wieku a choroby cywilizacyjne. Łatwe uzależnienia. Osoba uzależniona a dojrzała. Fonoholizm. Uzależnienie od internetu. Uzależnienie od gier komputerowych. Życie w wolności).
- Kochasz życie? Nie bierz.** (Przyczyny sięgania przez wielu młodych ludzi po uzależniające substancje psychoaktywne. Napoje energetyczne – obietnice i skutki uboczne. Alkoholizm. Narkomania. Dopalacze. Nikotynizm. Czynniki chroniące).

Klasa 2

- Sztuka życia. Savoir vivre** (Savoir vivre i synonimy: dobre maniery, ogłada, dobry ton, obycie, kultura osobista, etykieta, kindersztuba, kodeks towarzyski, protokół. Savoir vivre w życiu osobistym i zawodowym, jako sztuka życia. Zachowania wobec drugiego człowieka. Takt, delikatność, szczerść, szlachetność, dyskrecja, wdzięczność, życzliwość, wyrozumiałość, prawość, czyli cnoty dobrze wychowanych ludzi. Znaczenie kultury słowa i pracy nad językiem, eliminacja wulgaryzmów. Elegancja i dobre maniery – jeszcze aktualne).
- Ja i inni. Kim jesteśmy i dokąd zmierzamy?** (Poznanie siebie i kierowanie własnym rozwojem. Znaczenie cnót i wolności w życiu człowieka. Rozwój osobowości:
 - pojęcie osobowości,

- osobowość dojrzała.

Waga słów w kontaktach werbalnych z innymi. Znaczenie wspólnoty dla zdobycia wiedzy o nas samych).

3. **Dojrzałość w miłości. Przygotowanie do małżeństwa i rodziny.** (Pragnienie miłości – kochać i być kochanym. Zakochanie i zmienność uczuć a dojrzałość w miłości. Małżeństwo jako decyzja i działanie; znaki miłości. Przygotowanie do małżeństwa: wiedza i umiejętności. Rodzicielstwo – bezinteresownym daniem. Miłość energią macierzyństwa i ojcostwa).
 4. **Mogę być matką, mogę być ojcem. Świadomość własnej płodności.** (Dojrzałość płciowa i zdrowie prokreacyjne. Planowanie dzietności w rodzinie. Męski układ rozrodczy. Żeński układ rozrodczy. Hormonalna regulacja cyklu kobiecego. Przebieg cyklu owulacyjnego. Zapłodnienie i początek życia człowieka.)
 5. **Pokochać od poczęcia. Opieka prekoncepcyjna i rozwój prenatalny dziecka.** (Miłość i odpowiedzialność za nowe życie. Opieka prekoncepcyjna. Rozpoznawanie ciąży. Dynamika rozwoju dziecka w okresie prenatalnym. Rozwój dziecka, jego układów i narządów w kolejnych miesiącach prenatalnej fazy życia. Dziecko osobą psychofizyczną, potrzebującą do prawidłowego rozwoju zaspokojenia poczucia bezpieczeństwa, miłości, akceptacji i uznania rodziców).
 6. **Nowe życie, nowa więź. Cięża, poród i naturalne karmienie.** (Opieka medyczna w czasie ciąży:
 - niezbędne badania lekarskie;
 - rezygnacja z używek (alkohol a dziecko z FAS);
 - profilaktyka wad cewy nerwowej (rola kwasu foliowego);
 - stan szczepień; • ciąża a konflikt serologiczny;
 - ciąża a choroby odzwierzęce (np. toksoplazmoza). Odżywianie w czasie ciąży. Szkoła rodzenia i przygotowania do porodu. Okresy porodu. Naturalne karmienie dziecka).
- 7/8. **Rytm płodności. Odczytywanie praw natury.** (Płodność człowieka – odczytywanie praw natury. Płodność mężczyzny. Obserwacja wskaźników płodności w cyklu kobiecym (objawy główne i dodatkowe). Faza płodności i fazy niepłodności – podstawowe reguły w typowym cyklu. Karta obserwacji cyklu i sposób notowania obserwacji. Korzyści z obserwacji cyklu; obalanie mitów. Poznanie rytmu biologicznego płodności kobiety i jego akceptacja wyrazem świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa) Lekcja z podziałem na grupy.
- 9/10. **Naturalnie razem. Zalety metod rozpoznawania płodności.** (Metody rozpoznawania płodności – zalecane przez Światową Organizację Zdrowia. Planowanie poczęć – świadomą decyzją rodziców. Korzyści w obserwacji cyklu. Trudności w stosowaniu metod naturalnego planowania rodziny. Przegląd metod rozpoznawania płodności, ich skuteczność:
- Bilingsa – obserwacja śluzu,
 - prof. J. Rtzera – objawowotermiczna,
 - podwójnego sprawdzenia (angielska),
 - Teresy Kramarek (polska),
 - LMM/Kippleyów – objawowo-termiczna.

Płodność a nowe technologie. Aby mieć upragnione dziecko, czyli Model Creightona – diagnostyczne narzędzie w leczeniu niepłodności. Odpowiedzialność mężczyzny w sferze prokreacji). Lekcja z podziałem na grupy.

11/12. **Środki antykoncepcyjne. Podział, skuteczność, skutki uboczne.** (Istota i cel antykoncepcji. Rodzaje środków antykoncepcyjnych; sposoby działania, aspekt zdrowotny, skuteczność.

- środki mechaniczne,
- środki chemiczne,
- środki hormonalne.

Możliwe niepożądane działania środków hormonalnych. Antykoncepcja – dylematy natury psychologicznej i etycznej). Lekcja z podziałem na grupy.

13/14. **Ekstremalne decyzje. Sterylizacja i środki wczesnoporonne.** (Sterylizacja, czyli ubezpłodnienie:

- u kobiet – przecięcie lub podwiązanie jajowodów,
- u mężczyzn – wazektomia.

Środki wczesnoporonne:

- spirala – działania antykoncepcyjne i antynidacyjne (przeciwwzagnieżdzeniowe),
- tabletki „dzień po”,
- tabletki RU 486.

Aspekt zdrowotny i etyczny stosowania środków wczesnoporonnych. Postawa antykoncepcyjna a miłość). Lekcja z podziałem na grupy.

15/16. **Dziecko nie w porę. Problem aborcji.** (Życie ludzkie wartością jedyną i niepowtarzalną. Aborcja:

- czym jest,
- metody aborcji.

Powikłania poaborcyjne. Syndrom poaborcyjny. Powody decyzji aborcyjnych. Postawa ojca dziecka. Aborcja w polskim prawie). Lekcja z podziałem na grupy.

17. **Niespełnione nadzieje. Dramat niepłodności** (definiowanie pojęć niepłodność i bezpłodność. Leczenie niepłodności, czyli naprotechnologia – diagnostyka, leczenie i skuteczność. Techniki sztucznego zapłodnienia:

- wewnątrzustrojowe (sztuczna inseminacja),
- pozaustrojowe (zapłodnienie in vitro).

Etapy procedury in vitro. In vitro – zagrożenie dla zdrowia kobiety i dziecka. Techniki sztucznego zapłodnienia, skuteczność, dylematy etyczne. Adopcja i rodzicielstwo zastępcze).

18. **Wciąż aktualne i groźne. Choroby przenoszone drogą płciową.** (Przyczyny rozprzestrzeniania się chorób przenoszonych drogą płciową:

- brak wiedzy,

- zmiana partnerów seksualnych.

Rodzaje chorób przenoszonych drogą płciową, ich specyfika, rozwój i objawy:

- bakteryjne,
- pierwotniakowe,
- wirusowe,
- grzybicze.

Drogi przenoszenia zakażenia. Zasady profilaktyki. HIV/AIDS – drogi przenoszenia, objawy, profilaktyka. Leczenie zakażeń HIV i postawa wobec osób chorych na AIDS)

19. **Ludzka seksualność w krzywym zwierciadle. Pornografia, cyberseks i prostytutka.** (Znaczenie dyskrecji w prywatnym życiu. Prawo człowieka do intymności. Ekshibicjonizm w internecie. Zjawisko cyberseksu i cyberprzemocy. Pornografia:

- przedmiotowe traktowanie człowieka,
- ryzyko uzależnienia. Prostitution nieletnich.

Czynniki chroniące przed naruszeniem godności w sferze seksualnej).

Klasa 3

1. **Mój rozwój – moja odpowiedzialność** (samoświadomość i samopoznanie – pomocne w ustalaniu celów życiowych i pracy nad swoim charakterem. Cztery typy temperamentów; krótka charakterystyka. Mocne i słabe strony każdego z nich. Manipulacja a samodzielność myślenia. Fake newsy – jak ich się ustrzec? Stres i jego objawy. Stresory – życiowe wyzwania; kategorie stresu – eustres i dystres. Sposoby radzenia sobie ze stresem. Symptomy odpowiedzialności: samodzielność myślenia, samoświadomość i samowychowanie oraz praca nad charakterem).
2. **Z myślą o małżeństwie** (dojrzały wybór współmałżonka w aspekcie: – fizycznym, – prawnym, – psychicznym, – umysłowym, – uczuciowym, – społecznym, – socjalnym. Osobowość dojrzała i niedojrzała – różnice postaw i ich wpływ na trwałość małżeństwa. Warunki udanego związku małżeńskiego).
- 3/4. **Narzeczeństwo – czas najważniejszych decyzji** (Narzeczeństwo – czasem budowania dojrzałej więzi i lepszego poznania siebie. Wizja życia w małżeństwie i związane z tym oczekiwania a rzeczywistość. Motywy, którymi kierują się młodzi ludzie do zawarcia małżeństwa: a) dojrzałe, b) niedojrzałe. Czynniki, które są istotne bądź mniej istotne dla udanego związku małżeńskiego. Znaczenie miłości małżeńskiej dla rozwoju człowieka). Lekcja z podziałem na grupy.
5. **Małżeństwo – zadanie na całe życie.** (Dojrzałość narzeczonych – fundamentem udanego małżeństwa. Znaczenie przyrzeczeń małżeńskich. Miłość małżeńska i jej cechy. Prawna ochrona małżeństwa i rodziny – podstawowe akty prawne. Zasady prawa małżeńskiego. Prawa i obowiązki małżonków ustanowione w polskim prawodawstwie)
- 6/7. **W rodzinnym kręgu.** (Rodzina – najmniejszą społecznością i swoistą wspólnotą, realizującą określone cele. Miłość – niezbędnym spoiwem rodzinnej wspólnoty. Struktura i typy współczesnej rodziny. Funkcje rodziny:
 - prokreacyjna,

- opiekuńcza,
- wychowawcza,
- ekonomiczna,
- profilaktyczna,
- socjalizacyjna,
- religijna.

Współdziałanie i współpraca – niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania rodziny). Lekcja z podziałem na grupy.

- Najwyższa wartość – życie.** (Rozwój prenatalny człowieka – sekwencją intensywnych zmian zaprogramowanych genetycznie. Potrzeba stworzenia optymalnych warunków biologicznych i psychologicznych rozwijającemu się dziecku. Opieka medyczna w okresie prekonceptyjnym i w okresie ciąży. Gotowość przyjęcia dziecka i jego prawo do życia. Sytuacja rodziny, gdy ma się urodzić dziecko chore; pomoc medyczna, psychologiczna i społeczna. Opieka perinatalna, czyli zapewnienie bezpieczeństwa matce i dziecku. Zdarzające się przypadki wczesnej śmierci dziecka; hospicja perinatalne. Rodzicielstwo zastępcze i adopcja).
- Miejsce dziecka w rodzinie.** (Waga prawidłowych postaw rodzicielskich w wychowaniu dzieci. Prawidłowe postawy rodzicielskie: – akceptacji i miłości, – współdziałania z dzieckiem, – autonomia, – uznanie praw dziecka i mądre stawianie granic oraz wymagań. Nieprawidłowe postawy rodzicielskie: – odrzucenie, – postawa nadmiernie ochraniająca, – postawa nadmiernie wymagająca, – postawa niekonsekwentna. Prawo dziecka do szacunku (Janusz Korczak). Prawa dziecka i rodziców w aktach prawnych. Zadania Rzecznika Praw Dziecka. Sytuacje, w których rodzice mogą być pozbawieni władzy rodzicielskiej).
- Tradycja – przeżytek czy wartość?** (Znaczenie przekazywanych w rodzinie zasad, norm i wartości duchowych w życiu rodzinnym i społecznym. Hierarchia wartości a dokonywane życiowe wybory. Klasyczna triada – prawda, dobro i piękno w rzeczywistości materialnej i duchowej. Budowanie wspólnoty rodzinnej opartej na empatii, wrażliwości i zrozumieniu. Odpoczynek i świętowanie spoiwem życia rodzinnego. Kulturowa funkcja rodziny: celebrowanie uroczystości, przekazywanie zwyczajów i tradycji uznanych za społecznie ważne).
- 11/12. Co pomaga rodzinie?** (Współodpowiedzialność domowników za atmosferę panującą w rodzinie. Partnerstwo, symetryczne relacje i szacunek – budulcami miłości małżonków. Otwartość na dialog i praktyczne przestrzeganie zasad sztuki rozmowy – sposobem na porozumienie i dobrą atmosferę w rodzinie. Poczucie bezpieczeństwa i wolność. Zaufanie, postawa otwartości, empatia, życzliwość i bezinteresowność – komponentami szczęścia w rodzinie. Znaczenie trwałości małżeństwa i rodziny – nie tylko dla domowników, lecz także społeczeństwa). Lekcja z podziałem na grupy.
- 13/14. Co szkodzi rodzinie?** (Czynniki zagrażające i osłabiające współczesną rodzinę. Alkoholizm – śmiertelna choroba, która krzywdzi uzależnionego i jego najbliższych. Abstynencja od alkoholu do 18 r.ż. – szansą na życie bez ryzyka uzależnienia. Inne uzależnienia chemiczne i behawioralne. Psychologiczne mechanizmy uzależnienia:
 - system iluzji i zaprzeczeń,
 - system nałogowego regulowania uczuć,
 - system dumy i kontroli.

Pornografia, czyli niezgodne z rzeczywistością wyobrażenia o ludzkiej seksualności i miłości. Szkodliwość pornografii. Trudne kontakty z rodziną pochodzenia. Zdrada – krzywda dla wszystkich. Obecne wybory – kreacją przyszłości). Lekcja z podziałem na grupy.

15. **Konflikty i trudne sytuacje w rodzinie.** (Prewencja kryzysów: troska o małżeństwo. Dojrzałe rozwiązywanie konfliktów. Etapy rozwiązywania konfliktów. Rola przebaczenia – przerwanie łańcucha odwetu i zemsty. Atuty zachowań, które nie wywołują sporów. Najczęstsze przyczyny rozwodów. Skutki rozwodów dla członków rodziny i dalekosiężne skutki społeczne. Separacja. Błędne koło przemocy; gdzie można znaleźć pomoc?).
16. **Gdy rodzinie trzeba pomóc.** (Trudne, kryzysowe sytuacje, w których inni potrzebują pomocy. Bieda nie zawsze musi być materialna, istnieją też potrzeby natury psychicznej, emocjonalnej. Problemy ludzi starszych, niedołączonych, potrzeba niesienia im wsparcia. Możliwość pomocy ludziom uzależnionym i ich rodzinom. Instytucje wspierające rodziny i ludzi samotnych – tych, którzy potrzebują przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych. Ubóstwo i bezrobocie – jak pokonać te problemy? Co zyskuje osoba przyjmująca pomoc, a co osoba pomagająca?).
- 17/18. **Zaplątani w sieci. O mediach.** (Samowychowanie i samorealizacja – świadomym kształtowaniem siebie i dążeniem do doskonałości. Samoświadomość a cyberchoroby. Cyberuzależnienie, czyli niekontrolowane korzystanie z komputera, smartfona lub innych urządzeń elektronicznych, które wyrządza szkody w sferze psychicznej, fizycznej, społecznej i ekonomicznej. Niepokojące sygnały, świadczące o cyberuzależnieniu. Choroby cywilizacyjne związane z aktywnością w świecie wirtualnym:
 - mechanizm FOMO,
 - cyberprzemoc: cybermobbing, cyberbullying, agresja elektroniczna; jak się im nie poddawać.Świadome kreowanie swojego stosunku do elektronicznych mediów; osobista odpowiedzialność). Lekcja z podziałem na grupy.
19. **Moje życie w moich rękach** (a i inni, czyli kontakty z ludźmi – budujące i ubogacające lub budzące niechęć i antypatię. Własna samoocena w kontekście spotkań z drugim człowiekiem. Rola zaufania w koleżeństwie, przyjaźni i miłości. Samowychowanie i odpowiedzialność za własny rozwój – również w sferze psychicznej i duchowej. Dojrzewanie w życzliwości, altruizmie, zaangażowaniu, rzetelnym wykonywaniu swoich ról – szansą na rozwój człowieka. Poszukiwanie własnego mistrza życia, czyli osobowości nieprzeciętnej, która może pociągać, wzbogacać osobowość, rozwijać intelekt. Sprawdzian człowieczeństwa, czyli nasz stosunek do innych ludzi oraz realizacja dewizy, że więcej szczęścia jest w dawaniu aniżeli w braniu. WDŻ w szkole średniej – podsumowanie zajęć.)

Środki dydaktyczne do realizacji zajęć WDŻ: filmy edukacyjne, prezentacje multimedialne, plansze papierowe, zasoby cyfrowe Internetu oraz słowniki.