

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

program nauczania dla klas Technikum i Szkoły Branżowej I Stopnia

w Zespole Szkół Elektrycznych we Włocławku

Program nauczania wychowania do życia w rodzinie

Teresy Król „Wędrując ku dorosłości”

wydawnictwo Rubikon

CELE :

- pogłębianie wiedzy związanej z funkcjami rodziny, miłością, przyjaźnią, pełnieniem ról małżeńskich i rodzicielskich, seksualnością człowieka i prokreacją; umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących wyboru drogi życiowej, małżeństwa i rodziny,
- rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów związanych z okresem dojrzewania, dorastania i wyborem drogi życiowej; umiejętność świadomego kreowania własnej osobowości,
- uzyskanie lepszego rozumienia siebie i najbliższego otoczenia; umiejętność poszukiwania i udzielania odpowiedzi na pytania o istotę człowieczeństwa, sens, cele i zadania życiowe,
- przyjęcie pozytywnej postawy wobec życia ludzkiego, osób niepełnosprawnych i chorych; przygotowanie na podstawie wiedzy i wykształconych umiejętności do poszanowania godności życia ludzkiego i dojrzałego funkcjonowania w rodzinie,
- znajomość podstawowych zasad postępowania w sferze ludzkiej płciowości i płodności; kształtowanie postaw prozdrowotnych, prospołecznych i prorodzinny

KLASY PIERWSZE

1. Relacje. Największe bogactwo.

- Wzajemne oczekiwania w zakresie zajęć wychowania do życia w rodzinie
- Zagadnienia, które będą przedmiotem zajęć w klasie I
- Zasady pracy na lekcjach
- 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 wartości

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 i odkrywanie pasji

4. Emocje i uczucia. By życie miało kolor.

- Rola emocji i uczuć w życiu człowieka
- Emocje a uczucia – podobieństwa i różnice
- Fizjologia procesów emocjonalnych
- Rodzaje uczuć: ze względu na czas trwania i natężenie oraz ze 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
- Budowanie hierarchii wartości
- Rola wartości w życiu człowieka

- Konformizm i nonkonformizm
- Po co normy i zasady ?

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

- Człowiek istotą płciową
- Kryteria płciowości(płeć genetyczna, gonadalna, genitalna, hormonalna, fenotypowa)
- Cele płciowości: prokreacja i tworzenie więzi
- Znaczenie płciowości

9. Kobiecość – 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

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

- 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

12/13. Integracja seksualna. Dojrzałość płciowa(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców).

- Czym jest integracja seksualna?
- Cel dojrzałej płciowości
- Etapy integracji seksualnej
- Trudności w integracji seksualnej
- Własne zaangażowanie w proces integracji seksualnej

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

- Zdolność do przekazywania życia a dojrzałość psychiczna, społeczna i emocjonalna
- 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

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

- 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

18. Cyfrowe objęcia. Internet, smartfony, gry.

- Wszechobecność nowych technologii cyfrowych
- Człowiek XXI wieku a choroby cywilizacyjne
- Łatwe uzależnienia
- Osoba uzależniona o dojrzała
- Fonoholizm
- Uzależnienie od Internetu
- Uzależnienie od gier komputerowych
- Życie w wolności

19. 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

KLASY DRUGIE

1. 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, szczerłość, szlachetność, dyskrecja, wdzięczność, życzliwość, wyrozumiałość, czyli cnoty dobrze wychowanych ludzi
 - Znaczenie kultury słowa i pracy nad językiem, eliminacja wulgaryzmów
 - Elegancja i dobre maniery – jeszcze aktualne
2. Ja i inni. Kim jesteśmy i dokąd zmierzamy?
 - Poznawanie 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 ni 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
5. Pokochać od poczęcia. Opieka prekoncepcyjna i rozwój prenatalny.
 - 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. Ciąża, 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(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców).

- Płodność człowieka – odczytywanie praw natury
- Płodność mężczyzny
- Obserwacja wskaźnika płodności w cyklu kobiecym
- Faza płodności i fazy niepłodności
- Karta obserwacji cyklu i sposobów notowania obserwacji
- Korzyści z obserwacji; obalenie mitów
- Poznanie rytmu biologicznego płodności kobiety i jego akceptacja wyrazem świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa

9/10. Naturalnie razem. Zalety metod rozpoznawania płodności(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców).

- 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 i ich skuteczność
- Płodność a nowe technologie
- Aby mieć upragnione dziecko, czyli Model Creightona – diagnostyczne narzędzie w leczeniu niepłodności
- Odpowiedzialność mężczyzny w sferze prokreacji

11/12. Środki antykoncepcyjne. Podział, skuteczność, skutki uboczne(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców).

- Istota i cel antykoncepcji

- Rodzaje środków antykoncepcyjnych, sposoby działania, aspekt zdrowotny, skuteczność: środki mechaniczne, środki chemiczne i środki hormonalne
- Możliwe niepożądane działania środków antykoncepcyjnych
- Antykoncepcja – dylematy natury psychologicznej i etycznej

13/14. Ekstremalne decyzje. Sterylizacja i środki wczesnoporonne(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców).

- Sterylizacja, czyli ubezplodnienie: u kobiet - przecięcie lub podwiązanie jajowodów, u mężczyzn – wazektomia
- Środki wczesnoporonne: spirala,, tabletki „dzień po”, tabletki RU 486
- Aspekt zdrowotny i etyczny stosowania środków wczesnoporonnych
- Postawa antykoncepcyjna a miłość

15/16. Dziecko nie w porę. Problem aborcji(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców).

- Życie ludzkie wartością jedyną i niepowtarzalną
- Aborcja: czym jest i metody aborcji
- Powikłania poaborcyjne
- Syndrom poaborcyjny
- Powody decyzji aborcyjnych
- Postawa ojca dziecka
- Aborcje w polskim prawie

17. Niespełnione nadzieje. Dramat niepłodności.

- Zdefiniowanie pojęć niepłodność i bezpłodność
- Leczenie niepłodności, czyli naprotechnologia - diagnostyka, leczenie i skuteczność
- Techniki sztucznego zapłodnienia: wewnątrzustrojowe(sztuczna inseminacja) i 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 i 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

KLASY TRZECIE

1. Mój rozwój – moja odpowiedzialność.

- Świadomość i samopoznanie – pomoc w ustaleniu celów życiowych i pracy nad swoim charakterem
- Cztery typy temperamentów krótka charakterystyk. 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 (lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców).

- narzeczeństwo czasem budowa 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: dojrzałe i niedojrzałe
- czynniki, które są istotne bądź mniej istotne dla udanego związku małżeńskiego
- znaczenie miłości i małżeństwa dla rozwoju człowieka

5. Małżeństwo – zadanie na całe życie.

- dojrzałość narzeczonych - fundament udanego małżeństwa
- znaczenie przyrzeczeń małżeńskich
- miłość małżeńska i jej cechy
- prawna ochrona małżeńska i rodziny – podstawowe akty prawne
- zasady prawa małżeńskiego

- prawa i obowiązki małżonków ustanowione w polskim prawodawstwie

6/7. W rodzinnym kręgu (lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców).

- 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 praca – niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania rodziny

8. 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 prawa 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

9. 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 i wymagań)
- Nieprawidłowe postawy rodzicielskie (odrzućenie, postawa nadmiernie ochraniająca, postawa nadmiernie wymagająca, postawa niekonsekwentna)
- Prawo dziecka do szacunku (Janusz Korczak)
- Prawa dziecka i rodziców w aktach prawnych
- Zdania Rzecznika Praw Dziecka
- Sytuacje, w których rodzice mogą być pozbawieni władzy rodzicielskiej.

10. 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?(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców)

- 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

13/14. Co szkodzi rodzinie?(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców)

- 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

15. Konflikty i trudne sytuacje w rodzinie.

- Prewencja kryzysów – troska o małżeństwo
- Dojrzałe rozwiązania 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 potrzeby natury psychicznej, emocjonalnej
- Problemy ludzi starszych, niedołączonych, potrzeba niesienia im wsparcia
- Możliwość pomocy ludzi 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(lekcja z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców)

- 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

19. Moje życie w moich rękach.

- Ja 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:

- podręcznik
- zeszyt ćwiczeń
- filmy edukacyjne