# ZAKRES TEMATYKI WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE - KLASA 4

**1**. *Zaczynamy! Kilka słów o wdżr*

Wprowadzenie do przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie, Na zajęciach przygotujemy zasady i normy. Porozmawiamy o tematyce zajęć. Zabawy integracyjne. Lepiej się poznamy!

**2/3**. *Funkcje rodziny: rodzaje, przykłady, zadania.*

Wymienimy sobie funkcje rodziny. W tym dniu skupimy się bardziej szczegółowo na funkcji wychowawczej, socjalizacyjnej, psychiczno-uczuciowej i ekonomicznej, m.in. porozmawiamy o oszczędzaniu i planowaniu wydatków/zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**4**. *Koleżeństwo*

Odpowiemy sobie na pytanie: Jak być dobrym kolegą i przyjacielem! Na czym opiera się dobre koleżeństwo i prawdziwa przyjaźń.

**5**. *Dobre wychowanie*

Porozmawiamy sobie o dobrym wychowaniu. Jak powinnyśmy się zachować w danej sytuacji, jaki strój obowiązuje w danej chwili i co powiedzieć.

**6/7**. *U progu dojrzewania.*

Pierwsze symptomy okresu dojrzewania-Jak je rozpoznać, co robić? Jak o siebie zadbać?/ zajęcia osobno dla dziewczyn/chłopców.

**8/9**. *Obrona własnej godności!*

Co to jest godność i jak mogę ją chronić? Dlaczego muszę jej bronić?/ zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**10/11**. *Jestem wyjątkowa/wyjątkowy!*

Zajęcia będą dotyczyły akceptacji samego siebie, samooceny i poznania swoich mocnych stron./ zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**12/13**. *Stop agresji i przemocy*!

Na tych zajęciach porozmawiamy sobie co to jest agresja i przemoc. Jakie są rodzaje? Jak je rozpoznać? Co robić? Jak zareagować? Jak z nią mądrze walczyć?/ zajęcia osobno dla dziewczyn i chłopców

**14**. *Pierwsza pomoc.*

Będziemy na tych zajęciach poruszać najważniejsze zagadnienia dotyczące pierwszej pomocy. Będziemy się uczyć co możemy zrobić w danej sytuacji, na przykładzie konkretnego zdarzenia.

**15**. *Niosę pomoc drugiemu człowiekowi!*

Pozmawiamy o działaniach charytatywnych. Jak mogę komuś pomóc? W jak sposób mogę się zaangażować? Przykłady dobrych praktyk. Spotkanie z przedstawicielem Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich.

**16**. *Świętujemy!*

Porozmawiamy sobie o świętach! Poznamy tradycje i zwyczaje świąteczne. Złożymy sobie nietypowe życzenia. Porozmawiamy o wyjątkowości świąt oraz przygotujemy niezwykłe prezenty świąteczne.

**17**. *Zdrowo jem!*

Na tych zajęciach porozmawiamy o tym jak zdrowo się odżywiać. Co należy jeść i w jaki sposób? Przygotujemy zdrowe przekąski, kanapki i sałatki.

**18.** *Internet-świat prawdziwy czy nie prawdziwy?*

Porozmawiamy o Internecie-o dobrych i złych stronach. Jak bezpiecznie z niego korzystać? Podyskutujemy również o uzależnieniu od Internetu.

**19**. *Jestem inny?-Nie-niezwykły!*

Na tych zajęciach porozmawiamy o akceptacji innych osób, którzy są inni od nas. Porozmawiamy o empatii i tworzeniu grupy, np. klasowej.

Podczas tych zajęć będziemy opierać się na książce/filmie „Cudowny chłopak".

Na tych zajęciach podsumujemy zajęcia z wychowana do życia w rodzinie w roku szkolnym 2022/2023

*Monika Zabrzeńska-nauczyciel wychowania do życia w rodzinie*

# ZAKRES TEMATYKI WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE - KLASA 5

**1**. *Zaczynamy! Kilka słów o wdżr*

Wprowadzenie do przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie, Na zajęciach przygotujemy zasady i normy. Porozmawiamy o tematyce zajęć. Zabawy integracyjne. Lepiej się poznamy!

2. *Pierwsza pomoc.*

Będziemy na tych zajęciach poruszać najważniejsze zagadnienia dotyczące pierwszej pomocy. Będziemy się uczyć co możemy zrobić w danej sytuacji, na przykładzie konkretnego zdarzenia.

*3. Jestem inny?-Nie-niezwykły!*

Na tych zajęciach porozmawiamy o akceptacji innych osób, którzy są inni od nas. Porozmawiamy o empatii i tworzeniu grupy, np. klasowej.

Podczas tych zajęć będziemy opierać się na książce/filmie „Cudowny chłopak".

4/5. *Jestem wyjątkowa/wyjątkowy!*

Zajęcia będą dotyczyły akceptacji samego siebie, samooceny i poznania swoich mocnych stron. Porozmawiamy o uczuciach i emocjach. / zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**6/7**. *Zdrowo jem! Zdrowy tryb życia*

Na tych zajęciach porozmawiamy o tym jak zdrowo się odżywiać. Co należy jeść i w jaki sposób? Przygotujemy zdrowe przekąski, kanapki i sałatki. /zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**8/9**. *Dojrzewam*

Porozmawiamy o okresie dojrzewania. Spróbujemy rozpoznać symptomy i zmiany. Podyskutujemy o rolach społecznych kobiet i mężczyzn. Porozmawiamy o niepokojach związanych z okresem dojrzewania./ zajęcia osobno dla dziewczyn i chłopców

**10/11**. *Dbam o higienę.*

Na tych zajęciach porozmawiamy jak odpowiednio zadbać o naszą higienę oraz psychikę. Odpowiemy sobie na pytanie: Jak radzić sobie ze stresem. Podyskutujemy, o tym czy odpoczynek jest nam w ogóle potrzebny? Porozmawiamy o naszym śnie./ zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**12/13** *Stop agresji i przemocy*!

Na tych zajęciach porozmawiamy sobie co to jest agresja i przemoc. Jakie są rodzaje? Jak je rozpoznać? Co robić ? Jak zareagować? Jak z nią mądrze walczyć?/ zajęcia osobno dla dziewczyn i chłopców

**14.** *Mądry wybór w świecie gier*

Na tych zajęciach porozmawiamy sobie o grach, w szczególności komputerowych. Przyglądniemy się rodzajom gier. Przygotujemy katalog dobrych i złych stron gier. Porozmawiamy o uzależnieniu od gier. Jak go rozpoznać? Jak zareagować? Jak z nim „mądrze" walczyć?

**15**. *Niosę pomoc drugiemu człowiekowi!*

Pozmawiamy o działaniach charytatywnych. Jak mogę komuś pomóc? W jak sposób mogę się zaangażować? Przykłady dobrych praktyk. Spotkanie z przedstawicielem Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich

**16**. *Świętujemy!*

Porozmawiamy sobie o świętach! Poznamy tradycje i zwyczaje świąteczne. Złożymy sobie nietypowe życzenia. Porozmawiamy o wyjątkowości świąt oraz przygotujemy niezwykłe prezenty świąteczne.

**17.** *Poszukiwany przyjaciel!*

Odpowiemy sobie na pytanie: Jak być dobrym kolegą i przyjacielem! Na czym opiera się dobre koleżeństwo i prawdziwa przyjaźń. Jak rozpoznać prawdziwego przyjaciela.

**18.** *Uprzejmość i uczynność*

Na tych zajęciach spróbujemy zdefiniować sobie słowo: uczynność i uprzejmość. Przygotujemy katalog dobrych praktyk. Poćwiczymy uczynność i uprzejmość w praktyce.

**19**. *Zaplanuj odpoczynek*

W tym dniu powiemy sobie o rodzajach odpoczynku. Zaplanujemy odpoczynek. Będzie sens filmowy i podsumowanie zajęć z wychowania do życia w rodzinie w roku szkolnym 2022/2023

*Monika Zabrzeńska-nauczyciel wychowania do życia w rodzinie*

# ZAKRES TEMATYKI WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE - KLASA 6

**1.** *Zaczynamy! Kilka słów o wdżr*

Wprowadzenie do przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie, Na zajęciach przygotujemy zasady i normy. Porozmawiamy o tematyce zajęć. Zabawy integracyjne. Lepiej się poznamy!

**2**. *Sztuka rozmowy*

Na tych zajęciach porozmawiamy: co zrobić by nasze rozmowy były owocne. Stworzymy katalog cech dobrej rozmowy. Powiemy sobie czym różni się komunikat typu: ja i ty. Poćwiczymy ich stosowanie.

**3**. *Presja rówieśnicza*

Na tych zajęciach powiemy sobie co to jest presja rówieśnicza? Podamy sobie przykłady. Podyskutujemy jak możemy sobie z nią poradzić oraz jak mądrze z nią walczyć.

**4/5**. *Zdrowo jem! Zdrowy tryb życia*

Na tych zajęciach porozmawiamy o tym jak zdrowo się odżywiać. Co należy jeść i w jaki sposób? Przygotujemy zdrowe przekąski, kanapki i sałatki. /zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**6/7**. *Zarządzanie sobą*

Na tych zajęciach spróbujemy odpowiedzieć sobie na pytanie, w jak sposób efektywnie zarządzać swoim czasem. Powiemy sobie, jak ‘mądrze” dokonywać wyborów. Podyskutujemy jak radzić sobie ze stresem? / zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**8/9**. *Dojrzewam do kobiecości/ do męskości*

Na tych zajęciach spróbujemy pogrupować cechy: kobiece i męskie. Na tych zajęciach spróbujemy ukształtować postawy akceptacji siebie i swojej kobiecości lub męskości. Na tych zajęciach porozmawiamy również o zaburzeniach odżywiania oraz o agresji i przemocy, które mogą się pojawić w chwili braku akceptacji siebie./zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**10/11**. *Mam swoją godność!*

Co to jest godność i jak mogę ją chronić? Dlaczego muszę jej bronić?/ zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**12/13**. *Staliking, hejting, cyberprzemoc*

Na tych zajęciach powiemy sobie co to są za zjawiska? Jak je rozpoznać? Gdzie szukać pomocy? Jak sobie z tym radzić? Jak z tym „mądrze” wygrać?/ zajęcia osobno dla chłopców i dziewczyn

**14**. *Pierwsza pomoc.*

Będziemy na tych zajęciach poruszać najważniejsze zagadnienia dotyczące pierwszej pomocy. Będziemy się uczyć co możemy zrobić w danej sytuacji, na przykładzie konkretnego zdarzenia.

**15**. *Media-świadomy wybór i bezpiecznie użytkowanie.*

Na tych zajęciach powiemy sobie jak świadomie korzystać z mediów i jak selektywnie wyszukiwać informacje. Stworzymy katalog jak bezpiecznie korzystać z mediów. Dodatkowo powiemy sobie jak wygląda uzależnienie do mediów? Jakie są symptomy uzależnienia ? Jak z nim walczyć?

**16**. *Jak mogę Ci pomóc?*

Pozmawiamy o działaniach charytatywnych. Jak mogę komuś pomóc? W jak sposób mogę się zaangażować? Przykłady dobrych praktyk. Spotkanie z przedstawicielem Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich

**17**. *Rodzinne wychowanie*

Na tych zajęciach spróbujemy sobie zdefiniować słowo: „wartość". Podamy sobie przykłady wartości, które są dla nas ważne. Następnie je zhierarchizujemy. Na koniec spróbujemy sobie uświadomić wpływ życia rodzinnego na osobisty rozwój-mapa myśli.

**18**. *Czasami jest pod górkę*

Na tych zajęciach sklasyfikujemy problemy jakie mogę się pojawić u dzieci i młodzieży. Spróbujemy się przekonać, że warto szukać pomocy? Dowiemy się gdzie tej pomocy szukać? Będziemy znać instytucje, które pomogą nam w trudnej sytuacji życiowej.

**19**. *Jestem inny?-Nie-niezwykły!*

Na tych zajęciach porozmawiamy o akceptacji innych osób, którzy są inni od nas. Porozmawiamy o empatii i tworzeniu grupy, np. klasowej.

Podczas tych zajęć będziemy opierać się na książce/filmie „Cudowny chłopak".

Na tych zajęciach podsumujemy zajęcia z wychowana do życia w rodzinie w roku szkolnym 2022/2023

*Monika Zabrzeńska-nauczyciel wychowania do życia w rodzinie*