

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

KLASY 4-8

SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA PAWŁA II W ŁAZACH



Nauczyciel prowadzący
Renata Maj-Czupryn

KIM JESTEM

- ▶ Magister wychowania fizycznego
- ▶ Ponad 30 lat pracy pedagogicznej
- ▶ W 2000 r. ukończyłam studia podyplomowe z wychowania seksualnego u prof. Lwa Starowicza, na AWF w Warszawie wydział rehabilitacji.
- ▶ Od 20 lat prowadzę zajęcia z WDŹR na wszystkich etapach nauczania: LO, gimnazjum, szkoła podstawowa.
- ▶ Pracuję z programem T. Król „Wędrując ku dorosłości”
- ▶ Realizowałam w ramach zajęć WDŹR programy profilaktyczne: „Piersi są OK!”, „Wady cewy nerwowej (kwas foliowy)”, „Wybierz pierwszy krok (wirus HPV)”, „Akademia Dojrzewania”.
- ▶ Moje motto: „Uczeń ma prawo zawsze pytać – nauczyciel ma pomagać rozwiązać problem przed, którym stoi uczeń”



Renata Maj-Czupryn

ZAGADNIENIA PORUSZANE NA LEKCJACH WYCHOWANIA DO ŻYCIA W RODZINIE W SZKOLE PODSTAWOWEJ

► *Rodzina*

- wspólnota domu, serca i myśli, czyli o funkcjach rodziny,
- życzliwość, uprzejmość, uczynność, wdzięczność, samodzielność, odpowiedzialność i szacunek okazywany rodzicom, dziadkom i rodzeństwu, czyli o fundamentach życia rodzinnego,
- rodzinny savoir-vivre, czyli o zasadach dobrego wychowania.



► *Miłość w rodzinie*

- wzajemna miłość, która scala najbliższe sobie osoby i zaspokaja potrzeby domowników,
- emocje i uczucia, które towarzyszą życiu rodzinnemu,
- wychowanie, czyli szukanie dobra, prawdy i piękna,
- poznawanie systemu wartości, czyli nauka tego, co w życiu jest ważne.

ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE RELACJI MIĘDZYLUDZKICH ORAZ ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE INTYMNOŚCI

► *Relacje międzyosobowe*

- o wspólnym spędzaniu czasu,
- o słowach, które ranią lub leczą,
- o sposobach rozwiązywania konfliktów i przebaczeniu,
- co to znaczy być dobrym kolegą, koleżanką i o koleżeństwie „za wszelką cenę”,



► *Intymność*

- o poszanowaniu osobistej sfery życia, zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym,
- o prawie do szacunku i intymności, które stoją na straży godności człowieka,
- o sposobach obrony własnej intymności, gdy ktoś próbuje łamać to prawo.

DOJRZEWANIE

► *Dojrzewanie – zmiany fizyczne*

- o zmianach sygnalizujących okres dojrzewania i ważnych kwestiach, które czasem niepokoją,
- zmiany wyglądu i sylwetki ciała,
- przemiany dojrzewania biologicznego dziewcząt i chłopców,
- hormony i napięcie seksualne.



► *Dojrzewanie – zmiany psychiczne*

- o burzy hormonalnej w okresie dorastania,
- o problemach przeżywanych przez dziewczęta,
- o trudnościach, z którymi zmagają się nastoletni chłopcy,
- o zmianach psychicznych i rozwoju uczuć w okresie adolescencji.



UCZUCIA

► Pierwsze uczucia – zakochanie (tematyka w klasach: 7,8)

- o nawiązywaniu relacji z osobami, które nam się podobają,
- o umawianiu się na randki,
- rozstania, które się zdarzają,
- różnice w przeżywaniu miłości chłopców i dziewcząt,
- od zakochania do miłości,
- o etapach rozwoju miłości.



► Płciowość

- podstawowe wiadomości z anatomii i fizjologii układu płciowego kobiety i mężczyzny,
- o tożsamości płciowej oraz rodzicielstwie,
- planowanie rodziny i oznaczenie okresu płodności i niepłodności w cyklu (kl. 8),
- rodzaje środków antykoncepcyjnych, ich działanie, skutki uboczne i skuteczność (kl.8).



CO Z TĄ MOJĄ SEKSUALNOŚCIĄ???

- ▶ **Seksualność** (w klasie 8)
 - popęd seksualny człowieka, poziomy seksualności, miłość i odpowiedzialność,
 - czym jest integracja seksualna,
 - na czym polega dojrzałe przeżywanie własnej seksualności, o presji rówieśniczej i sztuce odmawiania (asertywność!),
 - o inicjacji seksualnej – dlaczego warto czekać?

▶ **Stres**

- stres jako mobilizacja do pozytywnego działania,
- co zrobić, aby stres nas nie paraliżował, czyli o sposobach radzenia sobie ze stresem,
- o zarządzaniu sobą, czyli planowaniu swoich obowiązków.



ZDROWO ŻYĆ !!!

► *Zdrowy styl życia*

- higiena osobista,
- regularny sen,
- stosowny ubiór i dbanie o wygląd,
- zasady zdrowego odżywiania,
- o groźnych chorobach: anoreksji i bulimii,
- aktywność fizyczna – niezbędna!



► *W świecie gier i Internetu*

- o zaletach gier komputerowych, a także o płynących z nich zagrożeniach (uzależnienie!),
- zasady korzystania z gier komputerowych,
- o kreowaniu nieprawdziwej rzeczywistości na portalach społecznościowych,
- o cyberprzemocy, hejcie i stalkingu. jak na nie reagować?
- fonoholizm wśród nastolatków,
- o potrzebie podtrzymywania prawdziwych znajomości i tworzeniu rzeczywistych relacji.



- ▶ **Samowychowanie, czyli „rzeźbienie” ciała i ducha**
 - czym jest samowychowanie?
 - samowychowanie a samodzielność i wolność,
 - miłość samego siebie,
 - konkretne zadania, które warto podjąć na drodze do doskonalenia się,
 - samowychowanie procesem wieloetapowym, trwającym przez całe życie.



PODEJMOWANIE DECYZJI

PODSTAWA PROGRAMOWA DLA POSZCZEGÓLNYCH KLAS Z WDŹR

- ▶ <https://www.ksiegarniarubikon.pl/programy>
- ▶ <https://www.ksiegarniarubikon.pl/filmy-edukacyjne>
- ▶ PROPOZYCJE PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH PROPONOWANYCH PRZEZ PSSE:
- ▶ WYBIERZ PIERWSZY KROK – ZAKAŻENIA CHOROBY PRZENOSZONYMI DROGĄ PŁCIOWĄ
- ▶ WRODZONE WADY CEWY NERWOWEJ – NIEDOBÓR WIT B W ORGANIZMIE KOBIETY W CZASIE CIAŻY
- ▶ PIERSI SĄ OK – RAK PIERSI

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ZAPRASZAM UCZNIÓW NA ZAJĘCIA WYCHOWANIA DO ŻYCIA RODZINIE

