

**WYCHOWANIE DO ŻYCIA w RODZINIE  
DLA KLAS 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 2000r ukończyłam studia podyplomowe z wychowania seksualnego u prof. Lwa Starowicza na AWF wydział rehabilitacji w Warszawie
- ▶ od 20 lat prowadzę zajęcia z WDŹR na wszystkich etapach nauczania LO, gimnazjum, szkoła podstawowa.
- ▶ Pracuję z programie 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 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 prawo.



# DOJRZEWANIE

## ► *Dojrzewanie - zmiany fizyczne*

- o zmianach sygnalizujących okres dojrzewania i ważnych kwestiach, które 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,
- różnice w przeżywaniu miłości u 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 faz płodnych i niepłodnych w cyklu (kl. 8),
- rodzaje środków antykoncepcyjnych: działanie; skutki uboczne, 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 planowanie swoich obowiązków.



# ZDROWO ŻYĆ !!!

## ► *Zdrowy styl życia*

- higiena osobista,
- regularny sen,
- stosowny ubiór i dbanie o wygląd,
- zasady zdrowego odżywiania,
- o groźnych chorobach; dla człowieka i jego potomstwa
- 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.



# PODEJMOWANIE DECYZYJI

- ▶ ***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.



# PODSTAWA PROGRAMOWA DLA POSZCZEGÓLNYCH KLAS Z WDZR

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

# PRZEDMIOT WDŹR

- ▶ NIE JEST OCENIANY
- ▶ PROWADZONY JEST PRZEZ JEDEN SEMESTR W KAŻDYM ROKU SZKOLNYM
- ▶ KOŃCZY SIĘ WPISEM NA ŚWIADECTWIE UCZESTNICZYŁ/UCZESTNICZYŁA
- ▶ PO 9 GODZINACH ŁĄCZNYCH DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY DZIELONY JEST NA ZAJĘCIA W GRUPACH:  
5 ZAJĘĆ W GRUPIE DZIEWCZĄT I 5 ZAJĘĆ W GRUPIE CHŁOPCÓW

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ZAPRASZAM UCZNIÓW NA ZAJĘCIA WYCHOWANIA DO ŻYCIA RODZINIE

