

5. Wymagania edukacyjne -WDŹ – klasa 5

Temat lekcji	Zagadnienia, materiał nauczania	Zakładane osiągnięcia, umiejętności
<p>1. Gdzie dom, tam serce twoje.</p>	<p>1. Co będzie przedmiotem zajęć WDŹ w klasie V?</p> <p>2. Skonstruowanie klasowego kontraktu obowiązującego na lekcjach WDŹ.</p> <p>3. Budowanie szczęścia rodzinnego; odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wzajemna życzliwość, • delikatność i uprzejmość, • poprawna komunikacja, • wdzięczność, • uczynność, • odpowiedzialność i samodzielność, • szacunek okazywany rodzicom, dziadkom, rodzeństwu 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić – w zarysie – zagadnienia, które będą omawiane na lekcjach WDŹ w klasie V, • omówić zasady pracy na lekcjach WDŹ, • wymienić komponenty szczęścia rodzinnego, jak: okazywanie sobie szacunku, życzliwości, uprzejmości, wdzięczności, uczynności, itp. • uzasadnić potrzebę włączenia się wszystkich członków rodziny w budowanie prawidłowych relacji rodzinnych. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jego odpowiedzialność i działania także przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery w rodzinie.
<p>2. Rodzina, moje światło na świat</p>	<p>1. Rodzina inspirująca do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdobywania i poszerzania wiedzy o świecie, • kształtowania postaw uczciwości, szczerości, prawdomówności, miłości. • odkrywania talentów, zdolności i ich rozwijania, • ćwiczenia różnych umiejętności. <p>2. Pomoc rodziców, dziadków w rozwoju; uczenie norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.</p> <p>3. Stosowanie zasad savoir-vivre'u wobec bliższych członków rodziny, wobec gości i w różnych sytuacjach.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisać rolę rodziny w zdobywaniu i poszerzaniu wiedzy o bliższym i dalszym otoczeniu, o świecie, o człowieku i o życiu, • opisać, na czym polega pomoc rodziców i dziadków w przyswajaniu norm moralnych oraz w rozwijaniu talentów i zdolności, • wskazać na oddziaływanie rodziców, dziadków, rodzeństwa w kształtowaniu pozytywnych postaw, np. empatii, miłości, szczerości, prawdomówności, itp. <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rolę rodziców, dziadków, rodzeństwa w przyswajaniu norm moralnych i zgodnych z nimi zachowaniu
<p>3. Emocje i uczucia</p>	<p>1. Bogactwo stanów emocjonalno-uczuciowych człowieka.</p> <p>2. Emocje a uczucia – rozróżnienie.</p> <p>3. Sposoby wyrażania emocji; komunikat „ja”.</p> <p>4. Biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych.</p> <p>5. Rodzaje uczuć.</p>	<p>- potrafi wzbudzić refleksję nad swoim zachowaniem w rodzinie i poza nią,</p> <ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić, dlaczego należy zachowywać się uprzejmie, taktownie wobec innych, • rozróżnić zachowania naganne od nienaganych. <p>- uświadomi sobie:</p>

	<p>6. Rola uczuć w życiu człowieka. 7. Zdolność do samokontroli i kształtowania uczuć. 8. Dorastanie do dojrzałości emocjonalne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • potrzebę podjęcia samowychowania i samorozwoju, • satysfakcję, jakiej doznajemy podczas podejmowania właściwych decyzji i odpowiedzialnych wyborów.
4. Porozmawiamy	<p>1. Składowe elementy komunikacji międzyosobowej. 2. Komunikacja werbalna i niewerbalna. 3. Sztuka rozmowy z rodzicami i rodzeństwem. 4. Miłość, szacunek i posłuszeństwo – dlaczego ważne? 5. Budująca postawa wdzięczności. 6. Sytuacje konfliktowe, które trzeba rozwiązać; przeproszenie i przebaczenie. 7. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie.</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić, czym jest komunikacja międzyosobowa, • zdefiniować komunikację werbalną i niewerbalną, • dostrzec atuty sztuki porozumiewania się w rodzinie, • wskazać wagę miłości, szacunku i posłuszeństwa dzieci w rodzinie, • określić, czym jest konflikt w rodzinie, • przedstawić potrzeb rozwiązywania konfliktów oraz przeproszenia i przebaczenia. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • za dobrą atmosferę w rodzinie odpowiadają wszyscy jej członkowie.
5. Święta coraz bliżej	<p>1. Wydarzenia rodzinne i rocznice, które świętujemy; wyrażanie pamięci. 2. Święta religijne, narodowe i regionalne wzbogacające naszą tożsamość. 3. Twórcze przygotowanie do świąt. 4. Wartości związane ze świętowaniem: • przyjazne kontakty społeczne, • rozwijanie inwencji twórczej i wyrażanie siebie, • przeżywanie piękna, ekspresja, przeżywanie miłości, • wspólne spędzanie czasu, gry, zabawy, śpiew, kontemplacja. 5. Umiejętność składania życzeń i wyraża</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić wydarzenia rodzinne i rocznice, które najczęściej świętujemy i o których trzeba pamiętać, • wymienić święta religijne, narodowe, regionalne, • opisać sposoby przygotowania się i obchodzenia świąt, • scharakteryzować atmosferę świąt, • wskazać wartości, które daje nam świętowanie. <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • swoją rolę w tworzeniu atmosfery świętowania, w przygotowaniu świąt i rozwijaniu inwencji twórczej
6. Zaplanujmy odpoczynek	<p>1. Sztuka życia, czyli jak dzielić czas między pracę i rekreację. 2. Atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku. 3. Sposoby spędzania wolnego czasu. 4. Korzyści z aktywnego odpoczynku. 5. Rola kontaktów ze światem kultury i przyrody. 6. Czas wolny okazją do rozwijania pasji, zainteresowań</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zaplanować czas na zajęcia domowe, szkolne i rekreację, • skazać sposoby spędzania wolnego czasu, • dostrzec atuty dobrze zorganizowanego odpoczynku, • opisać korzyści z aktywnego odpoczynku, • określić wagę kontaktów człowieka z przyrodą i światem kultury • uzasadnić potrzebę rozwijania

		<p>swoich pasji, zainteresowań i hobby.</p> <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • umiejętność zorganizowania czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju
7. Mądry wybór w świecie gier	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fascynujący wirtualny świat gier komputerowych. 2. Gry komputerowe atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu. 3. Rodzaje gier i ich wpływ na użytkowników. 4. Zalety gier komputerowych: <ul style="list-style-type: none"> • rozwój zdolności poznawczych, • polepszenie spostrzegawczości i refleksu, • wartości edukacyjne, rozwijanie logicznego myślenia. 5. Zagrożenia i negatywne oddziaływanie gier komputerowych: <ul style="list-style-type: none"> • zobojętnienie wobec przemocy; akceptacja agresji, • treści ezoteryczne i okultystyczne, • brak granicy między dobrem a złem (np. nagradzanie nieetycznych zachowań). 6. Racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych: <ul style="list-style-type: none"> • dobór gry, • ustalenie zasad: kiedy i ile czasu 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować zjawisko gier komputerowych jako popularny sposób spędzania wolnego czasu, • wskazać na atrakcyjność gier komputerowych dostarczających silnych emocji, • określić rodzaje gier komputerowych, • wymienić pozytywne skutki gier komputerowych, • omówić zagrożenia i wskazać negatywne oddziaływania gier komputerowych. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • powinien ustalić racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych
8. Uprzejmość i uczynność	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uprzejmość, uczynność i dobroć w kontaktach międzyludzkich. 2. Zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach koleżeńskich. 3. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedane i pisane słowa. 4. Bezinteresowna dobroć wobec kolegów i przyjaciół. 5. Postawy uprzejmości i uczynności wobec kolegów z niepełnosprawnością. 6. Osoby z niepełnosprawnościami – wartościowymi partnerami w koleżeństwie i przyjaźni 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazać, na czym polega istota uprzejmości i uczynności, • uzasadnić, dlaczego uczynność, dobroć oraz uprzejmość sprzyjają pogłębianiu relacji międzyludzkich, • przedstawić, dlaczego uczynność, dobroć i uprzejmość są istotne w kontaktach z osobami z niepełnosprawnością, • dostrzec w osobach z niepełnosprawnościami wartościowych partnerów w koleżeństwie i przyjaźni. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uczynność, uprzejmość i dobroć sprzyjają tworzeniu i pogłębianiu relacji międzyludzkich
9. Poszukiwany: przyjaciel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czym jest przyjaźń a czym koleżeństwo? 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • definiować pojęcie przyjaźni,

	<p>– próba zdefiniowania.</p> <p>2. Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka.</p> <p>3. Warunki rozwoju przyjaźni.</p> <p>4. Wartość przyjaźni.</p> <p>5. Przyjaźń a rozwijanie pasji, zainteresowań, hobby.</p> <p>6. Sposoby rozwijania i podtrzymywania przyjaźni.</p> <p>7. Przyjaźń</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wskazać istotę i znaczenie przyjaźni w życiu człowieka, • omówić warunki przyjaźni, • wymienić cechy dobrego przyjaciela, • uzasadnić, dlaczego przyjaźń sprzyja rozwijaniu zainteresowań i pasji, • wskazać sposoby rozwijania przyjaźni. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przyjaźń daje szansę na rozwijanie empatii, życzliwości, zaufania, szczerości
10. Moje ciało. (lekcja dla dziewcząt)	<p>1. Ciało ludzkie i odmiennosc płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku.</p> <p>2. Akceptacja swojej płci.</p> <p>3. Funkcje płciowości:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyrażanie miłości, • budowanie więzi, • przekazywanie życia (rodzicielstwo). <p>4. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przewiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej.</p> <p>5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności.</p> <p>6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności</p>	<p>Uczennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku, • uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości, • wymienić i omówić funkcje płciowości, • uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci, • zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności. <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.
11. Moje ciało. (dla grupy chłopców)	<p>1. Ciało ludzkie i odmiennosc płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku.</p> <p>2. Akceptacja swojej płci.</p> <p>3. Funkcje płciowości:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyrażanie miłości, • budowanie więzi, • przekazywanie życia (rodzicielstwo). <p>4. Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przewiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej.</p> <p>5. Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności.</p> <p>6. Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wskazać na płciowość jako zespół cech i zachowań wymagających intymności i szacunku, • uzasadnić potrzebę akceptacji swojej płciowości, • wymienić i omówić funkcje płciowości, • uzasadnić potrzebę respektowania godności człowieka, również w aspekcie płci, • zaprezentować sposoby obrony własnej nietykalności, intymności i godności. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.

<p>12. Dojrzewam. (lekcja dla dziewcząt)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała. 2. Wzrost tkanki tłuszczowej i zmiana dziewczęcej sylwetki. 3. Zmiana proporcji ciała: zwiększenie obwodu bioder, wydłużenie ramion i dłoni oraz długości nóg i stóp. 4. Początek rozwoju piersi i pojawienie się owłosienia. 5. Wydzielina śluzowa poprzedzająca pierwszą miesiączkę. 6. Początek menstruacji, nieregularność cykli. 	<p>Uczenica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać definicję pokwitania i wiek dziewcząt, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, • omówić zmiany fizyczne zachodzące w organizmie dziewczynki w tym okresie, • scharakteryzować proces rozwojowy cykli miesięczkowych w okresie pokwitania. <p>Uczenica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • każda dziewczynka ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować
<p>13. Dojrzewam. (dla grupy chłopców)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rola hormonów w okresie pokwitania. 2. Skok rozwojowy – przyrost długości i ciężaru ciała oraz układu szkieletowego. 3. Przyspieszenie wzrastania dłoni i stóp, zaburzone proporcje kończyn w stosunku do innych części ciała. 4. Pogrubienie kości czaszki, rozrost dolnej szczęki i zmiana zgryzu. 5. Rozwój narządów płciowych i owłosienia łonowego. 6. Samoistne wzwody członka i pierwsze polucje, tzw. mokre sny. 7. Zróżnicowane, indywidualne tempo 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać definicję pokwitania i wiek chłopców, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, • omówić zmiany fizyczne chłopców charakterystyczne dla okresu pokwitania. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • każdy chłopiec ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.
<p>14. Dbam o higienę. (dla grupy dziewcząt)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozróżnienie kontaktów społecznych, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej. 2. Pojęcie intymności i wstydu; wstyd jako ochrona przed uprzedmiotowieniem osoby ludzkiej. 3. Prawo człowieka do intymności i nietykalności osobistej. 4. Sytuacje naturalne bliskości fizycznej, np. u lekarza. 5. Przysłanianie nagości (uwarunkowanie klimatyczne, dziedzictwo kulturowe). 6. Strefa intymności – barierą dla świata obcych 	<p>-potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić, czym jest intymność, • rozróżnić kontakty społeczne, które wymagają różnych stopni bliskości fizycznej, • uzasadnić potrzebę nieufności i dystansu wobec obcych ludzi, • wskazać na potrzebę zachowania intymności i nietykalności osobistej. <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wartość zachowania intymności, • prawo każdego człowieka do szacunku jego ciała i godności osobistej

<p>15. Dbam o higienę. (dla grupy chłopców)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka. 2. Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa. 3. Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki. 4. Dbłość o włosy. 5. Higiena intymna w czasie miesiączki. 6. Grzybica pachwin i paznokci. 7. Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp. 8. Higiena odzieży i obuwia. 	<p>Ucennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatek, • uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w celu ochrony zdrowia, • przedstawić typowe problemy związane z higieną i dorastaniem, • wymienić podstawowe zasady higieny osobistej. <p>Ucennica uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.
<p>16. Zdrowy styl życia. (dla grupy dziewcząt)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zagrożenia zdrowia nastolatki: <ul style="list-style-type: none"> • niezdrowe odżywianie, • kuszące fast foody, • moda na szczupłą sylwetkę, • zbyt mało ruchu, • siedzący tryb życia, • modne diety ograniczające racjonalne żywienie. 2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce: <ul style="list-style-type: none"> • właściwe nawyki żywieniowe, • wspólnie zaplanowane posiłki. 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety. 5. Zdrowy sen – zapasem energii na cały dzień. 6. Zaburzenia snu 	<p>Ucennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jej rozwój, • przedstawić zasady zdrowego odżywiania, • omówić dobre nawyki żywieniowe, • uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej. <p>Ucennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tryb życia nastolatki decyduje o jej zdrowiu i kondycji fizycznej.
<p>17. Zdrowy styl życia. (lekcja dla chłopców)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zagrożenia zdrowia nastolatka: <ul style="list-style-type: none"> • niezdrowe odżywianie, • kuszące fast foody, • zbyt mało ruchu, • siedzący tryb życia. 2. Zdrowe żywienie – dobre wzorce: <ul style="list-style-type: none"> • właściwe nawyki żywieniowe, • wspólnie zaplanowane posiłki. 3. Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. 4. Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety. 5. Zdrowy sen zapasem energii na cały dzień. 6. Zaburzenia snu; przyczyn 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jego rozwój, • przedstawić zasady zdrowego odżywiania, • omówić dobre nawyki żywieniowe, • uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej. <p>Uczeń uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tryb życia nastolatka decyduje o jego zdrowiu i kondycji fizycznej.
<p>18 Zrozumieć siebie i innych. (lekcja dla dziewcząt)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zmienność nastrojów charakterystyczna dla dziewcząt w okresie 	<p>Ucennica potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatek,

	<p>dojrzwania.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?”. 3. Nieakceptowanie swojego wyglądu. 4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami. 5. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów 6. Walka o niezależność a ustalanie granic tego, co wolno, a czego nie wolno. 7. Trudne sytuacje w rodzinie i w otoczeniu. 8. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wyborów 	<ul style="list-style-type: none"> • wyartykułować niepokoje związane z okresem dojrzwania, • przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich, • wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno. <p>Uczennica uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów
<p>19.Zrozumieć siebie i innych. (lekcja dla chłopców)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Koncentracja nad zmianami swojego fizycznego „ja”. 2. Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?”. 3. Labilność emocjonalna; skłonność do agresji. 4. Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami. 5. Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów. 6. Walka o niezależność a ustalenie granic tego, co wolno, a czego nie wolno. 7. Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatków, • wskazać niepokoje, których doświadcza nastolatek, • przedstawić skłonność chłopców do zachowań agresywnych i walk o niezależność, • przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich, • wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno. <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.