

7. Wymagania edukacyjne- WDŹ - klasa 7

Temat lekcji	Zagadnienia, materiał nauczania	Zakładane osiągnięcia, umiejętności
1. Rozwój człowieka	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie do podjęcia życiowych ról: męża, żony, ojca, matki. Udział rodziny i szkoły w tym przygotowaniu. 2. Zasady pracy na lekcjach WDŹ. 3. Rozwój człowieka od poczęcia do późnej starości. 4. Czynniki wspomagające i zaburzające rozwój człowieka w aspektach: fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym. 5. Mocne i słabe strony każdego okresu życia. 6. Wspierająca rola rodziny w rozwoju i formacji jej członków 	<p>- potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> zwerbalizować swoje oczekiwania wobec zajęć WDŹ, formułować reguły pracy na zajęciach WDŹ, przedstawić fazy rozwoju człowieka od narodzin do późnej starości, omówić charakterystyczne zmiany rozwojowe w kolejnych okresach życia człowieka, opisać czynniki wspomagające i zaburzające rozwój fizyczny, psychiczny, duchowy i społeczny człowieka, wskazać na mocne i słabsze strony różnych okresów życia człowieka. <p>-uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> istotną rolę rodziny w kształtowaniu postaw, tworzeniu hierarchii wartości oraz przyswajaniu norm i zgodnych z nimi zachowań
2. Dojrzałość to znaczy...	<ol style="list-style-type: none"> 1. Czas adolescencji okresem burzliwych przemian zachodzących w organizmie młodego człowieka. 2. Celowość tych przemian a perspektywa życia człowieka dojrzałego. 3. Kryteria dojrzałości człowieka fizyczne, psychiczne (intelektualne, moralne, duchowe), społeczne, prawne. 4. Samowychowanie; samokształcenie, samosterowanie, samorealizacja, członków rodziny. 	<p>- potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienić kryteria dojrzałości człowieka, uzasadnić konieczność samowychowania. <p>- uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrzebę przygotowania się do podjęcia w przyszłości ról małżeńskich i rodzinnych, że samowychowanie i samosterowanie może być satysfakcjonujące.
3. Dojrzewanie-rozwój fizyczny. (dla grupy dziewcząt)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych. 2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie pokwitania. 3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającego chłopca. 4. Indywidualne tempo rozwoju. 5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania: <ul style="list-style-type: none"> • właściwe odżywianie, • odpowiednia ilość snu, • aktywność fizyczna, 	<p>- potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych kobiety i mężczyzny, opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie adolescencji, uzasadnić celowość zmian zachodzących w jej organizmie, opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającego chłopca, uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania. <p>- uświadomi sobie:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • unikanie używek. 	<ul style="list-style-type: none"> • potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania, • celowość przemian zachodzących w jej organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych
4. Dojrzewanie-rozwoj fizyczny. (dla grupy chłopców)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych. 2. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji, ich funkcje w perspektywie ojcostwa. 3. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającej dziewczyny i ich celowość. 4. Indywidualne tempo rozwoju. 5. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania: <ul style="list-style-type: none"> • właściwe odżywianie, • odpowiednia ilość snu, • aktywność fizyczna, • unikanie używek. 	<p>-potrafi przedstawić hormonalną regulację procesów rozrodczych mężczyzny i kobiety,</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji, • uzasadnić celowość zmian zachodzących w jego organizmie, • opisać charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dojrzewającej dziewczyny, • uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w okresie dojrzewania. <p>-uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrzebę akceptacji zmian zachodzących w okresie dojrzewania, • celowość przemian zachodzących w jego organizmie w perspektywie przyszłych ról życiowych.
5. Zmiany psychiczne w okresie rozwijania. (dla grupy dziewcząt)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Problemy dziewcząt związane z psychiką: <ul style="list-style-type: none"> • labilność emocjonalna, • pragnienie akceptacji, czułości i miłości, • niezgoda na zmiany fizyczne i wygląd (anoreksja i bulimia), • eksperymentowanie z samą sobą, np. samookaleczenia, ryzykowne zachowania. 2. Ambiwalencja uczuć i postaw. 3. Krytycyzm wobec dorosłych. 4. Poszukiwanie własnej tożsamości. 5. Możliwości wsparcia i pomocy: poradnie, stowarzyszenia 	<p>- potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u dziewcząt w okresie dojrzewania, • znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi w okresie adolescencji, • rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów, • podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów. <p>-uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w sytuacji napotkanych trudności powinna zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc, • istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie.
6. Zmiany psychiczne w okresie rozwijania. (dla grupy chłopców)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Problemy chłopców związane z psychiką: <ul style="list-style-type: none"> • zwiększona agresja, nadpobudliwość i drażliwość, • skłonność do kłótni, bójek, • chęć imponowania i dominacji 	<p>-potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać i opisać typowe problemy i trudności występujące u chłopców w okresie dojrzewania, • znaleźć sposoby radzenia sobie z trudnościami występującymi

	<p>w grupie rówieśników.</p> <p>2. Wzrost wulgarności języka i zachowań.</p> <p>3. Wzmoczone zainteresowanie sferą erotyczną (pornografia).</p> <p>4. Ukierunkowanie energii: sport, realizacja pasji i zainteresowań.</p> <p>5. Różne wzorce męskości (autorytety).</p> <p>6. Odpowiedzialność za własny rozwój; samosterowanie i samowychowanie.</p> <p>7. Poradnie, instytucje, które oferują pomoc w rozwiązywaniu problemów</p>	<p>w okresie adolescencji,</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozeznaczyć sytuacje wymagające porady lekarza lub innych specjalistów, • podać niezbędne adresy, także internetowe oraz telefony w celu uzyskania porady i ewentualnej pomocy specjalistów. <p>-uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w sytuacji napotkanych trudności powinien zaufać rodzicom lub innym osobom i zwrócić się do nich z prośbą o pomoc, • istnieją specjalistyczne poradnie oraz instytucje, organizacje i stowarzyszenia, w których może uzyskać poradę i wsparcie
7. Pierwsze uczucia	<p>1. Charakterystyka pierwszych uczuć, fascynacji, zauroczeń i emocji, które im towarzyszą.</p> <p>2. Empatia i dokonywane wybory młodzieńczych związków.</p> <p>3. Realistyczne i nierealistyczne Oczekiwania wobec randek.</p> <p>4. Nieudane randki i decyzje o rozstaniu.</p> <p>5. Zakochanie a miłość.</p>	<p>-potrafi opisać emocje towarzyszące młodzieńczym zauroczeniom,</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić rolę empatii w poznawaniu siebie nawzajem, • przedstawić komunikaty niewerbalne i werbalne i ich rolę w budowaniu bliższych relacji, • wymienić dojrzałe i niedojrzałe motywacje umawiania się na randki. <p>-uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozstania bywają bolesne, ale powinny być kulturalne
8. Przekazywanie życia. (dla grupy dziewcząt)	<p>1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.</p> <p>2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.</p> <p>3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w najdogodniejszym dla niego czasie.</p> <p>4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów(gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.</p> <p>5. Rola i działanie hormonów płciowych.</p> <p>6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).</p>	<p>- potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić funkcje współżycia seksualnego, • przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa, • uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być decyzją świadomą i odpowiedzialną, • wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka, • opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów. <p>-uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się z odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka, • seksualność i intymność wymaga poważnego traktowania.
9. Przekazywanie życia. (dla grupy chłopców)	<p>1. Dwie funkcje (cele) współżycia seksualnego.</p> <p>2. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.</p>	<p>- potrafi określić funkcje współżycia seksualnego,</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić zagadnienie odpowiedzialnego rodzicielstwa, • uzasadnić, dlaczego powołanie do życia nowego człowieka powinno być

	<p>3. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w czasie dla niego najdogodniejszym.</p> <p>4. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.</p> <p>5. Rola i działanie hormonów płciowych.</p> <p>6. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).</p>	<p>decyzją świadomą i odpowiedzialną,</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienić warunki, które powinny być stworzone dla mającego się narodzić dziecka, • opisać działanie gruczołów płciowych i wytwarzanych przez nie hormonów. <p>- uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • podejmowanie decyzji o współżyciu seksualnym wiąże się odpowiedzialnością nie tylko za siebie i drugą osobę, ale także za ewentualne poczęcie dziecka. • męskość to także zdolność przewidywania skutków działań również w sferze seksualnej.
<p>10. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy. (dla grupy dziewcząt)</p>	<p>1. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • owulacja, • zmiany hormonalne w cyklu kobiety, • działanie estrogenów, • śluz szyjkowy, • odbudowa błony śluzowej, • fazy podstawowej temperatury ciała (PTC). <p>2. Dwie fazy cyklu kobiecego.</p> <p>3. Budowa i działanie męskiego układu płciowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • działanie hormonów, • wytwarzanie plemników. 	<p>-potrafi • opisać przemiany w organizmie kobiety i mężczyzny, od których zależy ich płodność,</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznać dwie fazy cyklu owulacyjnego kobiety, • wskazać w cyklu kobiety najważniejszy moment – owulację oraz wyróżnić fazę przed- i poowulacyjną, • skorelować wiedzę biologiczną dotyczącą fizjologii i endokrynologii z zaobserwowanymi zmianami w jej cyklu. <p>- uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznanie zmian, które zachodzą w jej organizmie, daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie, • współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie.
<p>11. Mężczyzna i kobieta. Układ rozrodczy. (dla grupy chłopców)</p>	<p>1. Budowa i działanie męskiego układu płciowego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • działanie hormonów, • wytwarzanie plemników. <p>2. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego.</p>	<p>-potrafi • opisać przemiany w organizmie mężczyzny i kobiety, od których zależy ich płodność,</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić funkcjonowanie męskiego układu rozrodczego, • omówić budowę i funkcjonowanie żeńskiego układu rozrodczego, • dokonać charakterystyki płodności mężczyzny i kobiety. <p>-uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poznanie zmian, które zachodzą w organizmie kobiety daje szansę na ekologiczny styl życia w małżeństwie, • współczesny człowiek może świadomie wybierać: czas na poczęcie dziecka lub czas na współżycie seksualne, kiedy do poczęcia dziecka nie dojdzie.

<p>12. Czas oczekiwania</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Budowa komórki jajowej i plemnika; zapłodnienie. 2. Higiena ciąży: odżywianie, sen i ćwiczenia fizyczne matki. 3. Profilaktyka prekoncepcyjna; opieka lekarska; kwas foliowy. 4. Ciąża a używki: <ul style="list-style-type: none"> • Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS), • nikotyna, narkotyki a zdrowie dziecka. 5. Opieka ojca nad matką w ciąży i ich dzieckiem. 6. Pierwsze dziewięć miesięcy, czyli rozwój dziecka w łonie matki. 	<p>-potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> • opisać budowę komórki jajowej i plemnika oraz proces zapłodnienia, • przedstawić zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety w czasie ciąży, • uzasadnić konieczność przestrzegania higienicznego trybu życia matki oczekującej dziecka, • omówić etapy rozwoju prenatalnego dziecka (zygota zarodek płód). <p>- uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rodzice powinni od samego początku zapewnić dziecku jak najlepsze warunki życia i rozwoju. <p>.</p>
<p>13. Pierwsze kroki w. szczęśliwe dzieciństwo. (dla grupy dziewcząt)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie więzi matki z dzieckiem we wczesnym okresie życia. 2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról matki i ojca. 3. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”. 4. Korzyści karmienia naturalnego. 5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego, do rodziny. 	<p>- potrafi uzasadnić, dlaczego ważny jest w okresie ciąży kontakt matki z dzieckiem,</p> <ul style="list-style-type: none"> • podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia, • określić, czym jest naturalny poród i wskazać jego znaczenie dla dziecka, • wymienić korzyści karmienia naturalnego zarówno dla dziecka, jak i dla matki, • wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia, • opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego. <p>Uczennica uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • macierzyństwo i ojcostwo jest darem i życiowym zadaniem, • miłość do dziecka jest bezwarunkowa <p>.</p>
<p>14. Pierwsze kroki w. szczęśliwe dzieciństwo. (dla grupy chłopców)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Znaczenie roli męża/ojca w opiece i trosce o rozwijające się dziecko i jego matkę. 2. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról ojca i matki. 3. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”. 4. Razem czy osobno, czyli TAK czy NIE dla wspólnie przeżywanego porodu. 5. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego do rodziny. 6. Znaczenie więzi matki i ojca z dzieckiem we wczesnym okresie życia. 7. Miłość do dziecka oraz opieka nad nim wyrazem 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawić argumenty, dlaczego dla rozwijającego się w pierwszych 9 miesiącach życia dziecka ważna jest miłość i troska ojca, zarówno o dziecko, jak i o jego matkę, • podać argumenty za uczestnictwem młodych rodziców w szkole rodzenia, • określić rolę mężczyzny przy porodzie, • opisać rolę członków rodziny w przyjęciu noworodka, również chorego, niepełnosprawnego, • wskazać na znaczenie miłości rodziców do dziecka od pierwszych chwil jego życia <p>- uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ojcostwo jest szczęściem, ale

	męskiej dojrzałości	i trudem, czyli poważnym życiowym zadaniem.
15. Komunikacja w rodzinie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontakt werbalny i niewerbalny w relacjach międzyludzkich. 2. Zasady otwartego i jednoznacznego Komunikowania się z innymi. 3. Znaczenie rodzinnych rozmów. 4. Uczucia i ich rodzaje. 5. Komunikaty, które budują i które ranią (komunikat JA i komunikat TY). 	<p>-potrafi przedstawić zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się,</p> <ul style="list-style-type: none"> • omówić najważniejsze czynniki kontaktu międzyludzkiego, • określić rolę emocji i uczuć w życiu człowieka, • wymienić rodzaje uczuć, • nazywać swoje uczucia oraz wypowiadać je poprzez komunikat JA, • hierarchicznie usystematyzować swoje uczucia, • rozpoznawać uczucia w przekazie werbalnym i mowy ciała. <p>-uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • potrzebę pielęgnowania więzi rodzinnych i budowania bliskich relacji międzyludzkich, • potrzebę wyrażania uczuć oraz formowania postawy otwartości i zaufania do osób najbliższych.
16. <i>Savoir-vivre</i> , czyli zasady dobrego wychowania	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krótka historia <i>savoir-vivre'u</i> w polskiej literaturze i kulturze. 2. Normy grzecznościowe, które ułatwiają życie rodzinne i społeczne. 3. Etykieta towarzyska, biznesu i protokół dyplomatyczny, czyli wymagane procedury zachowań w określonych sytuacjach. 4. Sytuacje życiowe, które wymagają konkretnych zachowań, np. w szkole, teatrze, kinie, podczas przyjęć rodzinnych itp. 5. Kultura a korzystanie ze środków przekazu. 6. Asertywność – sztuka dobrej odmowy. 7. Lista kompromitujących zachowań. 8. <i>Savoir-vivre</i> filozofią miłości do drugiego człowieka 	<p>-potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdefiniować pojęcie <i>savoir-vivre'u</i>, • wymienić sytuacje, w których stosowanie form grzecznościowych ułatwia kontakty społeczne i uwalnia od negatywnych emocji i konfliktów, • przedstawić różne postacie etykiety, • przedstawić zasady <i>savoir-vivre'u</i> w konkretnych sytuacjach rodzinnych, towarzyskich i społecznych, • wymienić pięć zasad asertywności (sztuka dobrej odmowy), <p>-uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kompromitujące zachowania są nietaktowne i utrudniają kontakty społeczne, • przestrzeganie dobrych manier to także troska o innych, aby czuli się dobrze w naszej obecności.
17. Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rodzaje uzależnień: chemiczne i behawioralne. 2. Czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom. 3. Uzależnienie od substancji Psychoaktywnych (tytoń, alkohol, narkotyki, dopalacze). 4. Wartość życia a używki. 5. Wypracowanie postawy 	<p>-potrafi: wymienić rodzaje uzależnień,</p> <ul style="list-style-type: none"> • przedstawić czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom, • omówić skutki palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków i dopalaczy, • uzasadnić, że wartość życia jest najistotniejsza, • odmówić uczestnictwa w sytuacji,

	asertywnej.	która prowadzi do uzależnienia. - uświadomi sobie, że: • jego zdrowie i przyszłość zależą od obecnych wyborów, • bez wypracowania postawy asertywnej łatwo może ulec naciskom grupy i wejść na drogę uzależnień
18 Uzależnienia behawioralne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uzależnienia behawioralne: internet, smartfon, zakupy, autoagresja, pornografia. 2. Sygnały wskazujące na uzależnienia od komputera i internetu i ich skutki. 3. Fonoholizm sygnały ostrzegawcze. 4. Zjawisko zakupoholizmu; przyczyny; skutki. 5. Problem autoagresji. 6. Nieprawdziwy obraz ludzkiej seksualności w pornografii; jej uzależniający wpływ na psychikę młodego człowieka. 7. Czynniki chroniące, które osłabiają skłonność do popadania w nałogi. 	<p>- potrafi</p> <ul style="list-style-type: none"> • wymienić rodzaje uzależnień behawioralnych, • opisać objawy uzależnienia od komputera i internetu, • wymienić sygnały ostrzegawcze uzależnienia od smartfona, • opisać, na czym polega wewnętrzny przymus robienia zakupów, • przedstawić problem samookaleceń, • opisać niszczący wpływ pornografii. <p>- uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • oprócz czynników ryzyka, istnieją także czynniki chroniące przed uzależnieniami
19. Ludzie drogowskazy	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definicja pojęcia „autorytet”. 2. Rola autorytetów w życiu człowieka. 3. Wartości, zachowania, postawy, cechy osobowości, które budują autorytet. 4. Autorytet a idol. 5. Problem upadku niektórych autorytetów 	<p>-potrafi zdefiniować pojęcie autorytetu,</p> <ul style="list-style-type: none"> • określić znaczenie autorytetu w życiu człowieka, • wymienić cechy osobowości, które budują autorytet, • odróżnić prawdziwe autorytety od pseudoautorytetów, • dokonać wyboru właściwego autorytetu, • przedstawić problem upadku autorytetu. <p>-uświadomi sobie, że:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wybór autorytetu to samodzielna i ważna decyzja, • istnieją różnice między autorytetem a idolem