Wychowanie do życia w rodzinie - klasa VI

1. **Specyfika zajęć, organizacja** - zajęcia odbywają się tylko w jednym, wybranym okresie nauki: w I lub II okresie nauki w danym roku szkolnym, zgodnie z planem zajęć na dany rok szkolny. Uczniowie realizują w tym okresie zaplanowane wymagania edukacyjne, zgodne z ***Podstawę programową WDŻ z dn. 14.02.2017r. i Programem nauczania wychowania do życia w rodzinie dla klasy VI szkoły podstawowej „Wędrując ku dorosłości", autorstwa: Teresy Król*** oraz materiały edukacyjne/materiały ćwiczeniowe, pozytywnie zaopiniowane przez Radę Pedagogiczną i Radę Rodziców, i dopuszczone do użytku szkolnego przez Dyrektora Szkoły Podstawowej w Dobrowodzie na bieżący rok szkolny.
   a. Podczas zajęć uczniowie korzystają, m.in. z zeszytów ćwiczeń: "Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy VI szkoły podstawowej" pod redakcją Teresy Król, Wydawnictwo Rubikon, Kraków.
   b. Na realizację zajęć w klasie VI przeznaczonych jest 14 godzin, w tym: 9 spotkań wspólnych i 5 godz. z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców. Propozycje tematów do realizacji nie są obligatoryjne. Nauczyciel, znając uczniów i ich oczekiwania, sam może zdecydować o doborze zagadnień omawianych w grupie lub osobno z dziewczętami i z chłopcami.

2. Specyfika zajęć, ocenianie:

a) Specyfika zajęć wychowania do życia w rodzinie polega na swobodzie wypowiadania się uczniów, wyrażania opinii i poglądów, zajmowania określonych stanowisk, zaangażowaniu emocjonalnym. Zajęcia nie podlegają szkolnej ocenie w skali: 1- 6.
Zajęcia nie mają wpływu na promocję ucznia do klasy programowo wyższej, ani też na ukończenie szkoły.
b) Uczestnicy zajęć mogą otrzymywać gratyfikację - pochwały (wyrażone ustnie lub pisemnie) za: pracę na lekcji - zaangażowanie, pomysłowość, wyszukiwanie i porządkowanie informacji, wnioskowanie;

- współpracę w grupie, komunikowanie się, atmosferę pracy;
- pracę dodatkową, np. przygotowanie nagrań, prezentacji, referatów, projektów itp.

.• Pochwały (pozytywne uwagi) lub negatywne uwagi (trzecie upomnienie za niewłaściwe zachowanie-wpis uwagi negatywnej do dziennika), uzyskane przez ucznia, mają wpływ na ocenę zachowania.
c) Warunkiem zaliczenia zajęć jest uczestnictwo ucznia w zajęciach (uczeń otrzymuje informację/zapis w dokumentacji nauczania: uczestniczył/-a lub brak takiego zapisu gdy uczeń nie uczestniczy w zajęciach
d) Uczniowie mogą prowadzić notatki w zeszytach ćwiczeń; ponadto rozwiązują quizy, krzyżówki, karty pracy przygotowane przez nauczyciela.

3. Cele kształcenia – wymagania ogólne

Głównym celem zajęć, zgodnie z podstawą programową, jest ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Wychowanie do życia w rodzinie uwzględnia czas dorastania, niepokoje i trudności pojawiające się w tym okresie rozwoju oraz sposoby radzenia sobie z nimi zarówno w aspekcie własnej osoby, w kontaktach rówieśniczych, jak i innych.

4. Tematyka zajęć, wymagania - cele kształcenia i wychowania w klasie VI:

1. Z rodziny się nie wyrasta

2. Rodzinne wychowanie 6a. 06.10. 2023

3. Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności

4. Sztuka rozmowy

5. Gdy trudno się porozumieć

6. O presji rówieśniczej

7. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy dziewcząt)

8. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy chłopców)

9. Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy dziewcząt)

10. Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy chłopców)

11. Dojrzewam do kobiecości (lekcja dla grupy dziewcząt)

12. Dojrzewam do męskości (lekcja dla

13. Mam swoją godność (lekcja dla grupy dziewcząt)

14. Mam swoją godność (lekcja dla grupy chłopców)

15. Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie

16. Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy dziewcząt) 1

7. Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy chłopców)

18. Jak mogę ci pomóc?

19. Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania.

Cele kształcenia i wychowania w klasie 6 szkoły podstawowej na podstawie programu nauczania „Wędrując ku dorosłości”

Numer lekcji/ Tematyka lekcji	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Nowa podstawa programowa	Uwagi
1.Z rodziny się nie wyrasta.	Uczeń potrafi: • wymienić najważniejsze treści i cele zajęć WDŻ w klasie VI, • przedstawić rodzinę jako najmniejszą grupę (komórkę) społeczną i najważniejsze środowisko rozwoju człowieka, • scharakteryzować różne typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana), • ukazać specyfikę i rolę rodzin zastępczych, • wyjaśnić na czym polega adopcja. Uczeń uświadomi sobie, że: • najważniejsza w rodzinie jest miłość i poświęcony czas	1. WDŻ w klasie VI – tematy i zagadnienia 2. Kontrakt klasowy. 3. Rodzina – najmniejszą grupą społeczną. 4. Rola rodziny w zapewnieniu pomyślnego rozwoju dziecka. 5. Typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana. 6. Rodzina zastępcza. 7. Rodzina adopcyjna. 8. Miłość i czas fundamentem życia rodzinnego.	Wymagania ogólne: I Wymagania szczegółowe: I.2, 3	
2. Rodzinne wychowanie.	Uczeń potrafi: • wyjaśnić, w czym tkwi istota wychowania w rodzinie, • przedstawić sposoby okazywania miłości, czułości i bliskości w rodzinie, • wskazać znaczenie zasad i norm moralnych w życiu człowieka; dla ludzi wierzących – nrom religijnych, • wskazać wagę prawdy i uczciwości oraz postawy uczynności w życiu rodzinnym. Uczeń uświadomi sobie, że: • wychowanie to zachęta do szukania w życiu prawdy, dobra i piękna, • rodzina pomaga budować hierarchię wartości, które wspierają młodego człowieka w podejmowaniu	1. Znaczenie określenia, że ktoś jest dobrze wychowany (istota wychowania). 2. Wychowanie do dobra, prawdy i piękna. 3. Znaczenie zasad i norm moralnych w rozwoju człowieka. 4. Zaangażowanie poznawcze i emocjonalne rodziny w wychowaniu patriotycznym. 5. Formacyjna rola rodziny w tworzeniu hierarchii wartości: • wartości fundamentem rodzinnej wspólnoty, • urzeczywistnianie wartości w podejmowaniu decyzji życiowych, • świadomy i	Wymagania ogólne: I Wymagania szczegółowe: I.9	

	życiowych decyzji.	odpowiedzialny wybór stylu życia.		
3.Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności.	Uczeń potrafi: • określić cele życiowe związane z rozwojem i odpowiedzialnością • zrozumieć troskę rodziców o rozwój samodzielności ich dzieci, • wskazać na rolę aktywności własnej w rozwijaniu swoich predyspozycji i pasji, • określić, na czym polega samowychowanie i odpowiedzialność za własne lub czyjeś czyny. • Uczeń uświadomi sobie, że: dorosłość i dojrzałość – to nie to samo.	1. Dojrzałość – celem, procesem i kierunkiem rozwoju. 2. Troska rodziców o harmonijny rozwój dzieci i osiąganie przez nie samodzielności. 3. Aktywność własna i samowychowanie. 4. Odpowiedzialność za siebie i za innych. 5. Dorosłość a dojrzałość; świadomość potrzeby kierowania własnym rozwojem.	Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: I.11; VI.9	
4. Sztuka rozmowy.	Uczeń potrafi: • przedstawić proces komunikacji społecznej, • ukazać wartość sztuki porozumiewania się w życiu rodzinnym i społecznym, • wyjaśnić znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej, • określić, na czym polega umiejętność słuchania, • omówić zasady udanej komunikacji. •Uczeń uświadomi sobie, że: każdy z nas winien być odpowiedzialny za wypowiadane i pisane słowa oraz za manifestowane reakcj	1. Przebieg procesu komunikacji społecznej. 2. Znaczenie sztuki porozumiewania się. 3. Komunikacja werbalna i niewerbalna. 4. Reguły dobrego słuchania. 5. Zasady efektywnej komunikacji. 6. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje oraz za wypowiadane i pisane słowa.	Wymagania ogólne: II; IV Wymagania szczegółowe: VI.5	
5. Trudno się porozumieć.	Uczeń potrafi: • wymienić źródła powstawania sporów i nieporozumień w rodzinie, • odróżnić nieporozumienia od konfliktów, • omówić skutki nierozwiązanych sporów i konfliktów w rodzinie, bliższym i dalszym otoczeniu, • wskazać na atuty komunikacji otwartości	1. Powszechność zjawiska rodzinnych sporów i nieporozumień; przyczyny. 2. Czym są spory i konflikty. 3. Skutki nierozwiązanych konfliktów w życiu rodzinnym i społecznym.	Wymagania ogólne: II; IV Wymagania szczegółowe: VI.3, 5	

	i inne czynniki ułatwiające rozwiązywanie spornych kwestii, • przedstawić sposoby rozwiązywania sporów, • wyjaśnić, dlaczego przepraszanie i przebaczanie są bardzo ważne w relacjach międzyludzkich. Uczeń uświadomi sobie, że: • nieporozumienia z rodzicami bywają bolesne i trudne, ale najważniejsza jest miłość.	4. Zalety sytuacji konfliktowych i sporów. 5. Techniki rozwiązania spornych kwestii (np. metoda pięciu kroków). 6. Przepraszanie i przebaczanie. 7. Rodzice, dzieci i nieporozumienia.		
6. O presji rówieśniczej.	Uczeń potrafi: • określić, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych, • wyjaśnić, czym jest presja grupy i dlaczego trzeba się jej przeciwstawiać, • podać definicję asertywności, • uzasadnić, dlaczego stanowcze mówienie NIE wymaga dzielności i odwagi, • wymienić sposoby asertywnego odmawiania, • określić, czym jest stres i jakie są objawy jego przeżywania, • wskazać sytuacje stresowe, • wymienić sposoby radzenia sobie ze stresem. • Uczeń uświadomi sobie, że: radzenie sobie z presją grupy i stresem pomoże uzyskać wewnętrzną równowagę i uodpornić na czynniki zagrażające zdrowiu psychicznemu.	1. Grupy rówieśnicze i ich atrakcyjność. 2. Presja rówieśnicza – przymusem wywieranym w konkretnym celu. 3. Asertywność sztuką mówienia NIE. 4. Odwaga i dzielność tych, którzy nie ulegają presji. 5. Sposoby odmawiania, by nie ranić drugiej osoby. 6. Trudne sytuacje życiowe przeżywane przez nastolatków. 7. Czym jest stres; objawy. 8. Sposoby radzenia sobie ze stresem.	Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: VI.3, 4, 9	
7. Zarządzanie sobą.	Uczennica potrafi: • określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu, • ocenić rozkład swojego dnia, • uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia, • przedstawić znaczenie stosownego ubioru do	1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu. 2. Higieniczny tryb życia: • regularny sen, • higiena osobista, • stosowny ubiór. 3. Zasady zdrowego odżywiania.	Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: II.7	Lekcja dla grupy dziewcząt

	różnych okoliczności, • omówić zasady zdrowego żywienia, • uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania. • Uczennica uświadomi sobie, że: właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu.	4. Aktywność fizyczna i wypoczynek. 5. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia		
8. Zarządzanie sobą.	Uczeń potrafi: • określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu, • ocenić rozkład swojego dnia, • uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia, • przedstawić znaczenie stosownego ubioru do różnych okoliczności, • omówić zasady zdrowego żywienia, • uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania • Uczeń uświadomi sobie, że właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu.	1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu. 2. Higieniczny tryb życia: • regularny sen, • higiena osobista, • stosowny ubiór. 3. Zasady zdrowego odżywiania. 4. Aktywność fizyczna i wypoczynek. 5. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia.	Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: II.7	Lekcja dla grupy chłopców.
9. Mój styl to zdrowie.	Uczennica potrafi: • określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO), • wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne, • uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego. : • Uczennica uświadomi sobie, że konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie	1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). 2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. 3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne. 4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie	Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7	Lekcja dla grupy dziewcząt .

	rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty.	rodzicom zdrowotnych zaburzeń. 5. Pierwsza wizyta u ginekolog		
10. Mój styl to zdrowie.	Uczeń potrafi: • określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO), • wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne, • uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego. : • Uczeń uświadomi sobie, że konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty.	1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia). 2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia. 3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne: właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, abstynencja od alkoholu i papierosów. 4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń. 5. Leczenie u lekarza specjalisty	Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7	
11. Dojrzewam do kobiecości.	Uczennica potrafi: • podać istotne cechy kobiecości i męskości, • wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm dziewcząt do roli macierzyństwa, • uzasadnić, że niewłaściwe odżywianie zaburza rozwój (anoreksja, bulimia), • wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci. • Uczennica uświadomi sobie, że: w okresie dojrzewania uwydatniają się i kształtują cechy specyficzne dla kobiet.	1. Być kobietą, być mężczyzną. 2. Dojrzewanie dziewcząt w perspektywie macierzyństwa. 3. Niewłaściwe odżywianie zaburzeniem funkcjonowania organizmu: • anoreksja, • bulimia. 4. Akceptacja siebie i swojej kobiecości.	Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: IV.7	Lekcja dla grupy dziewcząt .
12.Dojrzewam do męskości.	Uczeń potrafi: • podać istotne cechy męskości i kobiecości, • wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm chłopca do pełnienia przyszłych	1. Być mężczyzną, być kobietą. 2. Dojrzewanie chłopców w perspektywie pełnienia przyszłych życiowych ról. 3. Niewłaściwe	Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: IV.7	Lekcja dla grupy chłopców.

	życiowych ról, • uzasadnić, że właściwe odżywianie i prowadzony tryb życia decydują o zdrowiu i kondycji nastolatka, • wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci. Uczeń uświadomi sobie, że: • jego przyszłość istotnie zależy od przyjętego stylu życia wolnego od używek.	odżywianie, używki, niewłaściwy tryb życia zagrożeniem dla zdrowia i kondycji nastolatka. 4. Akceptacja siebie i swojej męskości.		
13. Mam swoją godność.	Uczennica potrafi: • określić czym jest wielowymiarowość człowieka, • wyjaśnić, na czym polega poczucie własnej godności, • określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności, • przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności, • określić zachowania, które łamią prawo do intymności, • uzasadnić konieczność kształtowania postawy szacunku wobec siebie i innych, • wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności, • podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań. • uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii. Uczennica uświadomi sobie, że: • przewidywanie niebezpiecznych sytuacji i asertywna postawa może ją uchronić przed zachowaniami, które mogą okazać się niebezpieczne.	1. Człowiek istotą wielowymiarową. 2. Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka. 3. Naturalna potrzeba intymności. 4. Zachowania, które łamią prawo do intymności. 5. Sytuacje, które naruszają intymność. 6. Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty). 7. Strony pornograficzne : • pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka, • możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii • przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK). 8. Wypracowanie postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób.	Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4	Lekcja dla grupy dziewcząt .
14. Mam swoją godność.	Uczeń potrafi: • określić czym jest wielowymiarowość człowieka i na czym polega poczucie własnej godności, •	1. Człowiek istotą wielowymiarową. 2. Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka. 3. Naturalna	Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.4	Lekcja dla grupy chłopców.

	określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności, • przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności, • określić zachowania, które łamią prawo do intymności, • uzasadnić potrzebę szacunku wobec siebie i innych, • wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności, • podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań. • uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii, • Podać przepisy prawa (KK), które udostępnianie pornografii nieletnim kwalifikuje jako przestępstwo. Uczeń uświadomi sobie: • asertywna postawa może uchronić przed zachowaniami, które mogą go narazić na niebezpieczeństwo.	potrzeba intymności. 4. Zachowania, które łamią prawo do intymności. 5. Sytuacje, które naruszają intymność. 6. Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty). 7. Strony pornograficzne: • pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka, • możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii, • przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK). 8. Konieczność wypracowania postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób.		
15. Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie	Uczeń potrafi: • omówić zalety środków masowej komunikacji, • dostrzec mechanizmy manipulacji w reklamie, • ocenić wagę kontaktów wirtualnych i porównać z kontaktami społecznymi (koledzy, przyjaciele) w realu, • krytycznie ocenić sieciowe informacje, • omówić zagadnienie odpowiedzialnego korzystania z mediów elektronicznych. Uczeń uświadomi sobie, że: • refleksyjne podejście do mediów i analiza proponowanych treści może uchronić przed poddaniem się manipulacji i	1. Zalety środków masowej komunikacji. 2. Mechanizmy manipulacji w reklamie. 3. Kontakty wirtualne a fizyczna obecność: • kreowanie siebie zgodnie z aktualnymi trendami, • „lajki” i lęk przed utratą polubień, • „sieciowi” znajomi, • Fake newsy. 4. Bierne korzystanie z mediów: • brak refleksji i analizy treści, • przyzwyczajenie i uzależnienie.	Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: VI.8	

	uzależnieniem.			
16. Stalking, hejting, cyberprzemoc	Uczennica potrafi: • przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu, • omówić zasady roztropnego korzystania z mediów, • krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm, • scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu, • podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych. Uczennica uświadomi sobie, że: • kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci.	1. Ryzyko uzależnienia: • silna potrzeba korzystania z Internetu, • osłabienie samokontroli, • spędzanie coraz większej ilości czasu on-line, • rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania. 2. Zasady roztropnego korzystania z mediów. 3. Cyberprzemoc i stalking. 4. Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej. 5. Zasady etyczne w mediach.	Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: VI.8; II.6	
17. 16. Stalking, hejting, cyberprzemoc	Uczeń potrafi: • przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu, • omówić zasady roztropnego korzystania z mediów, • krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm, • scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu, • podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych. Uczeń uświadomi sobie, że: • kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci.	1. Ryzyko uzależnienia: • silna potrzeba korzystania z Internetu, • osłabienie samokontroli, • spędzanie coraz większej ilości czasu on-line, • rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania. 2. Zasady roztropnego korzystania z mediów. 3. Cyberprzemoc i stalking. 4. Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej. 5. Zasady etyczne w mediach.	Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: VI.8; II.6	
18. Jakmogę Ci pomóc?	Uczeń potrafi: • przedstawić trudne sytuacje z życia rodzinnego, które wymagają wsparcia najbliższych, udzielenia pomocy, okazania miłości, • wskazać osoby z bliższego i dalszego otoczenia wymagające opieki, zainteresowania się nimi,	1. Osoby z niepełnosprawnościami, chore, samotne – w rodzinie oraz bliższym i dalszym otoczeniu. 2. Potrzeba stworzenia chorym i niepełnosprawnym dobrych warunków do życia i rozwoju.	Wymagania ogólne: II Wymagania szczegółowe: VI.7	

	psychicznego wsparcia, • przedstawić sposoby radzenia sobie z doświadczeniem nudy, • zaproponować formy zaangażowania się w działalność wolontariatu i organizacji, które z założenia pomagają i wspierają potrzebujących. Uczeń uświadomi sobie, że: • zdarzają się nieraz ludziom z naszego otoczenia trudne sytuacje życiowe, a wtedy osobiste zaangażowanie i pomoc mogą przynieść im ulgę, wyzwolić dobro, które daje również pomagającym radość i satysfakcję	3. Problem nudy. 4. Mobilizacja do aktywności indywidualnej, zaangażowanie się w stowarzyszeniach udzielających pomocy osobom potrzebującym. 5. Sposoby wsparcia osób potrzebujących w ramach wolontariatu. 6. Sposoby wyrażania prośby		
19. Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania	Uczeń potrafi: • uzasadnić, dlaczego trzeba przełamać nieufność przy prośbie o pomoc, • zwerbalizować problemy, które często nurtują młodych ludzi, • przekazać swoje wątpliwości najbliższym, by dowiedzieć się, co sądzą o przedstawionych problemach, • wskazać specjalistów, do których można udać się po pomoc, • odnaleźć w internecie adresy poradni i instytucji udzielających pomocy w trudnych sytuacjach życiowych. Uczeń uświadomi sobie: • osoba przeżywająca trudności i kryzysy może liczyć na życzliwość i wsparcie kompetentnych osób i instytucji.	1. Przełamanie nieufności i pokonanie wstydu, aby zwrócić się o pomoc. 2. Instytucjonalna i społeczna pomoc w trudnych sytuacjach życiowych: • problemy związane z nauką, • problemy związane z dojrzewaniem, • niska samoocena, • problemy ze zdrowiem, • cyberprzemoc, hejt, • trudne sytuacje rodzinne: choroby, ubóstwo, bezrobocie. 3. Adresy poradni i instytucji niosących pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.	Wymagania ogólne: I Wymagania szczegółowe: I.13	