

## 6. Wymagania edukacyjne – klasa 6 – WDŻ

### Klasa 6

Temat lekcji	Zagadnienia, materiał nauczania	Zakładane osiągnięcia, umiejętności
<b>1. Z rodziny się nie wyrasta</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. WDŻ w klasie VI – tematy i zagadnienia</li> <li>2. Kontrakt klasowy.</li> <li>3. Rodzina – najmniejszą grupą społeczną.</li> <li>4. Rola rodziny w zapewnieniu pomyślnego rozwoju dziecka.</li> <li>5. Typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana.</li> <li>6. Rodzina zastępcza.</li> <li>7. Rodzina adopcyjna.</li> <li>8. Miłość i czas fundamentem życia rodzinnego.</li> </ol>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienić najważniejsze treści i cele zajęć WDŻ w klasie VI,</li> <li>• przedstawić rodzinę jako najmniejszą grupę (komórkę) społeczną i najważniejsze środowisko rozwoju człowieka,</li> <li>• scharakteryzować różne typy rodzin: małżeńska (nuklearna), wielopokoleniowa, pełna, niepełna, zrekonstruowana),</li> <li>• ukazać specyfikę i rolę rodzin zastępczych,</li> <li>• wyjaśnić na czym polega adopcja.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• najważniejsza w rodzinie jest miłość i poświęcony czas</li> </ul>
<b>2. Rodzinne wychowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Znaczenie określenia, że ktoś jest dobrze wychowany (istota wychowania).</li> <li>2. Wychowanie do dobra, prawdy i piękna.</li> <li>3. Znaczenie zasad i norm moralnych w rozwoju człowieka.</li> <li>4. Zaangażowanie poznawcze i emocjonalne rodziny w wychowaniu patriotycznym.</li> <li>5. Formacyjna rola rodziny w tworzeniu hierarchii wartości: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wartości fundamentem rodzinnej wspólnoty,</li> <li>• urzeczywistnianie wartości w podejmowaniu decyzji życiowych,</li> <li>• świadomy i odpowiedzialny wybór stylu życia</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <p>wyjaśnić, w czym tkwi istota wychowania w rodzinie,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić sposoby okazywania miłości, czułości i bliskości w rodzinie,</li> <li>• wskazać znaczenie zasad i norm moralnych w życiu człowieka; dla ludzi wierzących – norm religijnych,</li> <li>• wskazać wagę prawdy i uczciwości oraz postawy uczynności w życiu rodzinnym.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wychowanie to zachęta do szukania w życiu prawdy, dobra i piękna,</li> <li>• rodzina pomaga budować hierarchię wartości, które wspierają młodego człowieka w podejmowaniu życiowych</li> </ul>
<b>3. Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dojrzałość – celem, procesem i kierunkiem rozwoju.</li> <li>2. Troska rodziców o harmonijny rozwój dzieci i osiąganie przez nie samodzielności.</li> <li>3. Aktywność własna i samowychowanie.</li> <li>4. Odpowiedzialność za siebie i za innych.</li> <li>5. Dorosłość a dojrzałość; świadomość potrzeby kierowania własnym rozwojem</li> </ol>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić cele życiowe związane z rozwojem i odpowiedzialnością,</li> <li>• zrozumieć troskę rodziców o rozwój samodzielności ich dzieci,</li> <li>• wskazać na rolę aktywności własnej w rozwijaniu swoich predyspozycji i pasji,</li> <li>• określić, na czym polega samowychowanie i odpowiedzialność za własne lub czyjeś czyny.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dorosłość i dojrzałość – to nie to samo.</li> </ul>

<p><b>4. Sztuka rozmowy</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przebieg procesu komunikacji społecznej.</li> <li>2. Znaczenie sztuki porozumiewania się.</li> <li>3. Komunikacja werbalna i niewerbalna.</li> <li>4. Reguły dobrego słuchania.</li> <li>5. Zasady efektywnej komunikacji.</li> <li>6. Odpowiedzialność za manifestowane reakcje oraz za wypowiedzane i pisane słowa.</li> </ol>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić proces komunikacji społecznej,</li> <li>• ukazać wartość sztuki porozumiewania się w życiu rodzinnym i społecznym,</li> <li>• wyjaśnić znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej,</li> <li>• określić, na czym polega umiejętność słuchania,</li> <li>• omówić zasady udanej komunikacji.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• każdy z nas winien być odpowiedzialny za wypowiedzane i pisane słowa oraz za manifestowane relacje</li> </ul>
<p><b>5.. Gdy trudno się porozumieć</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trzy poziomy (piętra) seksualności.</li> <li>2. Integracja seksualna.</li> <li>3. Popęd seksualny człowieka.</li> <li>4. Pierwsze związki erotyczne; odpowiedzialność i prawo do powiedzenia NIE.</li> <li>5. Nieuporządkowany popęd seksualny i zagrożenia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pornografia,</li> <li>• cyberseks,</li> <li>• prostytutka nieletnich</li> </ul> </li> </ol>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scharakteryzować trzy poziomy seksualności człowieka,</li> <li>• przedstawić zagadnienie procesu dojrzewania człowieka w sferze seksualnej – przechodzenia od dominanty podkorowej do korowej,</li> <li>• określić, na czym polegają zagrożenia i szkody związane z niedojrzałym i nieodpowiedzialnym traktowaniem popędu seksualnego.</li> </ul> <p>Uczeń uświadomi sobie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrzebę wypracowania integracji seksualnej i odpowiedzialnego przeżywania własnej płciowości</li> </ul>
<p><b>6. O presji rówieśniczej</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grupy rówieśnicze i ich atrakcyjność.</li> <li>2. Presja rówieśnicza – przymusem wywieranym w konkretnym celu.</li> <li>3. Asertywność sztuką mówienia NIE.</li> <li>4. Odwaga i dzielność tych, którzy nie ulegają presji.</li> <li>5. Sposoby odmawiania, by nie ranić drugiej osoby.</li> <li>6. Trudne sytuacje życiowe przeżywane przez nastolatków.</li> <li>7. Czym jest stres; objawy.</li> <li>8. Sposoby radzenia sobie stresem</li> </ol>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, na czym polega atrakcyjność grup rówieśniczych,</li> <li>• wyjaśnić, czym jest presja grupy i dlaczego trzeba się jej przeciwstawić,</li> <li>• podać definicję asertywności,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego stanowcze mówienie NIE wymaga dzielności i odwagi,</li> <li>• wymienić sposoby asertywnego odmawiania,</li> <li>• określić, czym jest stres i jakie są objawy jego przeżywania,</li> <li>• wskazać sytuacje stresowe,</li> <li>• wymienić sposoby radzenia sobie ze stresem.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• radzenie sobie z presją grupy i stresem pomoże uzyskać wewnętrzną równowagę</li> </ul>

		i uodpornić na czynniki zagrażające zdrowiu
<b>7. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy dziewcząt)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu.</li> <li>2. Higieniczny tryb życia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• regularny sen,</li> <li>• higiena osobista,</li> <li>• stosowny ubiór.</li> </ul> </li> <li>3. Zasady zdrowego odżywiania.</li> <li>4. Aktywność fizyczna i wypoczynek.</li> <li>5. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia.</li> </ol>	<p><b>Uczenica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu,</li> <li>• ocenić rozkład swojego dnia,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia,</li> <li>• przedstawić znaczenie stosownego ubioru do różnych okoliczności,</li> <li>• omówić zasady zdrowego żywienia,</li> <li>• uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania.</li> </ul> <p><b>Uczenica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu.</li> </ul>
<b>8. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy chłopców)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planowanie zajęć i efektywne wykorzystywanie czasu.</li> <li>2. Higieniczny tryb życia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• regularny sen,</li> <li>• higiena osobista,</li> <li>• stosowny ubiór.</li> </ul> </li> <li>3. Zasady zdrowego odżywiania.</li> <li>4. Aktywność fizyczna i wypoczynek.</li> <li>5. Własna odpowiedzialność za zdrowie i jakość życia.</li> </ol>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić, na czym polega zarządzanie sobą i efektywne wykorzystywanie czasu,</li> <li>• ocenić rozkład swojego dnia,</li> <li>• uzasadnić, dlaczego ważny jest higieniczny tryb życia,</li> <li>• przedstawić znaczenie stosownego ubioru do różnych okoliczności,</li> <li>• omówić zasady zdrowego żywienia,</li> <li>• uzasadnić potrzeby aktywności fizycznej, szczególnie w okresie dorastania.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• właściwa organizacja pracy i higieniczny tryb życia sprzyjają zdrowiu oraz dobremu samopoczuciu.</li> </ul>
<b>9. Mój styl to zdrowie (dla dziewcząt)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia).</li> <li>2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia.</li> </ol>	<p><b>Uczenica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO),</li> <li>• wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne,</li> <li>• uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego.</li> </ul> <p><b>Uczenica uświadomi</b></p>

	<p>3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne.</p> <p>4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń.</p> <p>5. Pierwsza wizyta u ginekologa</p>	<p><b>sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty.</li> </ul>
10. Mój styl to zdrowie (dla chłopców)	<p>1. Zdrowie – stanem dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego (definicja WHO – Światowej Organizacji Zdrowia).</p> <p>2. Zdrowie prokreacyjne, czyli zdolność przekazywania życia.</p> <p>3. Czynniki wpływające na zdrowie prokreacyjne: właściwe odżywianie, aktywność fizyczna, abstynencja od alkoholu i papierosów.</p> <p>4. Obserwacja własnego organizmu i zgłaszanie rodzicom zdrowotnych zaburzeń.</p> <p>5. Leczenie u lekarza specjalisty</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić trzy wymiary zdrowia (wg definicji WHO),</li> <li>• wskazać czynniki, od których zależy zdrowie prokreacyjne,</li> <li>• uzasadnić potrzebę konsultacji lekarskiej w sytuacji zaburzeń zdrowotnych układu rozrodczego.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• konieczna jest obserwacja własnego organizmu, zgłaszanie rodzicom swoich niepokojów i jeśli zaistnieje potrzeba, konsultacja i leczenie u lekarza specjalisty</li> </ul>
11. Dojrzewam do kobiecości (dla dziewcząt)	<p>1. Być kobietą, być mężczyzną.</p> <p>2. Dojrzewanie dziewcząt w perspektywie macierzyństwa.</p> <p>3. Niewłaściwe odżywianie zaburzeniem funkcjonowania organizmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anoreksja,</li> <li>• bulimia.</li> </ul> <p>4. Akceptacja siebie i swojej kobiecości</p>	<p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podać istotne cechy kobiecości i męskości,</li> <li>• wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm dziewcząt do roli macierzyństwa,</li> <li>• uzasadnić, że niewłaściwe odżywianie zaburza rozwój (anoreksja, bulimia),</li> <li>• wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W okresie dojrzewania uwydatniają się i kształtują cechy specyficzne dla kobiet.</li> </ul>
12. Dojrzewam do męskości (dla chłopców)	<p>1. Być mężczyzną, być kobietą.</p> <p>2. Dojrzewanie chłopców w perspektywie pełnienia przyszłych życiowych ról.</p> <p>3. Niewłaściwe odżywianie, używki, niewłaściwy tryb życia zagrożeniem dla zdrowia i kondycji nastolatka.</p> <p>4. Akceptacja siebie i swojej męskości.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podać istotne cechy męskości i kobiecości,</li> <li>• wskazać zmiany fizyczne, które przygotowują organizm chłopca do pełnienia przyszłych życiowych ról,</li> <li>• uzasadnić, że właściwe odżywianie i prowadzony tryb życia decydują o zdrowiu i kondycji nastolatka,</li> <li>• wyjaśnić znaczenie akceptacji swojej płci.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jego przyszłość istotnie zależy od przyjętego stylu życia wolnego od używek.</li> </ul>

<p>13. Mam swoją godność (dla dziewcząt)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Człowiek istotą wielowymiarową.</li> <li>2. Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka.</li> <li>3. Naturalna potrzeba intymności.</li> <li>4. Zachowania, które łamią prawo do intymności.</li> <li>5. Sytuacje, które naruszają intymność.</li> <li>6. Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty).</li> <li>7. Strony pornograficzne : <ul style="list-style-type: none"> <li>• pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka,</li> <li>• możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii</li> <li>• przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK).</li> </ul> </li> <li>8. Wypracowanie postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób.</li> </ol>	<p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić czym jest wielowymiarowość człowieka,</li> <li>• wyjaśnić, na czym polega poczucie własnej godności,</li> <li>• określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności,</li> <li>• przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności,</li> <li>• określić zachowania, które łamią prawo do intymności,</li> <li>• uzasadnić konieczność kształtowania postawy szacunku wobec siebie i innych,</li> <li>• wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności,</li> <li>• podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań.</li> <li>• uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przewidywanie niebezpiecznych sytuacji i asertywna postawa może ją uchronić przed zachowaniami, które mogą o niebezpieczne.</li> </ul>
<p>14. Mam swoją godność (dla chłopców)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Człowiek istotą wielowymiarową.</li> <li>2. Szacunek dla ciała w kontekście godności człowieka.</li> <li>3. Naturalna potrzeba intymności.</li> <li>4. Zachowania, które łamią prawo do intymności.</li> <li>5. Sytuacje, które naruszają intymność.</li> <li>6. Asertywność wobec próby naruszenia sfery intymnej (odmowa, jednoznaczne i bezsłowne komunikaty).</li> <li>7. Strony pornograficzne: <ul style="list-style-type: none"> <li>• pornografia przedmiotowym traktowaniem człowieka,</li> <li>• możliwość szybkiego uzależnienia od pornografii,</li> <li>• przepisy prawa (art. 200 par. 3 KK).</li> </ul> </li> <li>8. Konieczność wypracowania postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań innych osób</li> </ol>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• określić czym jest wielowymiarowość człowieka i na czym polega poczucie własnej godności,</li> <li>• określić, czym jest szacunek dla ciała w kontekście godności,</li> <li>• przedstawić naturalną potrzebę człowieka do zachowania intymności,</li> <li>• określić zachowania, które łamią prawo do intymności,</li> <li>• uzasadnić potrzebę szacunku wobec siebie i innych,</li> <li>• wymienić sposoby odmowy wobec próby naruszenia intymności,</li> <li>• podać przykłady postawy czujności wobec dwuznacznych zachowań</li> <li>• uzasadnić, dlaczego NIE dla pornografii,</li> <li>• Podać przepisy prawa (KK), które udostępnianie pornografii nieletnim kwalifikuje jako przestępstwo.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asertywna postawa może uchronić przed zachowaniami, które mogą go narazić na niebezpieczeństwo</li> </ul>
<p>15. Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zalety środków masowej komunikacji.</li> <li>2. Mechanizmy manipulacji w reklamie.</li> <li>3. Kontakty wirtualne a fizyczna obecność: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kreowanie siebie zgodnie z aktualnymi trendami,</li> <li>• „lajki” i lęk przed utratą polubień,</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić zalety środków masowej komunikacji,</li> <li>• dostrzec mechanizmy manipulacji w reklamie,</li> <li>• ocenić wagę kontaktów wirtualnych i porównać z kontaktami społecznymi (koledzy, przyjaciele) w realu,</li> <li>• krytycznie ocenić sieciowe</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „sieciami” znajomi,</li> <li>• Fake newsy.</li> </ul> <p>4. Biernie korzystanie z mediów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• brak refleksji i analizy treści,</li> <li>• przyzwyczajenie i uzależnienie</li> </ul>	<p>informacje,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omówić zagrożenie odpowiedzialnego korzystania z mediów elektronicznych.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• refleksyjne podejście do mediów i analiza proponowanych treści może uchronić przed poddaniem się manipulacji i uzależnieniem.</li> </ul>
16. Stalking, hejting, cyberprzemoc (dla dziewcząt)	<p>1. Ryzyko uzależnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• silna potrzeba korzystania z Internetu,</li> <li>• osłabienie samokontroli,</li> <li>• spędzanie coraz większej ilości czasu on-line,</li> <li>• rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania.</li> </ul> <p>2. Zasady roztropnego korzystania z mediów.</p> <p>3. Cyberprzemoc i stalking.</p> <p>4. Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej.</p> <p>5. Zasady etyczne w mediach.</p>	<p><b>Uczennica potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu,</li> <li>• omówić zasady roztropnego korzystania z mediów,</li> <li>• krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm,</li> <li>• scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu,</li> <li>• podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych.</li> </ul> <p><b>Uczennica uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci.</li> </ul>
17. Stalking, hejting, cyberprzemoc (dla chłopców)	<p>1. Ryzyko uzależnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• silna potrzeba korzystania z Internetu,</li> <li>• osłabienie samokontroli,</li> <li>• spędzanie coraz większej ilości czasu on-line,</li> <li>• rozdrażnienie przy próbach ograniczenia korzystania.</li> </ul> <p>2. Zasady roztropnego korzystania z mediów.</p> <p>3. Cyberprzemoc i stalking.</p> <p>4. Nękanie, wyśmiewanie i hejt w przestrzeni wirtualnej.</p> <p>5. Zasady etyczne w mediach</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić ryzyko uzależnienia od Internetu,</li> <li>• omówić zasady roztropnego korzystania z mediów,</li> <li>• krytycznie ocenić sieciowy ekshibicjonizm,</li> <li>• scharakteryzować zjawisko cyberprzemocy i stalkingu,</li> <li>• podać listę argumentów, dlaczego NIE dla hejtu w mediach społecznościowych.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kultura bycia i zasady etyczne powinny obowiązywać również w sieci.</li> </ul>
18. Jak mogę ci pomóc?	<p>1. Osoby z niepełnosprawnościami, chore, samotne – w rodzinie oraz bliższym i dalszym otoczeniu.</p> <p>2. Potrzeba stworzenia chorym i niepełnosprawnym dobrych warunków do życia i rozwoju.</p> <p>3. Problem nudy.</p> <p>4. Mobilizacja do aktywności indywidualnej, zaangażowanie się w stowarzyszeniach udzielających pomocy osobom potrzebującym.</p> <p>5. Sposoby wsparcia osób potrzebujących w ramach wolontariatu.</p> <p>6. Sposoby wyrażania prośby</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• przedstawić trudne sytuacje z życia rodzinnego, które wymagają wsparcia najbliższych, udzielenia pomocy, okazania miłości,</li> <li>• wskazać osoby z bliższego i dalszego otoczenia wymagające opieki, zainteresowania się nimi, psychicznego wsparcia,</li> <li>• przedstawić sposoby radzenia sobie z doświadczeniem nudy,</li> <li>• zaproponować formy zaangażowania się w działalność wolontariatu i organizacji, które z założenia pomagają i wspierają potrzebujących.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie, że:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zdarzają się nieraz ludziom z naszego otoczenia trudne sytuacje życiowe, a wtedy osobiste</li> </ul>

		zaangażowanie i pomoc mogą przynieść im ulgę, wyzwolić dobro, które daje również pomagającym radość i satysfakcję
19. Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania	<p>1. Przełamanie nieufności i pokonanie wstydu, aby zwrócić się o pomoc.</p> <p>2. Instytucjonalna i społeczna pomoc w trudnych sytuacjach życiowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• problemy związane z nauką,</li> <li>• problemy związane z dojrzewaniem,</li> <li>• niska samoocena,</li> <li>• problemy ze zdrowiem,</li> <li>• cyberprzemoc, hejt,</li> <li>• trudne sytuacje rodzinne: choroby, ubóstwo, bezrobocie.</li> </ul> <p>3. Adresy poradni i instytucji niosących pomoc w trudnych sytuacjach życiowych.</p>	<p><b>Uczeń potrafi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uzasadnić, dlaczego trzeba przełamać nieufność przy prośbie o pomoc,</li> <li>• zwerbalizować problemy, które często nurtują młodych ludzi,</li> <li>• przekazać swoje wątpliwości najbliższemu, by dowiedzieć się, co sądzą o przedstawionych problemach,</li> <li>• wskazać specjalistów, do których można udać się po pomoc,</li> <li>• odnaleźć w internecie adresy poradni i instytucji udzielających pomocy w trudnych sytuacjach życiowych.</li> </ul> <p><b>Uczeń uświadomi sobie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osoba przeżywająca trudności i kryzysy może liczyć na życzliwość i wsparcie kompetentnych osób i instytucji</li> </ul>