

Lekcja 1

Temat: O czym będziemy rozmawiać na lekcjach wychowania do życia w rodzinie?

Treści: Tworzymy klasę.
Zapoznanie z programem nauczania.

Cele: 1. Nawiązanie kontaktu z uczniami.
2. Przełamanie onieśmienia.
3. Ustalenie zasad panujących na zajęciach.
4. Przedstawienie programu nauczania.

Metody i techniki pracy: praca grupowa, zabawa w "sieć", rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne: kłębek wełny lub piłeczka, arkusze papieru, flamastry.

Przebieg lekcji:

- 1) Nauczyciel, po przedstawieniu się uczniom proponuje zabawę w "sieć". Uczniowie siadają w kręgu, nauczyciel pośród nich. Uczniowie będą kolejno do siebie turlać kłębek wełny. Uczeń, który otrzyma kłębek, ma dokończyć zdanie rozpoczęte przez nauczyciela, przytrzymać swoją nić, a kłębek puścić do innego kolegi. W ten sposób w trakcie zabawy będzie tworzyła się sieć, łącząca wszystkich. Co pewien czas kłębek ma wrócić do nauczyciela, by rozpoczął nowe zdanie.
Zamiast kłębka wełny można do zabawy użyć piłeczki.
Propozycje zdań:
 - Gdy mam wolny czas to ...
 - W mojej klasie ...
 - Gdybym miała złotą rybkę ...
 - Najbardziej nie lubię gdy ...
 - Myślę, że na tych zajęciach ...
- 2) Po skończonej zabawie (ok. 15- 20 min.) nauczyciel przedstawia krótko program zajęć wychowania do życia w rodzinie oraz formy pracy na lekcji.

Dzieli uczniów na 5 -6 osobowe grupy i prosi, by ustalili wspólnie zasady, jakie powinny obowiązywać w czasie zajęć. Każda grupa wypisuje swoje propozycje na tablicy. Propozycje, które powinny się znaleźć: nie wolno krytykować i wyśmiewać się z innych, nie przerywamy wypowiedzi kolegów, każdy ma prawo mieć swoje zdanie...

- 3) Uczniowie wspólnie wybierają najważniejsze, powtarzające się zasady i spisują je na arkuszu. Każdy uczeń składa swój podpis, a "kontrakt" wiesza się w klasie. Dobrze by wisiał tam przez cały rok, aby uczniowie pamiętali, że są to zasady, które sami określili, a więc powinni ich przestrzegać.
- 4) Nauczyciel prosi uczniów, by podzielili się swoimi odczuciami po tej lekcji: Czy dowiedzieli się czegoś nowego o kolegach? Czy podobały im się zajęcia? Czy lepiej jest, kiedy zasady określa dorosły (nauczyciel), czy też wtedy, gdy dokonują tego sami uczniowie. Dlaczego?
- 5) Nauczyciel informuje uczniów, że w klasie będzie "skrzynka pytań", do której każdy może wrzucać pytania, na które będzie udzielał odpowiedzi. Prosi, by chętni uczniowie przygotowali taką skrzynkę już na przyszłe zajęcia. Może to być zwykłe karto- nowe pudełko pomalowane farbami lub kolorowo oklejone.

Lekcja 2

Temat: Moja rodzinka.

Zajęcia można przeprowadzić w grupach

Treści: Funkcje rodziny.

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Rozumieć, jakie funkcje w rodzinie pełnią poszczególni jej członkowie.
2. Postrzegać siebie jako element całości, jaką jest rodzina.
3. Uświadomić sobie niezbędność uczestnictwa wszystkich domowników w życiu rodzinnym.
4. Wiedzieć, jakie obowiązki powinno wypełniać dziecko.
5. Mieć świadomość wagi dawania i przyjmowania uczuć.

Metody i techniki pracy: praca indywidualna i grupowa, rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne: „Zeszyt ucznia”.

Przebieg lekcji:

- 1) Uczniowie wpisują słowa, które kojarzą im się ze słowem "rodzina". Wspólnie z nauczycielem ustalają definicję rodziny. Wpisują ją do zeszytu. Rodzinę mogą także tworzyć ludzie nie spokrewnieni ze sobą (np. rodzina zastępcza, przypadek adopcji) .
- 2) Uczniowie indywidualnie wykonują ćwiczenie 1. W tym celu wykorzystują puzzle z „Zeszytu ucznia” str. 35. Pasujące elementy wklejają we właściwe miejsca. Wspólnie z nauczycielem rozważają. Jak okazywanie takich uczuć i zachowań wpływa na życie rodzinne. I odwrotnie, do czego może prowadzić ich brak. Dlaczego wszyscy członkowie rodziny powinni budować "domek z uczuć"?

- 3) Nauczyciel lub uczeń czyta historyjkę z „Zeszytu ucznia”. Stanowi ona wstęp do rozmowy na temat obowiązków domowych wszystkich członków rodziny. Jak czujemy się, gdy ktoś uchyla się od ich wypełniania? Co to znaczy współuczestniczyć w życiu rodzinnym? Uczniowie samodzielnie wykonują ćwiczenie 2. Chętni czytają swoje. Propozycje.
- 4) Uczniowie indywidualnie wykonują ćwiczenie 3. Może być ono wstępem do rozmowy dotyczącej, po czym poznajemy miłość między członkami rodziny? Należy podkreślić, że nie tylko słowa, ale przede wszystkim zachowania (czyny) świadczą o naszej miłości. Jak to okazują dorośli, a jak dzieci?
Chętni uczniowie mogą opowiedzieć, jak pomagają w czynnościach domowych oraz jak postrzegane jest to przez pozostałych członków rodziny.
- 5) Ćwiczenie 4 -labirynt, w którym droga prowadzi do domku nr 1.
Na str. 34 podany jest numer domku, w którym kryje się słowo "miłość". Jest to domek nr 1. Ćwiczenie to mogą uczniowie wykonać w domu.

Lekcja 3

Temat: Niezapomniane, szczególne chwile

Zajęcia przeprowadzam z całą klasą.

Treści: Tradycje rodzinne.

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Uświadomić sobie wpływ wspólnego świętowania na umacnianie więzi rodzinnych.
2. Nabrać przekonania, że pielęgnowanie tradycji rodzinnych kształtuje poczucie wspólnoty.
3. Odnosić pojęcie "członkowie rodziny" do dalszych krewnych.

Metody i techniki pracy: praca indywidualna, rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne; „Zeszyt ucznia”.

Przebieg lekcji:

- 1) Po przeczytaniu historyjki zamieszczonej w „Zeszytzie ucznia”, dzieci indywidualnie wykonują ćwiczenie 5. Można w tym czasie porozmawiać: z czym wiążą się spotkania rodzinne, jaka atmosfera im towarzyszy, czy lubią te sytuacje, dlaczego, jak się do nich przygotowuje rodzina.
- 2) Ćwiczenie 6 -uczniowie rozwiązują krzyżówkę. -
Kolejność haseł: potrawy, urodziny, Mikołaj, gody, Sylwester, rocznica, obyczaj, Wielkanoc.
- 3) Nauczyciel prowadzi rozmowę na temat różnych obyczajów panujących w domach.
Można zacząć od rozdawania prezentów w Wigilię, a później przejść do innych rodzinnych obyczajów (ćwiczenie 7). Warto zapytać, czy wiedzą skąd te zwyczaje wzięły się w ich domach. Stworzy to możliwość sformułowania wniosku, że wiele zwyczajów przekazywanych jest z pokolenia na pokolenie. Ważne jest także zwrócenie uwagi, że rodziny tworzą swoje własne zwyczaje, które mogą stać się rodzinną tradycją (jakie?)

Do domu: Na następną lekcję uczniowie mają się dowiedzieć, czy w ich domach są jakieś pamiątki rodzinne. Mogą je przynieść na lekcję. Być może uda im się zdobyć informacje o historii tych pamiątek.
Będą też potrzebne informacje członkach rodziny, by narysować drzewo genealogiczne.

Lekcja 4

Temat: Album rodzinny

Zajęcia przeprowadzam z całą klasą.

Treści: Więzy rodzinne

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Wiedzieć, skąd można czerpać wiedzę o swojej rodzinie.
2. Zdobywać informacje o historii rodziny.
3. Zdawać sobie sprawę, że wzajemne okazywanie miłości umacnia więzi rodzinne.
4. Doceniać nieprzemijającą wartość więzi rodzinnych.
5. Dostrzegać sytuacje, w których nie tylko więzy krwi decydują o powstaniu więzi rodzinnych między ludźmi (adopcja, rodzina zastępcza dom dziecka).

Metody i techniki pracy: praca indywidualna, rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne: „Zeszyt ucznia”, pamiątki rodzinne, fotografie.

Przebieg lekcji:

- 1) Uczniowie czytają historię zamieszczoną w zeszycie.
- 2) Nauczyciel rysując schemat na tablicy, wyjaśnia czym jest drzewo genealogiczne.
- 3) Uczniowie indywidualnie opracowują drzewo -ćwiczenie 8. W tym czasie nauczyciel prowadzi rozmowę: Czy udało im się dowiedzieć czegoś o pamiątkach rodzinnych? Skąd wzięły się w ich domach (może znają ich historię)? Dlaczego są ważne? Jak traktują te rzeczy rodzice? Jak uczniowie zdobywali informacje potrzebne do wykonania drzewka: kogo pytali, kto najczęściej wiedział, czy dowiedzieli się czegoś, o czym do tej pory nie wiedzieli, itp.
- 4) Ćwiczenie 9- rozwiązywanie krzyżówki. Jeśli uczniowie nie zdążą skończyć na lekcji drzewka, krzyżówkę mogą rozwiązać w domu. Warto zasugerować, że mogą poprosić o pomoc rodziców lub dziadków.

Kolejność wyrazów w krzyżówce: wujek, zięć, święto, nazwisko, kronika, córka, fotografia, dziadek, kuzynka, pamiątka, cmentarz, rodzina, chrzestna.

Lekcja 5

Temat: Sztuka życia rodzinnego.

Zajęcia można przeprowadzić w grupach.

Treści: Atmosfera życia rodzinnego.

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Dostrzegać i doceniać zachowania członków rodziny wpływające pozytywnie na tworzenie atmosfery życzliwości.
2. Rozróżniać sytuacje rodzinne, na które dzieci nie mają wpływu.
3. Rozpoznawać, jakie zachowania własne mają negatywny a jakie pozytywny wpływ na atmosferę panującą w domu.

Metody i techniki pracy: praca indywidualna i w grupach, rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne: „Zeszyt ucznia”, arkusze papieru, mazaki.

Przebieg lekcji:

- 1) Nauczyciel lub uczeń czyta opisaną w "Zeszycie ucznia" dwie sytuacje rodzinne. Następnie uczniowie podają jaki może być temat dzisiejszej lekcji i wpisują go do zeszytu (każdy może mieć inny temat). Mogą padać propozycje: Wspólnie tworzymy nasz dom, Razem, Wspólnie ...itp.
- 2) Uczniowie w dwuosobowych grupach opracowują ćwiczenie 10. Ochotnicy czytają swoje propozycje i uzasadniają je. Wyjaśniają, jakie mogą być skutki niewłaściwych rozwiązań i jakie pozytywne efekty dają rodzinie właściwe rozwiązania. Jak takie zachowania wpływają na atmosferę panującą w domu.
Nauczyciel powinien tak pokierować rozmową, by uczniowie sami dochodzili do wniosków.

- 3) Uczniowie indywidualnie wykonują ćwiczenie 11, korzystając z "cegiełek" zamieszczonych w "Zeszycie ucznia" na str. 35. Wyklejają mur z cegieł. Mogą także dorysować inne cegły, wykorzystując np. zachowania z poprzedniego ćwiczenia. Po zakończeniu pracy nauczyciel prowadzi rozmowę:
- Czy można zbudować swoimi zachowaniami taki mur?
 - Dlaczego tak się dzieje?
 - Kto ma na to wpływ?
 - Czy tylko dzieci tak się zachowują?
 - Czy zawsze się zastanawiamy, jak nasze zachowania wpływają na innych członków rodziny?
 - Jak może czuć się człowiek otoczony takim murem?
 - Jak czują się ludzie, gdy bliska im osoba odgradza się od nich murem?
 - Czy taki mur łatwo można zburzyć?
- 4) Ćwiczenie 12. "Kto ile ma na głowie". W „Zeszycie ucznia” podane są różne czynności domowe. Uczniowie mają je wpisać w "baloniki" nad postaciami członków swojej rodziny. Głośno analizują, kto ma "najwięcej spraw na głowie" i czy można to jakoś zmienić.
- 5) Uczniowie w grupach 2 osobowych wypisują na dużych arkuszach papieru takie sytuacje rodzinne, na przebieg, których dzieci nie mają wpływu. W razie potrzeby nauczyciel powinien wyjaśnić, że dzieci nie są odpowiedzialne za wiele sytuacji, jakie mają miejsce w rodzinie np. brak pracy, brak pieniędzy, małe mieszkanie, rozwód, kłótnie, nadużywanie alkoholu, przemoc...

Lekcja 6

Temat: Ja i moi koledzy.

Zajęcia przeprowadzam z całą klasą.

Treści: Koleżeństwo i przyjaźń –związki międzyludzkie.

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Wiedzieć czym się charakteryzuje dobry kolega.
2. Rozumieć istnienie sprzężenia zwrotnego między własnymi zachowaniami a reakcjami na nie innych ludzi.
3. Rozumieć sens i cel przestrzegania ogólnie przyjętych norm zachowań.

Metody i techniki pracy: praca samodzielna, praca w grupach, dyskusja, odgrywanie scenek.

Środki dydaktyczne: „Zeszyt ucznia”, karteczki samoprzylepne.

Przebieg lekcji:

- 1) Nauczyciel czyta opowiadanie z „Zeszytu ucznia” i prosi uczniów, by na podstawie tekstu powiedzieli, czego będą dotyczyły zajęcia.
- 2) Uczniowie samodzielnie opracowują odpowiedzi do podanych w "Zeszycie ucznia" sytuacji. Chętni odczytują swoje odpowiedzi.
- 3) Nauczyciel rozdaje uczniom po dwie karteczki samoprzylepne i prosi o dopisanie i dokończenia zdania. Na jednej: DOBRY KOLEGA STARA SIĘ NIGDY..., na drugiej: DOBRY KOLEGA STARA SIĘ ZAWSZE...
- 4) Uczniowie przyklejają karteczki na tablicy.
- 5) Uczniowie wykonują indywidualnie ćwiczenie 13 w „Zeszycie ucznia”, wpisując w zarys postaci cechy dobrego kolegi.
- 6) Uczniowie dobierają się w pary i odgrywają scenki – z ćwiczenia 14 lub wymyślone samodzielnie, obrazujące zachowania nasilające konflikt lub sprzyjające rozwiązywaniu konfliktów.

Lekcja 7

Temat: Chłopcy i dziewczęta.

Zajęcia przeprowadzam z całą klasą.

Treści: Różnice i podobieństwa między dziewczętami i chłopcami.

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Nabrać przekonania o istnieniu różnic psychicznych między płciami.
2. Rozumieć, że znajomość różnic jest przydatna w kształtowaniu pozytywnych relacji międzyludzkich.
3. Prezentować swoim zachowaniem szacunek i akceptację wobec płciowości człowieka.

Metody i techniki pracy: praca w grupach, pytania i odpowiedzi, rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne: dwie kartki A4

na jednej nagłówek: "Czego nie rozumieją chłopcy w zachowaniach dziewcząt", na drugiej: "Czego nie rozumieją dziewczynki w zachowaniach chłopców".

Przebieg lekcji:

- 1) Nauczyciel wyjaśnia uczniom cel zajęć. Pyta, czy zdarzyły się takie sytuacje, że dziewczynki dziwiło zachowanie chłopców, a chłopcy nie rozumieli zachowania dziewczynek. Czy zadawali sobie kiedykolwiek pytanie: dlaczego one takie są?, albo: dlaczego oni tak postępują? Ochotnicy podają konkretne przykłady zachowań, które ich dziwią, których nie rozumieją lub których nie lubią u płci przeciwnej.
- 2) Klasa dzieli się na grupę dziewcząt i chłopców. Obie grupy siadają naprzeciwko siebie w wybranej przez siebie odległości.
- 3) Nauczyciel przypomina o przestrzeganiu zasady, że gdy jedna osoba mówi, reszta słucha.
Dziewczęta przez 15 minut zadają pytania grupie chłopców, potem role się odwracają. Pytania mają być kierowane do całej grupy, a nie do pojedynczych osób, np.: Dlaczego dziewczęta tak często płaczą?

- 4) W każdej grupie jedna osoba na ochotnika pełni rolę obserwatora. Obserwatorzy otrzymują kartki z nagłówkami, na których zapisują pytania poszczególnych grup. Obserwatorzy również mogą zadawać pytania.
- 5) W ramach podsumowania zajęć nauczyciel odczytuje z kartek pytania obu grup.

Zajęcia można, jeśli uczniowie będą mieli dużo pytań, przedłużyć na drugą lekcję.

Lekcje 8 i 9

Temat: Mam prawo do ...

Zajęcia można przeprowadzić w grupach.

Treści: Prawa dziecka

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Wiedzieć, że każdy ma prawo do intymności.
2. Rozróżniać sytuacje naruszające granice godności osobistej.
3. Wiedzieć, gdzie można szukać pomocy i wsparcia w sytuacjach zagrożenia godności osobistej.
4. Stosować zasadę akceptacji i poszanowania zarówno wobec siebie jak wobec innych ludzi.

Metody i techniki pracy: praca indywidualna i grupowa, metody sytuacyjne
drama, rozmowa kierowana.

Środki dydaktyczne: „Zeszyt ucznia”, arkusze papieru.

Przebieg lekcji 8:

- 1) Po przeczytaniu historii Maćka zamieszczonej w "Zeszycie ucznia", dzieci indywidualnie wykonują ćwiczenie 15. Podają inne przykłady naruszania granic prywatności. Kolejno zastanawiają się, jak można się czuć w podobnych sytuacjach.
- 2) Indywidualnie wykonują ćwiczenie 16 i podaj hasło krzyżówki. Kolejność wyrazów w krzyżówce jest następująca: tajemnica, godność, asertywność, zasady, zrozumienie, zaufanie, prawo, własność, prywatność. Zazwyczaj trzeba wyjaśnić uczniom, co oznaczają podane słowa.

- 3) Rozmowę należy poprowadzić tak, by uczniowie rozważyli, jakie odczucia towarzyszą im w sytuacjach, gdy ktoś narusza ich intymność, prywatność (ćwiczenie 17). Uczniowie powinni sobie uzmysłwić, że tak samo czują się inni ludzie (koledzy, członkowie rodziny...), gdy to oni łamią zasady, przekraczając granice cudzej prywatności (ćwiczenie 18 -Jak rozumieją przysłowie "Nie czyn drugiemu, co tobie nie miłe"?).

UWAGA: Jeśli starczy czasu, uczulić uczniów na sytuacje niebezpieczne, przekraczające granice intymności, lub nawet zagrażające życiu. Uczniowie muszą też wiedzieć, że np. przed przemocą seksualną ze strony innych ludzi chroni ich prawo. Konieczne jest także by dowiedzieli się, gdzie można szukać pomocy (telefony zaufania).

Przebieg lekcji 9:

- 1) Nauczyciel rysuje na tablicy okręgi – obszary:

- moje ciało
- moje uczucia i myśli
- moja przestrzeń i czas
- moje rzeczy.

Grubszą kreską zaznacza kontury -granice.

Prosi, by uczniowie podali przykłady naruszania tych granic przez inne osoby; ciało - bicie, popychanie, poklepywanie, całowanie i dotykanie bez pozwolenia; uczucia i myśli –zabranianie, narzucanie swojej opinii, poglądów, zmuszanie do czegoś, całkowita kontrola, wścibstwo; czas i przestrzeń –brak własnego miejsca, łóżka, szafki, biurka itp., wchodzenie do łazienki, pokoju, narzucanie się, nieproszone wizyty; rzeczy –pożyczanie, zabieranie bez pytania i pozwolenia, szperanie w rzeczach.

- 2) Nauczyciel zapowiada zabawę: uczeń, który zgłosi się na ochotnika, staje na środku sali, reszta klasy otacza go kręgiem i stopniowo się do niego zbliża. Początkowo krąg jest w odległości 2 m od ucznia, później odległość się zmniejsza do 1 m., aż wreszcie koledzy podchodzą bardzo blisko, kładą ręce na jego głowie i ramionach. Nauczyciel pyta ucznia, który stał w kręgu, oraz innych uczestników, jak się czuli w kolejnych etapach zabawy.
- 3) Uczniowie w parach odgrywają scenki. Mogą one dotyczyć sytuacji przedstawionej w „Zeszyt ucznia” lub innych, zaproponowanych przez uczniów. Każdą scenkę odgrywają dwukrotnie, zamieniając się rolami. Następnie nauczyciel prosi uczniów, by opowiedzieli jak czuli się w odmiennych rolach.

- 4) Nauczyciel prosi uczniów, by w grupach opracowali zasady:
- Jak nie być agresywnym
 - jak ustalać i jak bronić swoich praw (zachowania asertywne).
- 5) Grupy przedstawiają swoje propozycje wypisane na arkuszach papieru, wieszają je na tablicy. Nauczyciel proponuje zabawę: uczniowie odgrywają różne sytuacje z życia (szkolnego, rodzinnego...) stosując ustalone przez siebie zasady.

Propozycje scenek:

- rodzice ciągle ci narzucają, jak masz spędzać wolny czas, jakiej słuchać muzyki, jakie książki czytać, z kim się przyjaźnić
- uważasz, że ze sprawdzianu otrzymałeś niesprawiedliwą ocenę
- twoja przyjaciółka stale narzuca ci swoje zdanie (gdzie i kiedy pójdziecie, jaki film obejrzycie, itp.)
- siostra nie po raz pierwszy zagląda do twojej torebki, plecaka
- koledzy z klasy namawiają cię na zapalenie papierosa
- kolega ciągle cię przezywa, wyśmiewa się
- koleżanka stale krytykuje twój styl ubierania się.

*** Pięć praw Fensterheima:**

1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz dopóty nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie nawet jeśli rani to kogoś innego dopóty, dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swych próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swych praw.

Król-Fijewska M. (1993) Trening Asertywności. Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Warszawa.

Lekcja 10

Temat: Coś się ze mną dzieje !!!

Zajęcia można przeprowadzić w grupach.

Treści: Zmiany w okresie dojrzewania płciowego zachodzące u dziewcząt i chłopców.

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Znać objawy dojrzewania.
2. Znać kolejność zmian w okresie adolescencji.
3. Wiedzieć, że każdy dojrzewa według własnego zegara biologicznego.
4. Nabrać pozytywnego nastawienia do zmian towarzyszących dojrzewaniu.

Metody i techniki pracy: pogadanka, rozmowa kierowana, praca indywidualna.

Środki dydaktyczne: „Zeszyt ucznia”, tablice poglądowe.

Przebieg lekcji:

- 1) Nauczyciel wyjaśnia termin dojrzewanie. Ważne, aby przedstawić proces dojrzewania jako całkowicie naturalny okres w życiu każdego człowieka, będący etapem prowadzącym do dorosłości. Można powiedzieć, że rodzice i wszyscy dorośli włącznie z nami przechodzili ten okres.
- 2) Wykorzystując tablice poglądowe objaśnia budowę układu rozrodczego, ze zwróceniem szczególnej uwagi na zewnętrzne narządy płciowe. Wprowadza terminy: prącie, jądra, moszna, wargi sromowe, wzgórek łonowy. Ważne, żeby tak omówić budowę układu rozrodczego, aby terminy użyte w opisie faz dojrzewania były dla ucznia zrozumiałe.

- 3) Uczniowie wycinają elementy puzzli (str. 37,39) i wklejają je w ramki: "Dojrzewanie dziewcząt" i "Dojrzewanie chłopców" (ćwiczenie 19).
- 4) Nauczyciel sprawdza wykonanie zadania omawiając kolejność zmian w okresie dojrzewania u każdej płci. Zwraca przy tym szczególną uwagę na indywidualny czas wkraczania w okres dojrzewania przez każdego człowieka. Ważne, aby w przystępny sposób wyjaśnić terminy: polucje, miesiączka i przedstawić jako oznaki dojrzewania komórek rozrodczych: plemników u chłopców i komórek jajowych u dziewcząt.
- 5) Nauczyciel prosi uczniów o przeczytanie opowiadania zamieszczonego w "Zeszycie ucznia" i określenie, o jakiej zmianie towarzyszącej dojrzewaniu jest w nim mowa (skok pokwitaniowy) .

Lekcja 11

Temat: Mój zwykły dzień

Zajęcia przeprowadzam w grupach.

Treści: Zasady higieny i zachowania zdrowia.

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Wiedzieć, jak poprawnie i z korzyścią dla zdrowia i własnego rozwoju organizować swój dzień.
2. Określać warunki wpływające pozytywnie i negatywnie na proces uczenia się.
3. Dostrzegać pozytywny wpływ różnych form wypoczynku na własny rozwój.
4. Doceniać wpływ aktywności fizycznej na swoje zdrowie.

Metody i techniki pracy: praca indywidualna, rozmowa kierowana, dyskusja, zdania niedokończone.

Środki dydaktyczne: „Zeszyt ucznia”.

Przebieg lekcji:

- 1) Nauczyciel czyta opowiadanie z „Zeszytu ucznia” i rozpoczyna z uczniami rozmowę o prawdopodobnych przyczynach złego samopoczucia bohatera. Powinien się w niej pojawić wątek wpływu organizacji czasu w ciągu dnia na nasze samopoczucie.
- 2) Uczniowie wykonują ćwiczenie 20 z „Zeszytu ucznia”.
- 3) Wspólnie z nauczycielem zapoznają się z zasadami zamieszczonymi w „Zeszycie ucznia”, których trzeba przestrzegać planując zajęcia w ciągu dnia.
- 4) Wykorzystując poznane zasady uczniowie wykonują ćwiczenie 21.
- 5) Uczniowie porównują zegary z obydwu ćwiczeń i wskazują rozbieżności między organizacją swojego dnia a zasadami racjonalnego planowania.
- 6) Po przeczytaniu opowiadania w "Zeszycie ucznia", dzieci wykonują ćwiczenie 22. Nauczyciel w rozmowie zwraca uwagę na wpływ czynnego wypoczynku na zdrowie.
- 7) Uczniowie opowiadają jak spędzają wolny czas.

Lekcja 12

Temat: Czy wiesz co i jak jeść?

Zajęcia przeprowadzam z całą klasą.

Treści: Zasady higieny i zachowania zdrowia

Cele: Po przeprowadzonej lekcji uczeń powinien:

1. Rozumieć, że jednym z elementów zdrowego stylu życia jest odżywianie.
2. Znać podstawowe zasady racjonalnego odżywiania.

Metody i techniki pracy: rozmowa kierowana, praca w zespole, zdania niedokończone.

Środki dydaktyczne: „Zeszyt ucznia”, gra planszowa zamieszczona w środku zeszytu ucznia, kostki i pionki do gry.

Przebieg lekcji:

- 1) Uczniowie tworzą 2 -3 – osobowe zespoły i po przeczytaniu wstępu w "Zeszycie ucznia" rozgrywają opisaną grę planszową znajdującą się w „Zeszycie ucznia” na stronach środkowych.
- 2) Po zakończeniu tego zadania nauczyciel prosi, by uczniowie w regulaminie gry zakreślili na czerwono te zdania, które mówią o niewłaściwych zachowaniach związanych z odżywianiem.
- 3) Prowadzący wygłasza początek zdania: NIE NALEŻY.....,a chętni uczniowie odczytują zdania zakreślone na czerwono.
- 4) Uczniowie wykonują ćwiczenie 23 dotyczące wartości odżywczych pokarmów.
- 5) Ćwiczenie 24 dotyczące racjonalnego odżywiania (w zależności od ilości czasu na lekcji) należy wykonać wspólnie, lub zadać jako pracę domową (do zrobienia wspólnie z rodzicami).