

TERESA KRÓL

WĘDRUJĄC^{KU} DOROSŁOŚCI

Wychowanie do życia w rodzinie

PROGRAM NAUCZANIA

5

WĘDRUJĄC^{KU} DOROSŁOŚCI

Teresa Król

PROGRAM NAUCZANIA

Wychowanie do życia w rodzinie
dla uczniów klasy 5 szkoły podstawowej

Wydawnictwo Rubikon 2018

© Copyright 2018 by Katarzyna Król Wydawnictwo i Hurtownia **Rubikon**

Adiustacja i korekta: Anna Grochowska-Piróg

Projekt graficzny i skład: Marcin Nowak

Program nauczania zgodny z podstawą programową kształcenia ogólnego określoną w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. poz. 356).

ISBN 978-83-65217-18-9

Katarzyna Król Wydawnictwo i Hurtownia Rubikon

ul. Na Leszczu 17, 30-376 Kraków

tel. 12 398 18 43, fax. 12 398 18 44

www.KsiegarniaRubikon.pl

REGON 351450547, NIP 944-147-11-82

Spis treści

Wstęp	5	Lekcja 12	Dojrzewam	24
Wychowanie do życia w rodzinie. Nowa podstawa programowa	9		(lekcja dla grupy dziewcząt)	
Lekcja 1	Gdzie dom, tam serce twoje	Lekcja 13	Dojrzewam	25
Lekcja 2	Rodzina – moje okno na świat		(lekcja dla grupy chłopców)	
Lekcja 3	Emocje i uczucia	Lekcja 14	Dbam o higienę	26
Lekcja 4	Porozmawiajmy		(lekcja dla grupy dziewcząt)	
Lekcja 5	Święta coraz bliżej	Lekcja 15	Dbam o higienę	27
Lekcja 6	Zaplanuj odpoczynek		(lekcja dla grupy chłopców)	
Lekcja 7	Mądry wybór w świecie gier	Lekcja 16	Zdrowy styl życia	28
Lekcja 8	Uprzejmość i uczynność		(lekcja dla grupy dziewcząt)	
Lekcja 9	Poszukiwany: przyjaciel	Lekcja 17	Zdrowy styl życia	29
Lekcja 10	Moje ciało		(lekcja dla grupy chłopców)	
	(lekcja dla grupy dziewcząt)	Lekcja 18	Zrozumieć siebie i innych	30
Lekcja 11	Moje ciało		(lekcja dla grupy dziewcząt)	
	(lekcja dla grupy chłopców)	Lekcja 19	Zrozumieć siebie i innych	31
			(lekcja dla grupy chłopców)	
		Opinie o programie nauczania WDŻ		
		„Wędrując ku dorosłości”		32

Wstęp

1. Ważny przedmiot

Szkoła jako instytucja dydaktyczno-wychowawcza łącząca wysiłki rodziców i nauczycieli może pomóc uczniom w osiągnięciu dojrzałości psychoseksualnej. W równym stopniu ważne jest dostarczenie wiedzy, jak i przekazanie pozytywnych wzmocnień. Zajęcia wychowania do życia w rodzinie są jednym z najważniejszych obszarów oddziaływań edukacyjnych. Pomagają młodemu człowiekowi przezwyciężyć współczesne zagrożenia oraz mobilizują do samokontroli emocjonalnej i intelektualnej. Realizowana tematyka dotyczy ważnych dla uczniów zagadnień: relacji w rodzinie, przyjaźni, empatii i uczuć, radzenia sobie z problemami związanymi z okresem dojrzewania. Osobista refleksja uczniów o traktowaniu tych sfer życia z należyłym szacunkiem i odpowiedzialnością umożliwi integralny rozwój w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Dlatego też oczekuje się od nauczycieli realizujących te zajęcia szczególnych kompetencji, zaangażowania i troski o młodego człowieka.

2. Realizacja zajęć

Aktem prawnym regulującym realizację przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie jest rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 sierpnia 1999 roku (Dz.U. nr 67, poz. 756) z późniejszymi zmianami; ostatnie rozporządzenie zmieniające z dnia 2 czerwca 2017 roku (Dz.U. z dnia 9 czerwca 2017 r. poz. 1117).

Najważniejsze warunki realizacji wychowania do życia w rodzinie:

- w każdej klasie (od czwartej klasy szkoły podstawowej) przeznacza się po 14 godzin dla ucznia (w tym po 5 godzin z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców), a tym samym po 19 godzin dla nauczyciela,
- uczeń niepełnoletni nie bierze udziału w zajęciach tylko w przypadku zgłoszenia przez rodziców pisemnej rezygnacji, którą składa dyrektorowi szkoły (uczeń pełnoletni sam zgłasza ewentualną rezygnację z zajęć),
- realizacja zajęć powinna stanowić spójną całość z zadaniami wychowawczo-profilaktycznymi szkoły, a w szczególności:

- 1) wspierać wychowawczą rolę rodziny,
- 2) promować integralne ujęcie ludzkiej seksualności,
- 3) kształtować postawy prorodzinne, prozdrowotne i prospołeczne.

Przedmiot ten wzbudzał i nadal wzbudza wiele kontrowersji i obaw (niektóre środowiska żądają edukacji seksualnej w ujęciu permissywnym), ale obecna wersja przedmiotu może wydatnie wesprzeć rodzinę w jej działaniach wychowawczych. Chodzi tylko o to, aby sposób, w jaki obie strony – rodzina i szkoła – siebie postrzegają, a także ich oczekiwania, były zbieżne i oparte na zbliżonych systemach wartości, polskich tradycjach i przyjętych zasadach postępowania. Cel bowiem jest wspólny: dopomóc młodemu człowiekowi w jego rozwoju psychofizycznym, społecznym i duchowym. Pełne zaangażowanie i optymizm nauczycieli wychowania do życia w rodzinie ułatwi młodzieży wędrowanie ku dorosłości.

3. Spotkania z rodzicami

Rozporządzenie MEN dotyczące sposobu nauczania szkolnego zajęć wychowania do życia w rodzinie z dnia 12 sierpnia 1999 roku obowiązuje dyrektora szkoły (par. 5, ust. 2) do zorganizowania spotkania nauczyciela WDŻ z rodzicami jeszcze przed rozpoczęciem zajęć. Nauczyciel przedstawia program nauczania, prezentuje podręcznik, ćwiczenia, pomoce dydaktyczne (filmy, prezentacje multimedialne). Spotkanie o charakterze informacyjnym może być wzbogacone treściami pedagogiczno-wychowawczymi. Prowadzący zajęcia WDŻ niejednokrotnie zauważa na swoich lekcjach problemy, które należałoby rozstrzygnąć wspólnie z rodzicami, np. bardzo łatwa dostępność filmów pornograficznych i smartfon w rękach dziecka. Ponadto zasygnalizowane przez uczniów tematy, np. dotyczące komunikacji w rodzinie domagają się wspólnej z rodzicami refleksji i podjęcia debaty.

4. Cele kształcenia i wychowania

Nadrzędnym celem zajęć WDŻ jest pomoc wychowankowi, aby stawał się coraz bardziej dojrzałym i odpowiedzialnym człowiekiem. Oprócz poszerzania wiedzy o sobie, o swoich emocjach, przeżyciach i zmianach fizycznych okresu dojrzewania, istotne będzie nabywanie umiejętności komunikacji międzyosobowej,

obdarzania innych szacunkiem, życzliwością, przyjaźnią.

Ważnym zadaniem jest także rozpoznawanie zagrożeń cywilizacyjnych i przezwyciężanie związanych z nimi trudności, nawyków, przyzwyczajęń. Te trudności mogą także dotyczyć indywidualnych braków, kompleksów przeżywanych przez ucznia, np. związanych z wyglądem, wagą, wzrostem, izolacją w grupie. Przykre przeżycia mogą także wynikać z zaburzeń życia rodzinnego, np. kłótnie, awantury w domu, rozwód rodziców, alkoholizm. Tacy uczniowie będą wymagali szczególnej uwagi i troski nauczyciela.

5. Treści nauczania w klasie V

(zgodne z Podstawą programową zajęć szkolnych „wychowanie do życia w rodzinie”, rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 roku)

1. O budowaniu bliskich relacji w rodzinie

- rodzina miejscem zaspokojenia potrzeb człowieka (biologicznych, fizycznych, emocjonalnych, intelektualnych, i duchowych),

- budowanie relacji a uczucia, postawy i zachowania,
- rodzaje uczuć,
- sposoby wyrażania i komunikowania uczuć, w tym wyrażanie postawy miłości do najbliższych.

2. Formacyjna rola rodziny w zakresie:

- przekazywania wiedzy o życiu, człowieku i świecie,
- kształtowania postaw,
- ćwiczenia umiejętności,
- tworzenia hierarchii wartości,
- uczenia norm i zgodnych z nimi zachowań.

3. Komunikacja w rodzinie

- czynniki wspierające komunikację w rodzinie,
- najczęstsze przyczyny konfliktów rodzinnych,
- umiejętność przeproszenia i wybaczenia.

4. Czas wolny

- sposoby wykorzystania czasu wolnego; rozwijanie pasji, zainteresowań,
- umiejętność organizowania świętowania i kultywowania tradycji rodzinnych, narodowych i regionalnych,

- rola kontaktów ze światem kultury i przyrodą,
- savoir-vivre – właściwe zachowania w kontakcie z przyrodą, w miejscach związanych z kulturą i w domu.

5. Budowanie relacji koleżeńskich i przyjacielskich

- umiejętność tworzenia relacji międzyludzkich,
- znaczenie relacji międzyosobowych w rozwoju społeczno-emocjonalnym,
- podtrzymywanie więzi koleżeńskich i przyjacielskich,
- warunki przyjaźni,
- przyjaźń szkołą charakteru,
- pozytywny stosunek do niepełnosprawnych kolegów i przyjaciół.

6. Problemy rozwoju psychofizycznego dziewcząt i chłopców

- odmiennność tempa rozwoju nastolatków,
- akceleracja – przyspieszenie rozwoju fizycznego,
- labilność emocjonalna w okresie pokwitania,
- wyjaśnienie wątpliwości związanych z rozwojem adolescentów.

7. Media – zalety i minusy

- świadome korzystanie ze środków społecznego przekazu,
- wybór określonych treści,
- limitowanie czasu poświęconego mediom.

6. Procedury osiągania celów i materiały dydaktyczne

Wychowanie do życia w rodzinie to specyficzny przedmiot, łączący treści z wielu dziedzin nauki, bazujący na twórczej, innowacyjnej pracy nauczyciela. Nie wystarcza sama wiedza osoby prowadzącej i tradycyjne metody podające (pogadanka, wykład), ponieważ efektywność nauczania i wychowania w znacznym stopniu będą zależały od twórczej postawy uczącego. Współczesny nauczyciel jest już przekonany do wykorzystywania metod aktywizujących, stosuje je w praktyce szkolnej i ciągle poszukuje nowych form pracy, dostosowując do indywidualnych potrzeb ucznia, grupy, czy klasy. Wykorzystuje też nowe technologie i techniki multimedialne. Ich wykorzystanie działa motywująco na uczniów i stwarza warunki do osiągnięcia zamierzonych celów dydaktycznych.

Odpowiedzią na oczekiwania nauczycieli wzbogacenia warsztatu pracy są przygotowane scenariusze zajęć autorstwa Barbary Charczuk. Różnorodność rozwiązań metodycznych oraz załączone materiały dla ucznia i nauczyciela (m.in. prezentacje multimedialne do każdej lekcji) mogą być ułatwieniem w planowaniu realizacji zajęć.

Ponadto nowy zestaw filmów z serii „Rodzinne przeboje” dla klasy piątej, który został uwzględniony w przygotowanych scenariuszach, zainteresuje uczniów i zdynamizuje zajęcia. Ułatwi także realizację wielu zaplanowanych tematów. Filmowa scenka z życia rodzinnego łącząca przekaz obrazowy, dźwiękowy i słowny sprawia, że nauka staje się ciekawsza i bardziej atrakcyjna.

Jest jeszcze propozycja ćwiczeń wydanych w odrębnym zeszycie dla ucznia, także zaplanowanych w wymienionych w scenariuszach. Dzięki dołączonym poleceniom, pytaniom i zadaniom mobilizuje się ucznia do refleksji i zaangażowania. Niektóre ćwiczenia utrwalają wiadomości, a inne je uzupełniają.

7. Środki dydaktyczne

Filmy z serii „Rodzinne przeboje”

Film 1 „Na słodko i na zgodę”

Spory i kłótnie rodzeństwa – wyglądało to groźnie, ale interwencja i tłumaczenie rodziców okazały się skuteczne.

Film 2 „Chyba było warto”

Świętowanie rocznic narodowych – można je oglądać w TV, a można w nich uczestniczyć. Co zyskamy, jeśli zdecydujemy się na życie w realu?

Film 3 „Przedziwne życie off-line”

Czas wolny spędzany na podwórkowych grach i zabawach już chyba nie powróci. Dziś przygody, rywalizacja i emocje rozgrywają się przed ekranem, bez ruszania się z fotela. Może jednak warto wyrwać się z bierności i marazmu, aby przekonać się, co naprawdę łączy rodzinę?

Film 4 „Jeszcze pięć minut!”

Komputer, gry i... optymalny czas, który im poświęcamy – to problem do rozwiązania prawie w każdym domu. Czy można znaleźć „złoty środek”?

Film 5 „Radość dawania”

Niezbyt chętnie opuszczamy strefę naszego egoizmu i komfortu, by pomagać osobom niepełnosprawnym. Jeśli jednak zrobimy krok w kierunku potrzebujących, może na tym zyskać również nasze „ja”. Przekonał się o tym nastoletni bohater filmu.

Podręcznik

Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V, Magdalena Guziak-Nowak, Teresa Król, Grażyna Węglarczyk, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.

Ćwiczenia

Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie. Ćwiczenia dla uczniów klasy V, red. T. Król, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.

Współautorzy:
Magdalena Guziak-Nowak
Teresa Król
Józef Nowakowski
Jolanta Tęcza-Ćwierz

Scenariusze

Barbara Charczuk, *Wędrując ku dorosłości. Scenariusze zajęć z prezentacjami multimedialnymi dla 5 klasy szkoły podstawowej*, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.

Wychowanie do życia w rodzinie. Nowa podstawa programowa

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka. Wnoszenie pozytywnego wkładu w życie swojej rodziny.
- II. Okazywanie szacunku innym ludziom, docenianie ich wysiłku i pracy, przyjęcie postawy szacunku wobec siebie.
- III. Pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Pokonywanie trudności okresu dorastania.
- IV. Kształcenie umiejętności przyjęcia integralnej wizji osoby. Wybór i urzeczywistnianie wartości służących osobowemu rozwojowi. Kierowanie własnym rozwojem, podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami. Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć. Rozwiązywanie problemów.

- V. Pozyskanie wiedzy na temat organizmu ludzkiego i zachodzących w nim zmian rozwojowych w okresie prenatalnym i postnatalnym oraz akceptacja własnej płciowości. Przyjęcie integralnej wizji ludzkiej seksualności. Umiejętność obrony własnej intymności i nietykalności seksualnej oraz szacunek dla ciała innej osoby.
- VI. Uświadomienie i uzasadnienie potrzeby przygotowania do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny. Zorientowanie w zakresie i komponentach składowych postawy odpowiedzialnego rodzicielstwa.
- VII. Korzystanie ze środków przekazu, w tym z internetu, w sposób selektywny, umożliwiający obronę przed ich destrukcyjnym oddziaływaniem.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

I. Rodzina. Uczeń:

- 1) wie, co składa się na dojrzałość do małżeństwa i założenia rodziny; zna kryteria wyboru współmałżonka, motywy zawierania małżeństwa i czynniki warunkujące trwałość i powodzenie relacji małżeńskiej i rodzinnej;
- 2) rozumie, jakie miejsce zajmuje rodzina w społeczeństwie;
- 3) rozpoznaje typy struktury rodziny: rodzina wielopokoleniowa, rodzina pełna, rodzina niepełna, rodzina zrekonstruowana;
- 4) wyjaśnia miejsce dziecka w rodzinie i jej rolę dla niego: w fazie prenatalnej, podczas narodzin, w fazie niemowlęcej, wczesnodziecięcej, przedpokwitaniowej, dojrzewania, młodości, wieku średniego, wieku późnego;
- 5) potrafi komunikować swoje uczucia i budować prawidłowe relacje rodzinne;
- 6) wie, jak okazać szacunek rodzeństwu, rodzicom i dziadkom oraz docenić ich wkład w życie rodzinne; potrafi wymienić za co i w jaki sposób można wyrazić im wdzięczność;
- 7) rozumie, na czym polega odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie; wie, jak komunikować

uczucia, wyrażać pamięć, składać życzenia z okazji ważnych rocznic rodzinnych, imienin, urodzin, Dni Matki, Ojca, Babci i Dziadka, być uprzejmym i uczynnym każdego dnia;

- 8) zna i rozumie funkcje rodziny, np. prokreacyjna, opiekuńcza, wychowawcza oraz ich znaczenie na poszczególnych etapach rozwoju człowieka;
- 9) wyjaśnia, czego dotyczy i w czym przejawia się rodzinne wychowanie do miłości, prawdy, uczciwości, wychowanie patriotyczne, religijne, moralne;
- 10) przyswaja wartości i tradycje ważne w rodzinie, w tym wspólne świętowanie, organizacja i przeżywanie wolnego czasu;
- 11) zauważa i docenia formacyjną rolę rodziny w zakresie przekazywania wiedzy (o życiu, człowieku, świecie, relacjach międzyludzkich), kształtowania postaw, ćwiczenia umiejętności, tworzenia hierarchii wartości, uczenia norm i zgodnych z nimi zachowań;
- 12) zna i stosuje zasady *savoir vivre* zarówno wobec gości, jak i najbliższych członków rodziny;
- 13) wie, na czym polega instytucjonalna pomoc rodzinie w sytuacji: choroby, uzależnienia, ubóstwa, bezrobocia, zachowań ryzykownych, problemów pedagogicznych, psychologicznych, prawnych.

II. Dojrzewanie. Uczeń:

- 1) rozpoznaje zmiany fizyczne i psychiczne; zauważa i akceptuje różnicowane, indywidualne tempo rozwoju;
- 2) zna kryteria dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej;
- 3) rozumie, czym jest cielesność, płciowość, seksualność;
- 4) wskazuje różnice w rozwoju psychoseksualnym dziewcząt i chłopców;
- 5) wyjaśnia, na czym polega identyfikacja z własną płcią;
- 6) zna zagrożenia okresu dojrzewania, takie jak: uzależnienia chemiczne i behawioralne, presja seksualna, pornografia, cyberseks, prostytutka nieletnich; potrafi wymienić sposoby profilaktyki i przeciwdziałania;
- 7) omawia problemy wieku młodzieńczego i sposoby radzenia sobie z nimi;
- 8) rozumie, jak budowane są relacje międzyosobowe, wyjaśnia ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym; potrafi przedstawić istotę: koleżeństwa i przyjaźni, sympatii młodzieńczych, pierwszych fascynacji, zakochania, miłości; zwraca uwagę na potrzebę i wartość wzajemnego szacunku, udzielania pomocy, empatii i współpracy;

- 9) uczestniczy w podziale obowiązków; korzysta z pomocy innych i sam jej udziela; potrafi dzielić czas pomiędzy pracę i rekreację; wie jak tworzyć atmosferę świętowania;
- 10) przedstawia rolę autorytetów w życiu człowieka, wymienia osoby uznane za autorytety przez innych i siebie.

III. Seksualność człowieka. Uczeń:

- 1) określa pojęcia związane z seksualnością: męskość, kobiecość, komplementarność, miłość, wartość, małżeństwo, rodzicielstwo, odpowiedzialność; wyjaśnia na czym polega i czego dotyczy integracja seksualna;
- 2) rozumie znaczenie odpowiedzialności w przeżywaniu własnej płciowości oraz budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi;
- 3) określa główne funkcje płciowości, takie jak: wyrażanie miłości, budowanie więzi i rodzicielstwo, a także wzajemna pomoc i uzupełnianie, integralna i komplementarna współpraca płci;
- 4) rozumie, na czym polega prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa;
- 5) wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację;

- 6) charakteryzuje związek istniejący pomiędzy aktywnością seksualną a miłością i odpowiedzialnością; omawia problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej;
- 7) potrafi wymienić argumenty biomedyczne, psychologiczne, społeczne i moralne za inicjacją seksualną w małżeństwie;
- 8) przedstawia przyczyny, skutki i profilaktykę przedwczesnej inicjacji seksualnej;
- 9) zna choroby przenoszone drogą płciową; rozumie ich specyfikę, rozwój i objawy; wie, jakie są drogi przenoszenia zakażenia; zna zasady profilaktyki;
- 10) potrafi wymienić różnice pomiędzy edukacją a wychowaniem seksualnym;
- 11) potrafi scharakteryzować i ocenić różne odniesienia do seksualności: permissywne, relatywne i normatywne;
- 12) rozumie wartość trwałości małżeństwa dla dobrej rodziny.

IV. Życie jako fundamentalna wartość. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, co to znaczy, że życie jest wartością;
- 2) rozumie, na czym polega planowanie dzieciności rodziny; wie, jakie aspekty należy uwzględnić przy podejmowaniu decyzji prokreacyjnych;

- 3) zna zasady przygotowania kobiet i mężczyzn na poczęcie dziecka oraz rozumie, czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo;
- 4) wyraża postawę szacunku i troski wobec życia i zdrowia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci;
- 5) zna fazy psychofizycznego rozwoju człowieka w okresie prenatalnym i postnatalnym; orientuje się w czynnikach wspomagających i zaburzających jego psychiczny, fizyczny, duchowy i społeczny rozwój;
- 6) rozumie, czym jest opieka prekoncepcyjna i prenatalna uwzględniająca zdrowie ojca, matki i dziecka, formy prewencji, profilaktyki i terapii;
- 7) ma szacunek dla ludzkiego ciała; zna podstawy higieny; troszczy się o zdrowie: właściwe odżywianie, odpowiedni strój, sen i aktywność fizyczną;
- 8) pozytywnie odnosi się do osób z niepełnosprawnością, widząc w nich wartościowych partnerów w koleżeństwie, przyjaźni, miłości i rodzinie;
- 9) wyraża troskę o osoby chore i umierające; zachowuje pamięć o zmarłych, współtłumaczy bliskim w przeżywaniu żałoby.

V. Płodność. Uczeń:

- 1) wie, że płodność jest wspólną sprawą kobiety i mężczyzny;
- 2) potrafi przedstawić fizjologię płodności i wymienić hormony warunkujące płodność kobiet i mężczyzn;
- 3) zna metody rozpoznawania płodności, ich przydatność w planowaniu rodziny i diagnostyce zaburzeń;
- 4) przedstawia problem niepłodności; określa jej rodzaje, przyczyny, skutki; wyjaśnia na czym polega profilaktyka i leczenie;
- 5) definiuje pojęcie antykoncepcji i wymienia jej rodzaje, dokonuje oceny stosowania poszczególnych środków antykoncepcyjnych w aspekcie medycznym, psychologicznym, ekologicznym, ekonomicznym, społecznym i moralnym;
- 6) zna różnice między antykoncepcją a naturalnym planowaniem rodziny, zapłodnieniem in vitro a naprotechnologią;
- 7) rozumie, czym jest ciąża i poród oraz jak powinno wyglądać przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny;
- 8) potrafi wyjaśnić rolę i zadania szkół rodzenia oraz wartość naturalnego karmienia;
- 9) wie, jak istotne znaczenie, zarówno w aspekcie medycznym, psychologicznym, jak i społecznym ma gotowość członków rodziny na przyjęcie dziecka z niepełnosprawnością;

- 10) rozumie sytuację rodzin mających trudności z poczęciem dziecka i doświadczających śmierci dziecka przed narodzeniem;
- 11) wie, czym jest adopcja i rodzina zastępcza oraz jakie jest ich znaczenie dla dzieci, rodziców i społeczeństwa.

VI. Postawy. Uczeń:

- 1) potrafi wymienić i uzasadnić normy chroniące życie małżeńskie i rodzinne oraz sprzeciwić się naciskom skłaniającym do ich łamania;
- 2) wie, że aktywność seksualna, jak każde zachowanie człowieka podlega odpowiedzialności moralnej;
- 3) radzi sobie w sytuacji konfliktu, presji grupy, stresu;
- 4) zna i stosuje zasady *savoir-vivre* w różnych sytuacjach społecznych;
- 5) rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych; przyjmuje odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedziane i pisane słowa;
- 6) kształtuje i wyraża postawy asertywne, gdy nie może lub nie powinien czegoś wykonać, stara się odmawiać tak, by nie ranić drugiego;
- 7) bierze udział w życiu społecznym przez: wolontariat, stowarzyszenia, grupy nieformalne i aktywność indywidualną; ujawnia

- wrażliwość na osoby potrzebujące pomocy i zna konkretne sposoby jej udzielania;
- 8) świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z internetu dokonując wyboru określonych treści i limitując czas im poświęcany;
- 9) jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie.

Warunki i sposób realizacji

Do zadań szkoły w zakresie realizacji wychowania do życia w rodzinie należy w szczególności:

- 1) wspieranie wychowawczej roli rodziny;
- 2) współpraca z rodzicami w zakresie prawidłowych relacji między nimi a dzieckiem;
- 3) wskazanie norm życia społecznego, pomoc w interioryzacji i ich wspólne przestrzeganie;
- 4) pomoc we właściwym przeżywaniu okresu dojrzewania;
- 5) wzmacnianie procesu identyfikacji z własną płcią; docenianie komplementarności płciowej i współdziałania;
- 6) wspieranie rozwoju moralnego i kształtowania hierarchii wartości;
- 7) promowanie integralnej wizji seksualności człowieka; ukazanie jedności pomiędzy aktywnością seksualną, miłością i odpowiedzialnością;

- 8) wskazywanie na prawo do życia od poczęcia do naturalnej śmierci, potrzebę przygotowania do macierzyństwa i ojcostwa oraz towarzyszenia w chorobie i umieraniu;
- 9) tworzenie klimatu dla koleżeństwa, przyjaźni oraz szacunku dla człowieka;
- 10) pomoc w poszukiwaniu odpowiedzi na podstawowe pytania egzystencjalne;
- 11) informowanie o możliwościach pomocy system poradnictwa dla dzieci i młodzieży;
- 12) ukazywanie potrzeby odpowiedzialności w korzystaniu ze środków społecznego przekazu (w tym internetu) w zakresie doboru treści, krytycznej oceny formy przekazu oraz poświęconego czasu;
- 13) pomoc w rozpoznawaniu i rozwijaniu zdolności, w odkrywaniu możliwych dróg realizacji osobowej i zawodowej wychowanka, przygotowywanie do odpowiedzialnego pełnienia zadań na każdej z nich.

Lekcja 1 Gdzie dom, tam serce twoje

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.6, I.12	Uczeń potrafi: • przedstawić – w zarysie – zagadnienia, które będą omawiane na lekcjach WDŻ w klasie V, • omówić zasady pracy na lekcjach WDŻ, • 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. Uczeń uświadomi sobie, że: • jego odpowiedzialność i działania także przyczyniają się do tworzenia dobrej atmosfery w rodzinie.	1. Co będzie przedmiotem zajęć WDŻ w klasie V? 2. Skonstruowanie klasowego kontraktu obowiązującego na lekcjach WDŻ. 3. Budowanie szczęścia rodzinnego; odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie: • wzajemna życzliwość, • delikatność i uprzejmość, • poprawna komunikacja, • wdzięczność, • uczynność, • odpowiedzialność i samodzielność, • szacunek okazywany rodzicom, dziadkom, rodzeństwu.	• „Dyktando”, czyli tematyka zajęć WDŻ w klasie V. • Debata na temat zasad pracy na lekcjach WDŻ i sporządzenie kontraktu. • Rozmowa kierowana nt. wartości rodziny – analiza opowiadania. • Miniwykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna: ćwiczenia.	• Opowiadanie „Jak dobrze być razem” (Małgorzata Sasin). • Tekst dyktanda. • Prezentacja multimedialna. • Materiały do spisania kontraktu. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 2 Rodzina – moje okno na świat

Nowa podstawa programow	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
WWymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.11	Uczeń potrafi: - 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. Uczeń uświadomi sobie: - rolę rodziców, dziadków, rodzeństwa w przyswajaniu norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań.	- Rodzina inspirująca do: - zdobycia i poszerzania wiedzy o świecie, o człowieku i o życiu, - kształtowania postaw uczciwości, szczerości, prawdomówności, miłości. - odkrywania talentów, zdolności i ich rozwijania, - ćwiczenia różnych umiejętności. - Pomoc rodziców, dziadków w rozwoju; uczenie norm moralnych i zgodnych z nimi zachowań. - Stosowanie zasad savoir-vivre'u wobec bliższych członków rodziny, wobec gości i w różnych sytuacjach.	- Burza mózgów. - Praca w grupach: rodzinne drogowskazy. - Wykład z prezentacją multimedialną. - Odczytanie opowiadania; rozmowa kierowana; refleksja. - Praca indywidualna: ćwiczenia.	- Opowiadanie „Zwyczajni czy nadzwyczajni” (Małgorzata Sasin). - Polecenia do pracy w grupach. - Prezentacja multimedialna. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 3 Emocje i uczucia

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: IV Wymagania szczegółowe: I.5, I.7	Uczeń potrafi: • dostrzec bogactwo stanów emocjonalnych i uczuciowych towarzyszących życiu człowieka, • określić różnice między emocjami a uczuciami, • nazwać różne sposoby wyrażania emocji i uczuć, • opisać biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych, • wymienić rodzaje uczuć, • określić rolę uczuć w życiu człowieka. Uczeń uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania samokontroli i formułowania komunikatów społecznie akceptowalnych, m.in. komunikatu „ja”.	1. Bogactwo stanów emocjonalno-uczuciowych człowieka. 2. Emocje a uczucia – rozróżnienie. 3. Sposoby wyrażania emocji; komunikat „ja”. 4. Biegunowość i stopień natężenia procesów emocjonalno-uczuciowych. 5. Rodzaje uczuć. 6. Rola uczuć w życiu człowieka. 7. Zdolność do samokontroli i kształtowania uczuć. 8. Dorastanie do dojrzałości emocjonalnej.	• Rozmowa kierowana nt. towarzyszących człowiekowi uczuć i emocji. • Wykład interaktywny z prezentacją multimedialną. • Odczytanie i analiza opowiadania. • Praca w parach: burza mózgów nt. kontrolowania uczuć i wyrażania w sposób społecznie akceptowalny. • Praca indywidualna: ćwiczenia.	• Opowiadanie „Radości i smutki” (Małgorzata Sasin). • Prezentacja multimedialna. • Materiały do pracy w parach. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 4 Porozmawiajmy

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.5, I.6, I.7, VI.5	Uczeń potrafi: - 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 potrzebę rozwiązywania konfliktów oraz przeproszenia i przebaczenia. Uczeń uświadomi sobie, że: - za dobrą atmosferę w rodzinie odpowiadają wszyscy jej członkowie.	- Składowe elementy komunikacji międzyosobowej. - Komunikacja werbalna i niewerbalna. - Sztuka rozmowy z rodzicami i rodzeństwem. - Miłość, szacunek i posłuszeństwo – dlaczego ważne? - Budująca postawa wdzięczności. - Sytuacje konfliktowe, które trzeba rozwiązać; przeproszenie i przebaczenie. - Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie.	- Emisja filmu. - Rozmowa kierowana. - Akrostych. - Wykład z prezentacją multimedialną. - Drama. - Praca indywidualna: ćwiczenia. - Praca w grupach.	- Film 1. „Na słodko i na zgodę” z serii „Rodzinne przeboje”. - Prezentacja multimedialna. - Polecenia do dramy. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 5 Święta coraz bliżej

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: I, II Wymagania szczegółowe: I.7, I.10, II.9	Uczeń potrafi: • 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. Uczeń uświadomi sobie: • swoją rolę w tworzeniu atmosfery świętowania, w przygotowaniu świąt i rozwijaniu inwencji twórczej z tej okazji.	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 wyrażania wdzięczności.	• Pogadanka nt. świąt i świętowania. • Emisja filmu. • Rozmowa kierowana. • Miniwykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach: układamy oryginalne życzenia z okazji... • Praca indywidualna: ćwiczenia.	• Film 2. „Chyba było warto” z serii „Rodzinne przeboje”. • Prezentacja multimedialna. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 6 Zaplanuj odpoczynek

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: I, IV, VII Wymagania szczegółowe: I.10, II.9	Uczeń potrafi: • zaplanować czas na zajęcia domowe, szkolne i rekreację, • wskazać 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 swoich pasji, zainteresowań i hobby. Uczeń uświadomi sobie, że: • umiejętność zorganizowania czasu wolnego przywraca siły, wzmacnia kontakty międzyludzkie i jest okazją do samorozwoju.	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 i hobby.	• Praca w grupach: „Tort czasu”, czyli jak podzielić czas między pracę i rekreację. • Emisja filmu. • Rozmowa kierowana. • Praca w grupach: reklama dobrego odpoczynku. • Miniwykład z prezentacją multimedialną nt. zasad dobrego wypoczynku. • Praca indywidualna: ćwiczenia.	• Film 3 „Przedziwne życie off-line” z serii „Rodzinne przeboje”. • Prezentacja multimedialna. • Karty pracy – „Tort czasu”. • Polecenia do pracy w grupach. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 7 Mądry wybór w świecie gier

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: VII Wymagania szczegółowe: II.6, VI.8, 9	Uczeń potrafi: - 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. Uczeń uświadomi sobie, że: - powinien ustalić racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych.	- Fascynujący wirtualny świat gier komputerowych. - Gry komputerowe atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu. - Rodzaje gier i ich wpływ na użytkowników. - Zalety gier komputerowych: - rozwój zdolności poznawczych, - polepszenie spostrzegawczości i refleksu, - wartości edukacyjne, rozwijanie logicznego myślenia. - Zagrożenia i negatywne oddziaływanie gier komputerowych: - zobojętnienie wobec przemocy; akceptacja agresji, - treści ezoteryczne i okultystyczne, - brak granicy między dobrem a złem (np. nagradzanie nieetycznych zachowań). - Racjonalne zasady korzystania z gier komputerowych: - dobór gry, - ustalenie zasad: kiedy i ile czasu, pozycja ciała, oświetlenie.	- Emisja filmu. - Rozmowa kierowana. - Praca indywidualna: ćwiczenie „Gry komputerowe – za i przeciw”. - Wykład z prezentacją multimedialną. - Ćwiczenie: „Cztery kąty”.	- Film 4. „Jeszcze pięć minut!” z serii „Rodzinne przeboje”. - Karty do ćwiczenia „Cztery kąty”. - Prezentacja multimedialna. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 8 Uprzejmość i uczynność

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: I.7, IV,8	Uczeń potrafi: - 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. Uczeń uświadomi sobie, że: - uczynność, uprzejmość i dobroć sprzyjają tworzeniu i pogłębianiu relacji międzyludzkich.	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.	- Pogadanka wprowadzająca. - Emisja filmu. - Rozmowa kierowana. - Wykład z prezentacją multimedialną. - Praca z tekstem. - Asocjogram. Praca w grupach. - Praca indywidualna: ćwiczenia.	- Film 5. „Radość dawa- nia” z serii „Rodzinne przeboje”. - Prezentacja multimedialna. - Polecenia do pracy w grupach. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 9 Poszukiwany: przyjaciel

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: II, IV Wymagania szczegółowe: II.8, IV.8, VI.9	Uczeń potrafi: • zdefiniować pojęcie przyjaźni, • 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. Uczeń uświadomi sobie, że: • przyjaźń daje szansę na rozwijanie empatii, życzliwości, zaufania, szczerości – czyli może stać się szkołą charakteru.	1. Czym jest przyjaźń a czym koleżeństwo? – próba zdefiniowania. 2. Znaczenie przyjaźni w życiu człowieka. 3. Warunki rozwoju przyjaźni. 4. Wartość przyjaźni. 5. Przyjaźń a rozwijanie pasji, zainteresowań, hobby. 6. Sposoby rozwijania i podtrzymywania przyjaźni. 7. Przyjaźń szkołą charakteru.	• Rozmowa kierowana. • Praca z tekstem: głośne odczytanie opowiadania; pogadanka. • Praca w grupach: mapa mentalna. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca indywidualna: ćwiczenia.	• Opowiadanie „Przyjaciółki” (Małgorzata Sasin). • Prezentacja multimedialna. • Materiały do mapy mentalnej. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 10 Moje ciało

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: V Wymagania szczegółowe: III.3, 4	Uczennica potrafi: - 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. Uczennica uświadomi sobie, że: - nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.	- Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku. - Akceptacja swojej płci. - Funkcje płciowości: - wyrażanie miłości, - budowanie więzi, - przekazywanie życia (rodzicielstwo). - Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. - Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności. - Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.	- Odczytanie opowiadania. - Pogadanka. - Mówiąca ściana. - Miniwykład z prezentacją. - Pogadanka nt. poczucia własnej wartości i akceptacji swojej płci. - Burza mózgów. - Praca indywidualna: ćwiczenia.	- Opowiadanie „O godności” (Małgorzata Sasin). - Prezentacja multimedialna. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 11 Moje ciało

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: III.3, 4	Uczeń potrafi: - 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. Uczeń uświadomi sobie, że: - nikt nie może być traktowany przedmiotowo i poniżany.	- Ciało ludzkie i odmienność płci; traktowanie ich z zachowaniem prawa do intymności i szacunku. - Akceptacja swojej płci. - Funkcje płciowości: - wyrażanie miłości, - budowanie więzi, - przekazywanie życia (rodzicielstwo). - Prawo człowieka do godności i miłości. Nieprzestrzeganie tego prawa (wulgaryzmy, przezwiska, wyśmiewanie, poniżanie) degradacją osoby ludzkiej. - Rola wstydu – obrona wewnętrznego „ja” i godności. - Sposoby obrony własnej godności, nietykalności i intymności.	- Odczytanie opowiadania. - Pogadanka. - Miniwykład z prezentacją. - Pogadanka nt. poczucia własnej wartości i akceptacji swojej płci. - Mówiąca ściana. - Burza mózgów. - Praca indywidualna: ćwiczenia.	- Opowiadanie „O godności” (Małgorzata Sasin). - Prezentacja multimedialna. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 12 Dojrzewam

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.1, 7	Uczennica potrafi: • 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. Uczennica uświadomi sobie, że: • każda dziewczynka ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.	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; zapisywanie.	• Wykład z prezentacją multimedialną. • Rozmowa kierowana. • Praca indywidualna: ćwiczenia. • Praca z tekstem. • Zdania niedokończone. • Rozsypanka wyrazowa.	• Prezentacja multimedialna. • Zestaw zdań do rozsypanki wyrazowej. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 13 Dojrzewam

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.1, 7	Uczeń potrafi: • podać definicję pokwitania i wiek chłopców, w którym dochodzi do zmian w ich organizmach, • omówić zmiany fizyczne chłopców charakterystyczne dla okresu pokwitania. Uczeń uświadomi sobie, że: • każdy chłopiec ma swoje własne tempo rozwoju, które trzeba zaakceptować.	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 rozwoju.	• Wykład z prezentacją multimedialną. • Rozmowa kierowana. • Praca indywidualna: ćwiczenia. • Praca z tekstem. • Zdania niedokończone. • Rozsypanka wyrazowa.	• Prezentacja multimedialna. • Zestaw zdań do rozsypanki wyrazowej. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 14 Dbam o higienę

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7	Uczennica potrafi: • przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatki, • uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia w celu ochrony zdrowia, • przestawić typowe problemy związane z higieną i dorastaniem, • wymienić podstawowe zasady higieny osobistej. Uczennica uświadomi sobie: • potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.	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.	• Rozmowa kierowana. • Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca z tekstem. • Praca indywidualna: ćwiczenia. • Autorefleksja. • Praca w grupach: plakaty.	• Prezentacja multimedialna. • Materiały piśmienne. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 15 Dbam o higienę

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: II.7, IV.7	Uczeń potrafi: - przedstawić higienę jako zapewnienie najlepszych warunków do rozwoju fizycznego nastolatków, - uzasadnić potrzebę przestrzegania higienicznego trybu życia, - przetłumaczyć typowe problemy nurtujące chłopców w okresie dojrzewania, - wymienić podstawowe zasady higieny osobistej nastolatków. Uczeń uświadomi sobie: - potrzebę wypracowania nawyków związanych z higienicznym trybem życia.	- Nawyki higieniczne, czyli stworzenie warunków wpływających dodatnio na zdrowie człowieka. - Trądzik młodzieńczy, przyczyny, leczenie, kosmetyczna poprawa. - Zmiany czynności gruczołów potowych i związane z tym problemy, zasady higieny, odpowiednie kosmetyki. - Dbłość o włosy; zapalenie mieszków włosowych. - Higiena intymna krocza i członka. - Grzybica pachwin i paznokci. - Zakażenia paznokci stóp (zanokcica), prawidłowe obcinanie paznokci stóp. - Higiena odzieży i obuwia.	- Rozmowa kierowana. - Wykład z prezentacją multimedialną. - Praca z tekstem. - Praca indywidualna: ćwiczenia - Autorefleksja. - Praca w grupach: plakaty.	- Prezentacja multimedialna. - Materiały piśmienne. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 16 Zdrowy styl życia

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: IV.7	Uczennica potrafi: • uzasadnić, dlaczego właściwe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają wpływ na jej rozwój, • przestawić zasady zdrowego odżywiania, • omówić dobre nawyki żywieniowe, • uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej. Uczennica uświadomi sobie, że: • tryb życia nastolatki decyduje o jej zdrowiu i kondycji fizycznej.	1. Zagrożenia zdrowia nastolatki: • 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: • 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; przyczyny.	• Wykład z prezentacją multimedialną. • Praca w grupach: metaplan. • Burza mózgów. • Debata: jak znaleźć czas i chęci na aktywność fizyczną. • Praca indywidualna: ćwiczenia.	• Prezentacja multimedialna. • Karty pracy dla grup: metaplan. • Cyfrowe zasoby internetowe. • Polecenia do ćwiczeń. • Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. • Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 17 Zdrowy styl życia

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: IV.7	Uczeń potrafi: - 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. Uczeń uświadomi sobie, że: - tryb życia nastolatka decyduje o jego zdrowiu i kondycji fizycznej.	- Zagrożenia zdrowia nastolatka: - niezdrowe odżywianie, - kuszące fast foody, - zbyt mało ruchu, - siedzący tryb życia. - Zdrowe żywienie – dobre wzorce: - właściwe nawyki żywieniowe, - wspólnie zaplanowane posiłki. - Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. - Aktywność fizyczna niezbędnym uzupełnieniem dobrej diety. - Zdrowy sen zapasem energii na cały dzień. - Zaburzenia snu; przyczyny.	- Wykład z prezentacją multimedialną. - Praca w grupach: metaplan. - Burza mózgów. - Debata: jak znaleźć czas i chęci na aktywność fizyczną. - Praca indywidualna: ćwiczenia.	- Prezentacja multimedialna. - Karty pracy dla grup: metaplan. - Cyfrowe zasoby internetowe. - Polecenia do ćwiczeń. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 18 Zrozumieć siebie i innych

(lekcja dla grupy dziewcząt)

Nowa podstawa programow	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7	Uczennica potrafi: - scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatek, - wyartykułować niepokoje związane z okresem dojrzewania, - przedstawić sytuacje, w których dochodzi do izolacji od rówieśników i unikania kontaktów towarzyskich, - wskazać potrzebę ustalania granic, tego, co wolno i czego nie wolno. Uczennica uświadomi sobie: - konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.	- Zmienność nastrojów charakterystyczna dla dziewcząt w okresie dojrzewania. - Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?” - Nieakceptowanie swojego wyglądu. - Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami. - Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów. - Walka o niezależność a ustalanie granic tego, co wolno, a czego nie wolno. - Trudne sytuacje w rodzinie i w otoczeniu. - Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory.	- Rozmowa kierowana. - Praca indywidualna (test). - Ćwiczenie: „Szczepionka” - Wykład z prezentacją multimedialną. - Praca indywidualna: ćwiczenia. - Praca z tekstem.	- Fragment powieści L. M. Montgomery „Ania z Zielonego Wzgórza”. - Prezentacja multimedialna. - Materiały do ćwiczeń. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Lekcja 19 Zrozumieć siebie i innych

(lekcja dla grupy chłopców)

Nowa podstawa programowa	Cele szczegółowe kształcenia i wychowania	Materiał nauczania	Proponowane procedury osiągnięcia celów	Propozycja środków dydaktycznych
Wymagania ogólne: III Wymagania szczegółowe: I.13, II.1, II.7	Uczeń potrafi: - scharakteryzować labilność emocjonalną nastolatków, - wskazać niepokoje, których doświadcza nastolatek, - przedstawić skłonność chłopców do zachowań agresywnych i walki 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. Uczeń uświadomi sobie: - konieczność stawiania sobie granic i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.	- Koncentracja nad zmianami swojego fizycznego „ja”. - Zakłopotanie i niepokój – „czy ze mną jest wszystko w porządku?”. - Labilność emocjonalna; skłonność do agresji. - Niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami. - Izolacja od rówieśników, unikanie kontaktów. - Walka o niezależność a ustalenie granic tego, co wolno, a czego nie wolno. - Odpowiedzialność za siebie i dokonywane wybory.	- Ćwiczenie: „Szczepionka”. - Rozmowa kierowana. - Odczytanie opowiadania; pogadanka, refleksja. - Wykład z prezentacją multimedialną. - Praca indywidualna: ćwiczenia.	- Opowiadanie „Trudna decyzja” (Małgorzata Sasin). - Prezentacja multimedialna. - Karty ćwiczeń. - Ćwiczenia „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V. - Podręcznik „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V.

Ewa Piekarska

OPINIA PROGRAMU NAUCZANIA

Teresa Król, „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V szkoły podstawowej, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.

Cele kształcenia i wychowania:

Program „Wędrując ku dorosłości”, *Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V szkoły podstawowej* realizuje podstawę programową kształcenia ogólnego dotyczącą zagadnień życia seksualnego człowieka oraz świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa.

Cele nauczania tego przedmiotu są zgodne z rozporządzeniem MEN z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej, (Dz.U. z dnia 24 lutego 2017 roku, Poz.356).

Nadrzędnym celem zajęć WDŻ jest pomoc uczniowi w przygotowaniu się do dorosłego życia, poznania wiedzy dotyczącej rozwoju organizmu człowieka, szczególnie zmian przebiegających w okresie dojrzewania, nabycia

umiejętności radzenia sobie z trudnościami tego okresu.

Istotnym celem szczegółowym jest poszerzanie wiedzy o uczuciach, emocjach, przeżyciach, a także nabycie umiejętności prawidłowej komunikacji interpersonalnej.

Ważnym zadaniem edukacji prorodzinnej jest ochrona pozytywnych relacji między członkami rodziny, obdarzanie bliskich i przyjaciół szacunkiem, życzliwością, przyjaźnią.

Z uwagą przekazywana jest tematyka zagrożeń cywilizacyjnych, rozpoznawania ich, sposobów radzenia sobie z nimi, przewyższania realnych zagrożeń.

Budowa programu

Zakres materiału zawiera 7 działów tematycznych, w obrębie których przekazywana jest wiedza psychologiczna, socjologiczna, dotycząca płciowości – w przystępnej, dostosowanej do wieku formie. Spiralny układ programu zapewnia nawiązanie do treści sygnalizowanych w IV klasie, umiejętnie poszerzonych zgodnie z zainteresowaniami uczniów występujących

równolegle do procesów rozwojowych okresu dorastania.

Tematyka związana z płciowością realizowana jest na lekcjach z podziałem na grupy dziewcząt i chłopców, zapewniając tym samym komfortowe warunki odbioru treści związanych z intymnością.

Treści nauczania

Treści programowe zawierają zagadnienia związane z rodziną, jej formacyjną rolę w budowaniu bliskich relacji z uwzględnieniem zaspokajania niezbędnych potrzeb, tworzenia hierarchii wartości, sposobów rozwiązywania konfliktów, spędzania wolnego czasu, budowania satysfakcjonujących relacji międzyludzkich.

Oddzielny, ważny dział przekazywanej wiedzy stanowi tematyka psychoseksualna, problemy rozwojowe i praktyczne sposoby radzenia sobie z niepowodzeniami.

Ostatnim omawianym zagadnieniem są media, stanowiące również istotne źródło przekazu wiedzy będącej w kręgu zainteresowań piętoklasistów.

Metody, techniki nauczania, materiały dydaktyczne.

W realizacji programu WDŻ zastosowano różnorodne metody pracy, wymagające aktywnego, kreatywnego podejścia nauczyciela w przekazywaniu treści przedmiotu. Obecne są metody aktywizujące, nowe technologie i techniki multimedialne uzupełnione scenariuszami warsztatów Barbary Charczuk z prezentacjami znacząco przybliżającymi tematykę omawianych zagadnień.

Do środków dydaktycznych wzbogacających przekaz treści należy też zestaw filmów z serii „Rodzinne przeboje”, wywołujących żywą reakcję, budzących refleksję, a także mobilizujących uczniów do dyskusji na ważne życiowe tematy.

Uzupełnienie realizacji przedmiotu stanowić mogą zeszyty ćwiczeń zachęcające do zaangażowania, wspomagające procesy rozwojowe w indywidualnej aktywności.

Opinia końcowa:

Program „Wędrując ku dorosłości” dla klasy V szkoły podstawowej jest atrakcyjną propozycją

do realizacji przedmiotu wychowanie do życia w rodzinie – z mądrą refleksją i pogłębioną wiedzą psychologiczną. Przy zastosowaniu zarówno innowacyjnych metod, jak i sprawdzonej tradycją i doświadczeniem wiedzy, z powodzeniem odnajduje się we współczesnej szkole.

mgr Ewa Piekarska

nauczyciel, terapeuta pedagogiczny, socjoterapeuta,
psychoterapeuta integralny, edukator.

Mariola Wacławik

OPINIA PROGRAMU NAUCZANIA

Teresa Król, „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy V szkoły podstawowej, Wydawnictwo Rubikon, Kraków 2018.

Program „Wędrując ku dorosłości”. Wychowanie do życia w rodzinie dla klasy V szkoły podstawowej autorstwa Teresy Król opracowano zgodnie z przepisami prawa oświatowego, zwłaszcza z rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. z 2017 r. poz. 356).

Opracowany przez autorkę program zawiera założenia wynikające z podstawy programowej, wymagania ogólne i szczegółowe, cele kształcenia, treści nauczania, warunki i sposoby realizacji.

Struktura opracowanego programu opiera się na koncepcji zarówno nauczania spiralnego jak i tematycznego. Dla prowadzących te

zajęcia stanowi to niewątpliwy atut, gdyż takie założenie pozwala nauczycielowi na powracanie w kolejnych latach nauki do tych samych zagadnień i jednocześnie poszerzanie ich o nowe treści oraz umiejętności dostosowane do potrzeb i możliwości rozwojowych uczniów. Daje to także możliwość dostosowania treści do potrzeb środowiskowych, diagnozy wychowawczo-profilaktycznej szkoły, wskazań rodziców.

Treści programowe przewidzianego do realizacji programu zostały podzielone w podstawie programowej na sześć działów tematycznych, które w poszczególnych klasach ewoluują i uzupełniają się. Należą do nich:

1. Rodzina
2. Dojrzewanie
3. Seksualność człowieka
4. Życie jako fundamentalna wartość
5. Płodność
6. Postawy

W ramach tych działów tematycznych w klasie V autorka przeznaczyła do realizacji następujące zagadnienia:

- Rodzina, więzi rodzinne, wartości i tradycje w rodzinie, wspólne świętowanie.
- Komunikacja werbalna i niewerbalna i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych.
- Czas wolny i różne sposoby jego spędzania.
- Relacje międzyludzkie: koleżeństwo i przyjaźń.
- Świat rzeczywisty i wirtualny; świadome korzystanie ze środków społecznego przekazu.
- Rozwój psychofizyczny dziewcząt i chłopców.
- Dojrzewanie; wyjaśnienie wątpliwości związanych z rozwojem adolescentów.
- Higiena okresu dojrzewania.
- Zdrowy styl życia.
- Odpowiedzialność za siebie i innych.

Przewidziane treści mieszczą się w 14 godzinach dla ucznia i 19 dla nauczyciela. Utrzymano podział na grupy jednopłciowe, co niewątpliwie wpłynie na jakość kształcenia i wychowania na zajęciach WDŻ. Przekazywane treści są ujęte z poszanowaniem intymności i szacunku dla płci przeciwnej.

Autorka podejmuje zagadnienia dotyczące wychowania człowieka w harmonii ze sobą, z osobami najbliższymi i społecznością. Zgodnie z zapisami w podstawie programowej uczniowie otrzymują określony zasób informacji, kształcenia i doskonalenia podstawowych umiejętności komunikacyjnych oraz kształtowanie odpowiednich postaw.

Bardzo ważnym atutem programu *Wędrując ku dorosłości* jest niewątpliwie bogata i różnorodna obudowa metodyczna. Zapropozowane przez autorkę sposoby przekazywania treści wpływają na atrakcyjność zajęć, wyzwalają u uczniów aktywność i kreatywność.

Dobór odpowiednich treści nie tylko akcentuje wychowawczy aspekt programu, podkreśla

również dbałość o kulturę języka, walkę z przejawami agresji, wulgaryzmami, kształtowanie postaw humanistycznych, patriotycznych, proekologicznych. Jednocześnie treści odwołują się do wartości, które pomogą uczniom dokonać słusznych i mądrych wyborów.

Biorąc pod uwagę atuty tego programu, jego merytoryczność, zgodność z podstawą programową i wymaganiami zawartymi w rozporządzeniach MEN, rekomenduję go do użytku szkolnego do zajęć wychowania do życia w rodzinie w klasie V szkoły podstawowej.

mgr Mariola Wacławik
wykładowca i wicedyrektor Krakowskiego Instytutu
Rozwoju Edukacji, trener zajęć socjoterapeutycznych,
lider ds. profilaktyki, ekspert MEN, egzaminator CKE,
szkoleniowiec

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

