

Treści nauczania w klasie VII:

1. Przygotowanie do podjęcia życiowych ról: męża, żony, ojca, matki. Udział rodziny i szkoły w tym przygotowaniu.
2. Rozwój człowieka od poczęcia do późnej starości.
3. Czynniki wspomagające i zaburzające rozwój człowieka w aspektach: fizycznym, psychicznym, duchowym i społecznym.
4. Mocne i słabe strony każdego okresu życia.
5. Wspierająca rola rodziny w rozwoju i formacji jej członków.
6. Czas adolescencji okresem burzliwych przemian zachodzących w organizmie młodego człowieka.
7. Celowość tych przemian a perspektywa życia człowieka dojrzałego.
8. Kryteria dojrzałości człowieka: fizyczne, psychiczne (intelektualne, moralne, duchowe), społeczne, prawne.
9. Samowychowanie; samokształcenie, samosterowanie, samorealizacja.
10. Hormonalna regulacja procesów rozrodczych.
11. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie pokwitania.
12. Charakterystyczne zmiany zachodzące w organizmie chłopca w okresie adolescencji, ich funkcje w perspektywie ojcostwa.
13. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającego chłopca.
14. Krótka prezentacja zmian zachodzących w organizmie dojrzewającego dziewczyny i ich celowość.
15. Indywidualne tempo rozwoju.
16. Podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania.
17. Problemy dziewcząt związane z psychiką: labilność emocjonalna, pragnienie akceptacji, czułości i miłości; niezgoda na zmiany fizyczne i wygląd (anoreksja i bulimia); eksperymentowanie z samą sobą, np. samookaleczenia, ryzykowne zachowania.
18. Ambiwalencja uczuć i postaw.
19. Krytycyzm wobec dorosłych.
20. Poszukiwanie własnej tożsamości.
21. Możliwość wsparcia i pomocy; poradnie, stowarzyszenia.

22. Problemy chłopców związane z psychiką: zwiększona agresja, nadpobudliwość i drażliwość; skłonność do kłótni i bójek; chęć imponowania i dominacji w grupie rówieśniczej.
23. Wzrost wulgarności języka i zachowań.
24. Wzmoczone zainteresowanie sferą erotyczną.
25. Ukierunkowanie energii: sport, realizacja pasji i zainteresowań.
26. Różne wzorce męskości (autorytety).
27. Charakterystyka pierwszych uczuć, fascynacji, zauroczeń i emocji, które im towarzyszą.
28. Empatia i dokonywane wybory młodzieńczych związków.
29. Realistyczne i nierealistyczne oczekiwania wobec randek. Nieudane randki i decyzje o rozstaniu.
30. Zakochanie a miłość.
31. Odpowiedzialne rodzicielstwo – zagadnienie, które wymaga wiedzy i świadomego wyboru rodziców.
32. Powołanie do życia nowego człowieka aktem wybranym w najdogodniejszym dla niego czasie.
33. Fizjologia prokreacji; działania gruczołów (gamet) żeńskich i męskich w procesie zapłodnienia.
34. Rola i działanie hormonów płciowych.
35. Charakterystyka płodności kobiety (cykliczna) i mężczyzny (stała).
36. Budowa i działanie żeńskiego układu płciowego.
37. Budowa i działanie męskiego układu płciowego.
38. Budowa komórki jajowej i plemnika; zapłodnienie.
39. Higiena ciąży.
40. Profilaktyka prekoncepcyjna.
41. Ciąża a używki: Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS); nikotyna, narkotyki a zdrowie dziecka.
42. Opieka ojca nad matką w ciąży i ich dzieckiem.
43. Pierwsze dziewięć miesięcy, czyli rozwój dziecka w łonie matki.
44. Znaczenie więzi matki z dzieckiem we wczesnym okresie życia.
45. Szkoła rodzenia formą przygotowania do podjęcia ról matki i ojca.
46. Naturalny poród startem dziecka w życie „bez przemocy”.
47. Korzyści karmienia naturalnego.

48. Przyjęcie dziecka, również niepełnosprawnego, do rodziny.
49. Znaczenie roli męża/ojca w opiece i trosce o rozwijające się dziecko i jego matkę.
50. Razem czy osobno, czyli TAK lub NIE dla wspólnie przeżywanego porodu.
51. Znaczenie więzi matki i ojca z dzieckiem we wczesnym okresie życia.
52. Miłość do dziecka oraz opieka nad nim wyrazem męskiej dojrzałości.
53. Kontakt werbalny i niewerbalny w relacjach międzyludzkich.
54. Zasady otwartego i jednoznacznego komunikowania się z innymi.
55. Znaczenie rodzinnych rozmów.
56. Uczucia i ich rodzaje.
57. Komunikaty, które budują i które ranią (komunikat JA i komunikat TY).
58. Krótka historia savoir – vivre’ u w polskiej literaturze i kulturze.
59. Normy grzecznościowe, które ułatwiają życie rodzinne i społeczne.
60. Etyka towarzyska, biznesu i protokół dyplomatyczny, czyli wymagane procedury zachowań w określonych sytuacjach.
61. Sytuacje życiowe, które wymagają konkretnych zachowań, np. w szkole, teatrze.
62. Kultura a korzystanie ze środków przekazu.
63. Asertywność – sztuka dobrej odmowy.
64. Rodzaje uzależnień: chemiczne i behawioralne.
65. Czynniki ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom.
66. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol, narkotyki, dopalacze).
67. Wartość życia a używki.
68. Uzależnienia behawioralne: internet, smartfon, zakupy, autoagresja, pornografia.
Czynniki chroniące, które osłabiają skłonność do popadania w nałogi.