

Tytuł cyklu: **W zawieszeniu** (60 min)

Grupa wiekowa: 12+

Opracowanie: Anna Równy i Marta Równy

Słowa kluczowe:

rodzina, wzorce, hobby, marzenia, strach, wsparcie, przyjaźń, zmiany, kapitalizm, turystyka, seksizm, nierówne traktowanie, migracja

Wiadomośćka:

Strach to reakcja na realne zagrożenie, a lęk to poczucie niepokoju bez konkretnego zagrożenia (np. stres przed klasówką). Są przypadki, kiedy strach może być przydatny, ponieważ uruchamia mechanizm obronny i pomaga unikać zagrożeń.

Proponowane tematy do rozmowy/omówienia:

- Wpływ człowieka na najbliższych i na świat.
- Strach i lęk – jak odróżnić?
- Jak walczyć z nierównym traktowaniem ludzi?

Powiązanie z podstawą programową

## **WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE**

I. Społeczna natura człowieka. Uczeń:

1. uzasadnia, że człowiek jest istotą społeczną; wyjaśnia znaczenie potrzeb społecznych człowieka (kontaktu, przynależności, uznania);
2. wymienia cechy grup społecznych; charakteryzuje grupę koleżeńską i grupę nastawioną na realizację określonego zadania; uzasadnia, że efektywna współpraca przynosi różne korzyści;
3. rozpoznaje sytuacje wymagające podjęcia decyzji indywidualnej i grupowej; wyjaśnia i stosuje podstawowe sposoby podejmowania wspólnych decyzji;
4. podaje przykłady trudnych społecznie sytuacji, w których należy zachować się asertywnie; uzasadnia, że można zachować dystans wobec nieaprobowanych przez siebie zachowań innych ludzi lub przeciwstawić się im;
5. uzasadnia, że konflikt w grupie może wynikać z różnych przyczyn (sprzeczne interesy, inne cele); przedstawia sposoby rozwiązywania konfliktów oraz analizuje ich zalety i wady.

II. Rodzina. Uczeń:

1. charakteryzuje rodzinę jako grupę społeczną; przedstawia rolę rodziców i osób starszych w rodzinie; analizuje wartości ważne dla jego rodziny;

2. analizuje wpływ, jaki rodzina wywiera na dzieci; przedstawia prawa i obowiązki dzieci w rodzinie;
3. wyjaśnia, jak funkcjonuje gospodarstwo domowe; wymienia główne źródła jego dochodów i kategorie wydatków, planuje jego budżet.

## **EDUKACJA ZDROWOTNA**

### **V. Zdrowie psychiczne**

1. omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
2. rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
3. omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
5. omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
6. omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;

### **VI. Zdrowie społeczne**

- 1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
- 2) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;
- 3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;
- 4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);
- 5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

Propozycja zadania dla dzieci/uczniów i uczennic:

Przygotuj w grupie plakat na temat wybranego zagadnienia wpływu człowieka na jego otoczenie. Rozważ problem w kilku aspektach – człowiek/człowiek, człowiek/społeczność, człowiek/środowisko.

Bibliografia/netografia dla nauczycieli/nauczycielek i rodziców:

D. Armitage, M. McQuerry, *Równość i Simone de Beauvoir. Wielkie idee dla małych filozofów*, Warszawa, Wydawnictwo Mamania, 2024.

A. Sierota, Jak pomóc dziecku rozwijać pasje, by wzmacniać jego samoocenę. Dostęp: [https://remedium-psychologia.pl/jak-pomoc-dziecku-rozwijac-pasje\\_-by-wzmacniac-jego-samoocene.html](https://remedium-psychologia.pl/jak-pomoc-dziecku-rozwijac-pasje_-by-wzmacniac-jego-samoocene.html)