

Spis treści

kd 4

1.	Wspólnota domu, serca i myśli – funkcje rodziny	5
2.	Witaj w domu – funkcje prokreacyjna i opiekuńcza	8
3.	Zasady i normy – funkcje wychowawcza i socjalizacyjna	13
4.	Miłość, która scala – funkcje psychiczno-uczuciowa i kontrolna	16
5.	Jesteśmy razem – funkcje rekreacyjno-towarzyska, kulturowa i ekonomiczna	20
6.	Człowiek – istota płciowa	23
7.	Przekazywanie życia Lekcja dla dziewcząt	26
8.	Przekazywanie życia Lekcja dla chłopców	29
9.	U progu dojrzewania Lekcja dla dziewcząt	32
10.	U progu dojrzewania Lekcja dla chłopców	35
11/12.	Rodzi się dziecko Lekcja osobno dla dziewcząt i chłopców	38
13/14.	Intymność Lekcja osobno dla dziewcząt i chłopców	41
15/16.	Obrona własnej intymności Lekcja osobno dla dziewcząt i chłopców	44
17.	Koleżeństwo	46
18.	Dobre wychowanie	51
19.	Internet – świat prawdziwy czy nieprawdziwy	54

Spis treści

kl 5

1. Gdzie dom, tam serce twoje	5
2. Rodzina – moje okno na świat	10
3. Emocje i uczucia	14
4. Porozmawiajmy	19
5. Świętowanie	23
6. Zaplanuj odpoczynek	26
7. Mądry wybór w świecie gier	29
8. Uprzejmość i uczynność	33
9. Poszukiwany: przyjaciel	37
10. Moje ciało	42
(lekcja dla grupy dziewcząt)	
11. Moje ciało	46
(lekcja dla grupy chłopców)	
12. Dojrzewanie fizyczne dziewcząt	50
(lekcja dla grupy dziewcząt)	
13. Dojrzewanie fizyczne chłopców	54
(lekcja dla grupy chłopców)	
14. Dbam o higienę	58
(lekcja dla grupy dziewcząt)	
15. Dbam o higienę	62
(lekcja dla grupy chłopców)	
16. Zdrowy styl życia	66
(lekcja dla grupy dziewcząt)	
17. Zdrowy styl życia	70
(lekcja dla grupy chłopców)	
18/19. Zrozumieć siebie i innych	74
(lekcja osobno dla grupy dziewcząt i dla grupy chłopców)	

Spis treści

kl 6 sta

1. Z rodziny się nie wyrasta	5
2. Rodzinne wychowanie	10
3. Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności	15
4. Sztuka rozmowy	21
5. Gdy trudno się porozumieć	26
6. O presji rówieśniczej	34
7. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy dziewcząt)	39
8. Zarządzanie sobą (lekcja dla grupy chłopców)	46
9. Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy dziewcząt)	54
10. Mój styl to zdrowie (lekcja dla grupy chłopców)	60
11. Dojrzewam do kobiecości (lekcja dla grupy dziewcząt)	65
12. Dojrzewam do męskości (lekcja dla grupy chłopców)	70
13. Mam swoją godność (lekcja dla grupy dziewcząt)	75
14. Mam swoją godność (lekcja dla grupy chłopców)	81
15. Media – wybieram świadomie, korzystam bezpiecznie	87
16. Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy dziewcząt)	92
17. Stalking, hejting, cyberprzemoc (lekcja dla grupy chłopców)	98
18. Jak mogę ci pomóc?	105
19. Czasami pod górkę. Trudności w okresie dojrzewania	110

Spis treści

kl 7

1.	Rozwój człowieka	5
2.	Dojrzałość, to znaczy...	11
3.	Dojrzewanie - rozwój fizyczny Lekcja dla dziewcząt	15
4.	Dojrzewanie - rozwój fizyczny Lekcja dla chłopców	18
5.	Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania Lekcja dla dziewcząt	21
6.	Zmiany psychiczne w okresie dojrzewania Lekcja dla chłopców	26
7.	Pierwsze uczucia ✓	30
8/9.	Przekazywanie życia Lekcja osobno dla dziewcząt i chłopców	36
10/11.	Mężczyzna i kobieta. Co warto wiedzieć o ich płodności? Lekcja osobno dla dziewcząt i chłopców	39
12.	Czas oczekiwania	43
13.	Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo Lekcja dla dziewcząt	46
14.	Pierwsze kroki w szczęśliwe dzieciństwo Lekcja dla chłopców	51
15.	Komunikacja w rodzinie ✓	56
16.	Savoir-vivre, czyli zasady dobrego wychowania	59
17.	Utrata wolności. Uzależnienia chemiczne	64
18.	Uzależnienia behawioralne	69
19.	Ludzie drogowaskazy	74

Budowanie relacji międzyosobowych

Spis treści

kl 8.

1.	Budowanie relacji międzyosobowych	5
2.	Na początek: zakochanie	10
3.	O etapach i rodzajach miłości	13
4/5.	Rozwój psychoseksualny człowieka Osobna lekcja dla grupy dziewcząt i chłopców	18
6/7.	Seksualność człowieka Osobna lekcja dla grupy dziewcząt i chłopców	23
8.	Przedwczesna inicjacja seksualna Lekcja dla dziewcząt	27
9.	Przedwczesna inicjacja seksualna Lekcja dla chłopców	31
10.	Choroby przenoszone drogą płciową	36
11.	AIDS	40
12.	Metody rozpoznawania płodności Lekcja dla dziewcząt	46
13.	Metody rozpoznawania płodności Lekcja dla chłopców	50
14.	Antykoncepcja i środki wczesnoporonne Lekcja dla dziewcząt	54
15.	Antykoncepcja i środki wczesnoporonne Lekcja dla chłopców	58
16.	Niepłodność i wielkie pragnienie dziecka	62
17.	Inicjacja seksualna. Czy warto czekać?	69
18.	Dojrzałość do małżeństwa	73
19.	Wobec choroby, cierpienia i śmierci	81