

Rozkład materiału wraz z wymaganiami edukacyjnymi

EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

II etap edukacyjny (klasa VIII szkoły podstawowej)

Nr lekcji	Temat	Podstawa programowa	Zagadnienia – materiał nauczania	Oczekiwanie wiadomości i umiejętności Uczeń:	Kategoria celów	Poziom wymagań
1	Edukacja dla bezpieczeństwa – nowy przedmiot, nowe spojrzenie na własną aktywność osobistą i społeczną	I.1, II.1	<ul style="list-style-type: none"> – główne obszary tematyczne realizowane w ramach edukacji dla bezpieczeństwa – struktura nauczania przedmiotu – ocenianie przedmiotowe (PSO) – podręcznik – metody, formy i środki dydaktyczne – zainteresowania i uzdolnienia w obrębie przedmiotu – źródła wiedzy pozapodręcznikowej 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia przesłanki przemawiające za realizacją przedmiotu – wymienia główne obszary tematyczne w ramach przedmiotu – wymienia główne metody pracy rekomendowane w obrębie przedmiotu – przedstawia zasady oceniania z przedmiotu – wskazuje najpopularniejsze źródła wiedzy pozapodręcznikowej – wylicza przykłady form rozwoju swoich zainteresowań i uzdolnień korelujących z problematyką przedmiotu – przedstawia konstrukcję i omawia ogólną zawartość podręcznika do nauki przedmiotu 	<p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">B</p> <p style="text-align: center;">A, F</p> <p style="text-align: center;">C</p>	<p style="text-align: center;">PP</p> <p style="text-align: center;">PP</p> <p style="text-align: center;">PP</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">PP</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">P</p>
2	Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo	I.1	<ul style="list-style-type: none"> – definicja bezpieczeństwa – bezpieczeństwo jako stan i jako proces – rodzaje bezpieczeństwa – podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa – podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo państwa i jego obywateli 	<ul style="list-style-type: none"> – definiuje bezpieczeństwo – wymienia rodzaje bezpieczeństwa – wymienia rodzaje i dziedziny bezpieczeństwa państwa – definiuje pojęcia ochrony i obrony narodowej – wymienia podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo kraju i jego obywateli 	<p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">A</p> <p style="text-align: center;">A, F</p> <p style="text-align: center;">A</p>	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">PP</p> <p style="text-align: center;">P</p>

3	Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych	I.2, I.3	<ul style="list-style-type: none"> – znaczenie geopolitycznych uwarunkowań położenia Polski i kształtowaniu jej bezpieczeństwa w ciągu dziejów i obecnie – filary współczesnego bezpieczeństwa Polski – polska aktywność na arenie międzynarodowej w zakresie zachowania bezpieczeństwa (relacje wielostronne, regionalne i dwustronne) – wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa międzynarodowego 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje geopolityczne położenie Polski – omawia wybrane aspekty tego położenia dla bezpieczeństwa narodowego – omawia historyczną ewolucję modelu bezpieczeństwa Polski – opisuje rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski – wymienia przykłady polskiej aktywności na rzecz zachowania bezpieczeństwa (w ONZ, OBWE, NATO) – wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa we współczesnym świecie 	B B D, F B A A	P P PP P PP P
4	Źródła zagrożeń	II.1, III.6.a	<ul style="list-style-type: none"> – rodzaje zagrożeń (naturalne, spowodowane działalnością człowieka oraz społeczne) – postępowanie zapobiegawcze – podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń – system ratownictwa w Polsce – numery alarmowe, Europejski Numer Alarmowy 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń – dokonuje podziału zagrożeń ze względu na źródło ich pochodzenia – omawia sposoby przeciwdziałania zagrożeniom – wymienia podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń i tworzące system ratownictwa w Polsce – wymienia numery alarmowe w Polsce i przypisuje je odpowiednim służbom – poszczególnym podmiotom ratowniczym przypisuje odpowiednie zadania 	A B B A A B	P P P P P PP
5	Ostrzeżenie o zagrożeniach i alarmowanie	II.2	<ul style="list-style-type: none"> – system wykrywania skażeń i alarmowania – środki alarmowe i sygnały alarmowe – rodzaje alarmów i komunikatów ostrzegawczych i sposoby ich ogłaszania – zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu lub usłyszeniu komunikatu ostrzegawczego – przeciwdziałanie panice 	<ul style="list-style-type: none"> – charakteryzuje działanie i zadania systemu wykrywania skażeń i alarmowania – wymienia środki alarmowe podstawowe i zastępcze – rozróżnia sygnały alarmowe – wymienia rodzaje komunikatów ostrzegawczych – omawia sposób ogłaszania i odwołania alarmów – opisuje sposób zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu lub wydaniu komunikatu ostrzegawczego – wymienia sposoby przeciwdziałania panice 	B A C A B B A	PP P P P P P P

6	Ewakuacja	II.3, II.4	<ul style="list-style-type: none"> – definicja ewakuacji – stopnie ewakuacji – rodzaje ewakuacji (planowa, doraźna, samoewakuacja) – zasady zachowania podczas ewakuacji z budynku – wybrane znaki ewakuacyjne i informacyjne – szkolna instrukcja ewakuacji – ewakuacja z terenów zagrożonych – zasady zaopatrzenia w wodę i żywność w czasie ewakuacji – ewakuacja zwierząt 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia termin „ewakuacja” i omawia jej znaczenie – rozróżnia rodzaje i stopnie ewakuacji – opisuje sposób zachowania się podczas ewakuacji z budynku – rozpoznaje znaki ewakuacyjne i informacyjne – zna szkolną instrukcję ewakuacji – omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych – opisuje sposób zaopatrywania w wodę i żywność podczas ewakuacji – uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych 	<p>B</p> <p>B B</p> <p>A A B</p> <p>B</p> <p>B, C</p>	<p>P</p> <p>PP P</p> <p>P P P</p> <p>PP</p> <p>PP</p>
7	Zagrożenia pożarowe	II.3, II.5	<ul style="list-style-type: none"> – przyczyny pożarów – zasady postępowania podczas pożaru – podręczny sprzęt gaśniczy i zasady jego rozmieszczania w budynkach – obsługa gaśnic i hydrantów wewnętrznych – gaszenie odzieży płonącej na człowieku oraz zarzewia ognia – wybrane znaki ochrony przeciwpożarowej 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia główne przyczyny pożarów – opisuje zasady postępowania po dostrzeżeniu pożaru – omawia przeznaczenie podręcznego sprzętu gaśniczego i jego rozmieszczenie np. w szkole – opisuje sposób obsługi gaśnic i hydrantu wewnętrznego – rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej – wyjaśnia, jak gasić zarzewie ognia i odzież płonąca na człowieku 	<p>A B</p> <p>B, C</p> <p>B, C</p> <p>B B, C</p>	<p>P P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P PP</p>
8	Zagrożenia powodziowe	II.3, II.4, II.5	<ul style="list-style-type: none"> – przyczyny powodzi – ochrona przeciwpowodziowa w Polsce – pogotowie przeciwpowodziowe i alarm powodziowy – zasady zachowania się podczas powodzi i po opadnięciu wód powodziowych – zapasy na wypadek powodzi 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia główne przyczyny powodzi – wymienia zadania państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej – wyjaśnia, jak należy się zachowywać w czasie powodzi – opisuje zasady postępowania po opadnięciu wód powodziowych – planuje niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej – uzasadnia bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi 	<p>A A</p> <p>B</p> <p>B</p> <p>B, F</p> <p>B, E</p>	<p>P P</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>P</p> <p>P</p>

9	Ekstremalne warunki pogodowe	II.5	<ul style="list-style-type: none"> – charakterystyka zagrożenia i zasady postępowania podczas: <ul style="list-style-type: none"> • intensywnych opadów śniegu • ekstremalnie niskich temperatur • upałów • wichur • gwałtownych burz 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia pogodowe zagrożenia dla bezpieczeństwa człowieka – opisuje praktyczne sposoby przeciwdziałania zagrożeniom podczas intensywnych opadów śniegu oraz ekstremalnie niskich temperatur – omawia sposoby ochrony przed niszczącymi skutkami upałów, wichury i gwałtownych burz 	A B B, F	P P P
10	Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych	II.5	<ul style="list-style-type: none"> – przyczyny wypadków komunikacyjnych i zagrożenia towarzyszące tym wypadkom – postępowanie ratownicze na miejscu wypadku komunikacyjnego – oznaczenia pojazdów przewożących niebezpieczne substancje (tablice ADR) – postępowanie po uwolnieniu się niebezpiecznych substancji chemicznych 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia główne przyczyny wypadków komunikacyjnych – opisuje zagrożenia towarzyszące tym wypadkom – wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu zdarzenia, i stosuje tę wiedzę w praktyce – omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanym, ratownikowi, osobom postronnym i w miejscu zdarzenia – omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu zdarzenia (wypadek komunikacyjny) – opisuje zasady kodowania informacji na tablicach ADR – opisuje zasady zachowania się po uwolnieniu substancji toksycznych 	A B A B B B, F B, E	P PP P P P PP P
11	Zagrożenia terrorystyczne	II.5	<ul style="list-style-type: none"> – przyczyny współczesnego terroryzmu – najczęstsze formy aktów terroryzmu – zasady zachowania się podczas ataku terrorystycznego lub bezpośrednio po nim: <ul style="list-style-type: none"> • strzelanina • sytuacja zakładnicza • atak bombowy • atak gazowy • podejrzana przesyłka 	<ul style="list-style-type: none"> – omawia genezę i formy współczesnych aktów terroryzmu – opisuje zasady zachowania się na wypadek: <ul style="list-style-type: none"> • strzelaniny • znalezienia się w sytuacji zakładniczej • ataku bombowego • ataku gazowego • otrzymania podejrzonej przesyłki – rozumie konieczność powiadamiania służb porządkowych (policji, straży miejskiej) o podejrzenie zachowujących się osobach lub podejrzanych przedmiotach zauważonych w miejscach publicznych 	B B E	PP P P

12	Powtórzenie materiału z zakresu bezpieczeństwa oraz postępowania w sytuacjach zagrożeń	I.1, I.2, I.3, II.1, II.2, II.3, II.4, II.5	– powtórzenie i utrwalenie wiadomości przekazanych w ramach poprzednich jednostek dydaktycznych	– łączy logicznie poszczególne zagadnienia w ciąg przyczynowo-skutkowy	B	PP
			– usystematyzowanie zdobytych wiadomości	– dostrzega słabe i mocne strony proponowanych rozwiązań	C, D	PP
			– przygotowanie uczniów do zaplanowanej formy kontroli wiedzy i umiejętności (prezentacja form i zakresu oraz narzędzi dydaktycznych przewidzianych do realizacji)	– proponuje własne – alternatywne – rozwiązania	D F	P
				– sprawnie operuje poznanym słownictwem	B	PP
			– trafnie argumentuje	D, E	P	
			– sprawnie realizuje inscenizowane działania ratownicze	C, E	P	
			– dysponuje wiedzą pozapodręcznikową	D	PP	
			– rozwija swoje zainteresowania w zakresie przedmiotu	D, F	PP	
13	Próbną ewakuacją	II.2, II.3, II.4, II.5	– ewakuacja realizowana na podstawie szkolnej instrukcji ewakuacji, przy wykorzystaniu obowiązujących procedur, sygnałów i dróg ewakuacji; realizowana w obecności obserwatora z ramienia PSP (lub organu prowadzącego szkołę)	– zna ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji	A	P
			– omówienie istotnych elementów zachowania uczniów i personelu szkoły	– rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej	B	P
				– zna treść szkolnej instrukcji ewakuacji	B	PP
				– prawidłowo wykonuje nakazane czynności	C	P
				– wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób	D, E	PP
		– zachowuje spokój i opanowanie	E	P		
14	Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy	III.1, III.3, III.5	– pierwsza pomoc – definicja i zakres	– wyjaśnia termin „pierwsza pomoc”	B	PP
			– obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy	– określa prawny i moralny obowiązek niesienia pomocy uszkodzonym	B, E	P
			– podstawy anatomii i fizjologii człowieka:	– wyjaśnia rolę układów: krążenia, nerwowego, oddechowego w utrzymaniu podstawowych funkcji życiowych	B	P
			• układ oddechowy	– wyjaśnia pojęcie „stan nagłego zagrożenia zdrowotnego”	B	PP
			• układ krążenia	– opisuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia	B	P
			• układ nerwowy	– wyjaśnia znaczenie czasu podczas udzielania pierwszej pomocy	B	P
– stan nagłego zagrożenia zdrowotnego						
– przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia						

15–16	Postępowanie w miejscu zdarzenia	III.1, III.2, III.3, III.4, III.6, III.7	– bezpieczeństwo:	– wymienia czynności, które na miejscu zdarzenia należy podjąć w trosce o bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia i pozostałych osób	A	P
			• świadka	– wskazuje sposób zabezpieczenia się ratownika w kontakcie z poszkodowanym	A	P
			• ratownika	– demonstrowuje bezpieczny sposób zdejmowania rękawiczek jednorazowych	C	P
			• poszkodowanych	– poprawnie konstruuje komunikat wzywający pomoc fachową	C, E	P
			• miejsca zdarzenia	– podaje numery alarmowe	A	P
			– środki ochrony osobistej dla ratownika	– podaje przykład aplikacji na telefon pomocnej w udzielaniu pierwszej pomocy	A	PP
– bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych	– opisuje wybrane sposoby transportu osób przytomnych i nieprzytomnych	B	PP			
– wzywanie profesjonalnej pomocy, adekwatnie do zaistniałego zdarzenia – numery alarmowe, treść komunikatu						
– aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie						
– transport poszkodowanych						
17–18	Pomoc osobie nieprzytomnej	III.8, III.9	– łańcuch przeżycia	– wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”	B	P
			– rola świadka zdarzenia	– opisuje ogniwa łańcucha przeżycia	B	PP
			– nagłe zatrzymanie krążenia (NZK)	– ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku	C, E	P
			– ocena:	– ocenia stan świadomości poszkodowanego	C, E	P
			• bezpieczeństwa miejsca zdarzenia	– wymienia objawy utraty przytomności	A	P
			• przytomności poszkodowanego	– ocenia stan poszkodowanego wg schematu ABC	C, E	P
			• stanu poszkodowanego (schemat ABC)	– udrażnia drogi oddechowe (rękoczynem czoło–żuchwa)	C, E	P
			– przyczyny i objawy utraty przytomności	– wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej	B, C	P
			– udrażnianie dróg oddechowych	– sprawdza, czy poszkodowany oddycha	C, E	P
			ocena oddechu	– układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej	C	P
			– pozycja bezpieczna	– zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną	C, E	P
			– ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego	– umiejętnie stosuje folię NRC	B, C	PP
			– pierwsza pomoc w przypadku omdlenia	– wyjaśnia, kiedy można zastosować odwrócony schemat CAB	A	PP
				– wymienia główne przyczyny omdlenia	B	PP
	– charakteryzuje objawy zwiastujące omdlenie	C, E	PP			
	– udziela pierwszej pomocy w przypadku omdlenia					

19–20	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa	III.1, III.10	<ul style="list-style-type: none"> – definicja resuscytacji krążeniowo-oddechowej – przyczyny i typowe objawy NZK – podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) – obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) z zaznaczeniem potrzeby wczesnego użycia urządzenia podczas RKO 	<ul style="list-style-type: none"> – definiuje pojęcie „resuscytacja krążeniowo-oddechowa” – opisuje znaczenie RKO w akcji ratowniczej – wymienia warunki i czynniki zapewniające realizację RKO na wysokim poziomie skuteczności – omawia algorytm ratowniczy RKO u dorosłych i dzieci – wykonuje pełen cykl RKO na manekinie dorosłego i niemowlęcia (samodzielnie i w parze) – stosuje środki ochrony osobistej podczas wykonywania RKO – opisuje działanie i obsługę automatycznego defibrylatora zewnętrznego – przedstawia zalety zastosowania AED w akcji ratowniczej 	A B, E A B C C B, E B, E	PP PP P P P P P PP
21	Apteczka pierwszej pomocy	III.12	<ul style="list-style-type: none"> – rodzaje apteczek pierwszej pomocy (wygląd, zawartość, rozmieszczenie) – wyposażenie apteczki pierwszej pomocy (podstawy prawne, przeznaczenie): <ul style="list-style-type: none"> • samochodowej • domowej • turystycznej – zastępcze i doraźnie improwizowane materiały opatrunkowe 	<ul style="list-style-type: none"> – omawia przeznaczenie i podstawowe typy apteczek pierwszej pomocy – wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> • samochodowej • turystycznej • domowej – opisuje zasady doboru i przechowywania składników apteczki pierwszej pomocy – proponuje improwizowane środki opatrunkowe, zależnie od rodzaju zranienia 	B A, B B B,C,F	PP P PP PP
22	Tamowanie krwotoków	III.13.a, III.13.b, III.13.c, III.13.d, III.13.e	<ul style="list-style-type: none"> – rodzaje ran i krwotoków – środki ochrony indywidualnej w kontakcie z płynami ustrojowymi – zakładanie opatrunku osłaniającego i uciskowego w obrębie kończyn – praktyczne sposoby opatrywania ran w zależności od miejsca zranienia 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, opatrunek uciskowy, opatrunek osłaniający – wykonuje w obrębie kończyny opatrunki uciskowe i osłaniające – wymienia rodzaje krwotoków i charakteryzuje je – stosuje rękawiczki ochronne podczas opatrywania ran – bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne – wykonuje opatrunek zależnie od miejsca zranienia (inne niż kończyna) – demonstruje sposób tamowania krwotoku z nosa 	A C, E A, B C, E C C, F C	P P P P P PP PP

23	Złamania i zwichnięcia	III.13.f, III.13.g, III.13.h	<ul style="list-style-type: none"> – typowe objawy urazów kości i stawów oraz ich rodzaje – opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć – sposoby unieruchamiania kończyn – zastosowanie chusty trójkątnej – postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa – zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcia: złamanie, zwichnięcie, skręcenie – zna i stosuje zasady doraźnego unieruchomienia kości i stawów – zakłada temblak – omawia pryncypialne zasady postępowania w przypadku podejrzenia urazów kręgosłupa – opisuje najczęstsze okoliczności urazów kręgosłupa – podaje przykłady zapobiegania urazom w domu, w pracy, podczas rekreacji i w sporcie 	B B, E C, E B B B, F	PP P P P PP PP
24	Oparzenia i odmrożenia	III.14	<ul style="list-style-type: none"> – oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc – udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc – wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc – zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci) 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcia: oparzenie, udar słoneczny, udar cieplny, odmrożenie, wychłodzenie – omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> • oparzeń termicznych • oparzeń środkami chemicznymi • wychłodzenia organizmu i odmrożeń – demonstruje sposób schładzania oparzonej kończyny – proponuje skuteczne sposoby zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci 	A B, C C, F D, F	P P P PP

25–26	Inne groźne przypadki	III.1, III.2, III.3, III.5.a, III.5.b, III.11	<ul style="list-style-type: none"> – pierwsza pomoc w przypadku: <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • ciała obcego w oku • zatrucia • tonięcia • porażenia prądem • ukąszenia • użądlenia – zapobieganie zadławieniom u dzieci 	<ul style="list-style-type: none"> – omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia <ul style="list-style-type: none"> ▪ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia ▪ wykonuje na manekinie rękoczynny ratunkowe w przypadku zadławienia ▪ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • ciała obcego w oku • zatrucia • tonięcia • porażenia prądem • ukąszenia • użądlenia – omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa ratownika w wymienionych wypadkach 	B, E B, F B, F B, E B, E B, F B, F B, F B, F B, F B, F B, E	P P P PP PP PP PP P PP PP PP
27	Powtórzenie materiału z zakresu pierwszej pomocy	III.1, III.2, III.3, III.4, III.5, III.6, III.7, III.8, III.9, III.10, III.11, III.12, III.13, III.14	<ul style="list-style-type: none"> – powtórzenie i utrwalenie wiadomości przekazanych w ramach poprzednich jednostek dydaktycznych – usystematyzowanie zdobytych wiadomości – przygotowanie uczniów do zaplanowanej formy kontroli wiedzy i umiejętności (prezentacja form i zakresu oraz narzędzi dydaktycznych przewidzianych do realizacji) 	<ul style="list-style-type: none"> – łączy poszczególne zagadnienia w ciąg przyczynowo-skutkowy – dostrzega słabe i mocne strony proponowanych rozwiązań – proponuje własne – alternatywne – rozwiązania – sprawnie operuje poznanym słownictwem – trafnie argumentuje – sprawnie realizuje działania ratownicze – dysponuje wiedzą pozapodręcznikową – rozwija swoje zainteresowania w zakresie przedmiotu 	B C, D D, F B D, E C, E D D, F	PP PP P PP P P PP PP

28–29	Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia	IV.1, IV.2, IV.3, IV.5, IV.6	<ul style="list-style-type: none"> – definicja zdrowia i jego rodzaje – czynniki mające wpływ na zdrowie – zależne i niezależne od człowieka – zachowania prozdrowotne oraz krótko- i długoterminowe konsekwencje ich zaniedbania – zachowania ryzykowne i ich konsekwencje – wyznaczniki i parametry stanu organizmu – źródła informacji o świadczeniach i usługach medycznych oraz o zdrowiu – indywidualny plan troski o zdrowie 	<ul style="list-style-type: none"> – definiuje zdrowie – wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym – wymienia czynniki mające wpływ na zdrowie i różnicuje je na takie, które są niezależne od człowieka, i takie, na które ma on całkowity wpływ – wymienia zachowania prozdrowotne – wymienia zachowania szkodliwe dla zdrowia (ryzykowne) i wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków – opisuje przewidywane skutki zachowań korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia, zarówno te krótko-, jak i długofalowe – określa rzetelne źródła informacji o zdrowiu oraz świadczeniach i usługach medycznych – wymienia wyznaczniki stanu ludzkiego organizmu i opisuje sposoby ich kontrolowania – analizuje i ocenia własne zachowania i możliwości związane ze zdrowiem – proponuje indywidualny plan żywieniowy, treningowy, program aktywnego wypoczynku oraz inne, istotne działania, sprzyjające jego prawidłowemu funkcjonowaniu w środowisku przyrodniczym i społecznym 	<p>A B</p> <p>A</p> <p>A, E A</p> <p>B, E</p> <p>B, F</p> <p>A, C, F</p> <p>B, E</p> <p>B, E</p>	<p>PP PP</p> <p>PP</p> <p>P P</p> <p>PP</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p>
30	Choroby cywilizacyjne	IV.1, IV.2, IV.5, IV.6, IV.7	<ul style="list-style-type: none"> – podział i przykłady chorób cywilizacyjnych – przyczyny chorób cywilizacyjnych – wpływ stresu na zdrowie człowieka i sposoby walki z nim – profilaktyka chorób cywilizacyjnych oraz ich dotkliwe skutki społeczne – wybrane problemy zdrowia psychicznego (depresja, anoreksja, uzależnienia behawioralne) 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia główne choroby cywilizacyjne – wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych – wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie – proponuje zestaw działań łagodzących skutki stresu – omawia objawy depresji, anoreksji i uzależnień behawioralnych – proponuje sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym 	<p>A A, B</p> <p>B D</p> <p>B</p> <p>D</p>	<p>PP PP</p> <p>P P</p> <p>PP</p> <p>PP</p>

31–32	Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie	IV.4, IV.6, IV.7	<ul style="list-style-type: none"> – komunikacja werbalna i niewerbalna – elementy komunikacji niewerbalnej – strefy dystansu komunikacyjnego – zasady aktywnego słuchania – zakłócenia w komunikacji – bariery komunikacyjne – asertywność: <ul style="list-style-type: none"> – techniki asertywnego odmawiania – obrona własnych granic – negocjacje 	<ul style="list-style-type: none"> – omawia znaczenie prawidłowej komunikacji interpersonalnej – wyjaśnia znaczenie terminów „komunikacja werbalna” i „komunikacja niewerbalna” – wymienia i świadomie wykorzystuje elementy komunikacji niewerbalnej – charakteryzuje strefy dystansu komunikacyjnego – wymienia zasady aktywnego słuchania – wymienia najczęstsze zakłócenia w komunikacji interpersonalnej oraz bariery komunikacyjne – wymienia zasady asertywności – buduje komunikaty asertywne – odmawia stanowczo i z zachowaniem wysokiej kultury – proponuje rozwiązania spornych kwestii zgodnie z zasadami negocjacji 	<p>B, E</p> <p>B</p> <p>A,C,F</p> <p>B</p> <p>A</p> <p>A</p> <p>C, F</p> <p>C, F</p> <p>B, E</p>	<p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>PP</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p>
33	Powtórzenie materiału z zakresu profilaktyki zdrowotnej	IV.1, IV.2, IV.3, IV.4, IV.5, IV.6, IV.7	<ul style="list-style-type: none"> – powtórzenie i utrwalenie wiadomości przekazanych w ramach poprzednich jednostek dydaktycznych – usystematyzowanie zdobytych wiadomości – przygotowanie uczniów do zaplanowanej formy kontroli wiedzy i umiejętności (prezentacja form i zakresu oraz narzędzi dydaktycznych przewidzianych do realizacji) 	<ul style="list-style-type: none"> – łączy logicznie poszczególne zagadnienia w ciąg przyczynowo-skutkowy – dostrzega słabe i mocne strony proponowanych rozwiązań – proponuje własne – alternatywne – rozwiązania – sprawnie operuje poznanym słownictwem – trafnie argumentuje – dysponuje wiedzą pozapodręcznikową – rozwija swoje zainteresowania w zakresie przedmiotu 	<p>B</p> <p>C, D</p> <p>D, F</p> <p>B</p> <p>D, E</p> <p>D</p> <p>D, F</p>	<p>PP</p> <p>PP</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>PP</p>