**Rozkład materiału wraz z planem wynikowym**

**EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**

**II etap edukacyjny klasa VIII szkoły podstawowej w Wolinie**

**A – zapamiętywanie wiadomości P – wymagania podstawowe**

**B – rozumienie wiadomości PP – wymagania ponadpodstawowe**

**C – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych**

**D - stosowanie wiadomości w sytuacjach nietypowych i problemowych**

**E – stosunek do społeczeństwa**

**F – potrzeby i aspiracje**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | * 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 | * 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 | A  A  A  B  B  A, F  C | PP  PP  PP  P  PP  P  P |
| 2 | **Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo** | I.1 | * definicja bezpieczeństwa – bezpieczeństwo jako stan i jako proces * rodzaje bezpieczeństwa * podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa * podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo państwa i jego obywateli | * 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 | A  A  A  A, F  A | P  P  P  PP  P |
| 3 | **Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych** | I.2, I.3 | * 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 | * 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 | * rodzaje zagrożeń (naturalne, spowodowane działalnością człowieka oraz społeczne) * postępowanie zapobiegawcze * podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń * system ratownictwa w Polsce * numery alarmowe, Europejki Numer Alarmowy | * 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 | **Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie** | II.2 | * 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 | * 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 | * 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 | * 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 | B  B  B  A  A  B  B  B, C | P  PP  P  P  P  P  PP  PP |
| 7 | **Zagrożenia pożarowe** | II.3, II.5 | * 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 | * 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 płonącą na człowieku | A  B  B, C  B, C  B  B, C | P  P  P  P  P  PP |
| 8 | **Zagrożenia powodziowe** | II.3, II.4, II.5 | * 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 | * 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 | A  A  B  B  B, F  B, E | P  P  P  PP  P  P |
| 9 | **Ekstremalne warunki pogodowe** | II.5 | * charakterystyka zagrożenia i zasady postępowania podczas:   + intensywnych opadów śniegu   + ekstremalnie niskich temperatur   + upałów   + wichur   + gwałtownych burz | * 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 | * 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 | * 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 | * przyczyny współczesnego terroryzmu * najczęstsze formy aktów terroru * zasady zachowania się podczas ataku terrorystycznego lub bezpośrednio po nim:   + strzelanina   + sytuacja zakładnicza   + atak bombowy   + atak gazowy   + podejrzana przesyłka | * omawia genezę i formy współczesnych aktów terroru * opisuje zasady zachowania się na wypadek:   + strzelaniny   + znalezienia się w sytuacji zakładniczej   + ataku bombowego   + ataku gazowego   + otrzymania podejrzanej przesyłki * rozumie konieczność powiadamiania służb porządkowych (policji, straży miejskiej) o podejrzanie 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 * usystematyzowanie zdobytych wiadomości * przygotowanie uczniów do zaplanowanej formy kontroli wiedzy i umiejętności (prezentacja form i zakresu oraz narzędzi dydaktycznych przewidzianych do realizacji) | * 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 * sprawnie realizuje inscenizowane 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 |
| 13 | **Próbna ewakuacja** | 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) * omówienie istotnych elementów zachowania uczniów i personelu szkoły | * zna ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji * rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej * zna treść szkolnej instrukcji ewakuacji * prawidłowo wykonuje nakazane czynności * wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób * zachowuje spokój i opanowanie | A  B  B  C  D, E  E | P  P  PP  P  PP  P |
| 14 | **Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy** | III.1, III.3, III.5 | * pierwsza pomoc – definicja i zakres * obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy * podstawy anatomii i fizjologii człowieka:   + układ oddechowy   + układ krążenia   + układ nerwowy * stan nagłego zagrożenia zdrowotnego * przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia | * wyjaśnia termin „pierwsza pomoc” * określa prawny i moralny obowiązek niesienia pomocy poszkodowanym * wyjaśnia rolę układów: krążenia, nerwowego, oddechowego w utrzymaniu podstawowych funkcji życiowych * wyjaśnia pojęcie „stan nagłego zagrożenia zdrowotnego” * opisuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia * wyjaśnia znaczenie czasu podczas udzielania pierwszej pomocy | B  B, E  B  B  B  B | PP  P  P  PP  P  P |
| 15–16 | **Postępowanie w miejscu zdarzenia** | III.1, III.2, III.3, III.4, III.6, III.7 | * bezpieczeństwo:   + świadka   + ratownika   + poszkodowanych   + miejsca zdarzenia * środki ochrony osobistej dla ratownika * bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych * wzywanie profesjonalnej pomocy, adekwatnie do zaistniałego zdarzenia – numery alarmowe, treść komunikatu * aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie * transport poszkodowanych | * wymienia czynności, które na miejscu zdarzenia należy podjąć w trosce o bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia i pozostałych osób * wskazuje sposób zabezpieczenia się ratownika w kontakcie z poszkodowanym * demonstruje bezpieczny sposób zdejmowania rękawiczek jednorazowych * poprawnie konstruuje komunikat wzywający pomoc fachową * podaje numery alarmowe * podaje przykład aplikacji na telefon pomocnej w udzielaniu pierwszej pomocy * opisuje wybrane sposoby transportu osób przytomnych i nieprzytomnych | A  A  C  C, E  A  A  B | P  P  P  P  P  PP  PP |
| 17–18 | **Pomoc osobie nieprzytomnej** | III.8, III.9 | * łańcuch przeżycia * rola świadka zdarzenia * nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) * ocena:   + bezpieczeństwa miejsca zdarzenia   + przytomności poszkodowanego   + stanu poszkodowanego (schemat ABC) * przyczyny i objawy utraty przytomności * udrażnianie dróg oddechowych ocena oddechu * pozycja bezpieczna * ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego * pierwsza pomoc w przypadku omdlenia | * wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia” * opisuje ogniwa łańcucha przeżycia * ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku * ocenia stan świadomości poszkodowanego * wymienia objawy utraty przytomności * ocenia stan poszkodowanego wg schematu ABC * udrażnia drogi oddechowe (rękoczynem czoło–żuchwa) * wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej * sprawdza, czy poszkodowany oddycha * układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej * zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną * umiejętnie stosuje folię NRC * wyjaśnia, kiedy można zastosować odwrócony schemat CAB * wymienia główne przyczyny omdlenia * charakteryzuje objawy zwiastujące omdlenie * udziela pierwszej pomocy w przypadku omdlenia | B  B  C, E  C, E  A  C, E  C, E  B, C  C, E  C, E  C  C, E  B, C  A  B  C, E | P  PP  P  P  P  P  P  P  P  P  P  P  PP  PP  PP  PP |
| 19–20 | **Resuscytacja krążeniowo- -oddechowa** | III.1, III.10 | * 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 | * 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 | * rodzaje apteczek pierwszej pomocy (wygląd, zawartość, rozmieszczenie) * wyposażenie apteczki pierwszej pomocy (podstawy prawne, przeznaczenie): * samochodowej * domowej * turystycznej * zastępcze i doraźnie improwizowane materiały opatrunkowe | * omawia przeznaczenie i podstawowe typy apteczek pierwszej pomocy * wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: * 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 | * 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 | * 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 | * 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 | * 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 | * 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) | * wyjaśnia pojęcia: oparzenie, udar słoneczny, udar cieplny, odmrożenie, wychłodzenie * omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: * 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 | * pierwsza pomoc w przypadku: * zadławienia * zawału serca * udaru mózgu * napadu padaczkowego * ciała obcego w oku * zatrucia * tonięcia * porażenia prądem * ukąszenia * użądlenia * zapobieganie zadławieniom u dzieci | * omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: * zadławienia * omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia * wykonuje na manekinie rękoczyny 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, E | P  P  P  PP  PP  PP  PP  P  PP  PP  P |
| 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 | * 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) | * 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 | * 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 | * 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 | A  B  A  A, E  A  B, E  B, F  A, C, F  B, E  B, E | PP  PP  PP  P  P  PP  P  P  P  PP |
| 30 | **Choroby cywilizacyjne** | IV.1, IV.2, IV.5, IV.6, IV.7 | * 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) | * 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 | A  A, B  B  D  B  D | PP  PP  P  P  PP  PP |
| 31–32 | **Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie** | IV.4, IV.6, IV.7 | * komunikacja werbalna i niewerbalna * elementy komunikacji niewerbalnej * strefy dystansu komunikacyjnego * zasady aktywnego słuchania * zakłócenia w komunikacji * bariery komunikacyjne * asertywność:   + techniki asertywnego odmawiania   + obrona własnych granic * negocjacje | * 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 | B, E  B  A, C, F  B  A  A  A  C, F  C, F  B, E | P  P  PP  PP  P  P  P  P  P  PP |
| 33 | **Powtórzenie materiału z zakresu profilaktyki zdrowotnej** | IV.1, IV.2, IV.3, IV.4, IV.5, IV.6, IV.7 | * 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) | * 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 | B  C, D  D, F  B  D, E  D  D, F | PP  PP  P  PP  P  PP  PP |