

**PLAN DYDAKTYCZNY EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA
DLA KLASY I SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ (LICEUM I TECHNIKUM)
UWZGLĘDNIAJĄCY KSZTAŁCONE UMIEJĘTNOŚCI I TREŚCI PODSTAWY PROGRAMOWEJ**

Lp.	Temat (rozumiany jako lekcja)	L. godz.	Treści podstawy programowej	Kształcone umiejętności	Propozycje środków dydaktycznych	Uwagi
Klasa I						
I. Bezpieczeństwo państwa						
1.	1.1. Polityczne i militarne warunki bezpieczeństwa państwa	1	I.1, I.2, I.4. I.7, I.8, I.10	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa, – zna i wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności, – rozumie istotę oraz zna elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi, – wskazuje i omawia poszczególne ogniwa systemu obronności RP, – wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa, – rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń. 	
2.	1.2. Zarządzanie kryzysowe	1	I.11, I.12, I.13, I.10	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zna przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze 	<ul style="list-style-type: none"> – prezentacja multimedialna, 	

				<p>w związku z kryzysem,</p> <ul style="list-style-type: none"> – orientuje się w podstawowych zasadach zarządzania kryzysowego i rozumie jego istotę, – wyjaśnia znaczenie pojęcia <i>siatka bezpieczeństwa i infrastruktura krytyczna</i>, – dokonuje analizy wybranych zjawisk społecznych (stany nadzwyczajne), – rozróżnia zagrożenia czasu pokoju. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń, – mapa Europy. 	
3.	1.3. Siły Zbrojne RP. Formacje służb mundurowych	1	I.3, I.5, I.6	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia zadania, struktury oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, – zna i wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa oraz omawia zadania tych służb, – zna i określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, takich jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec”. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – prezentacja multimedialna, – aplikacja do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń. 	
4.	1.4. Powinności obronne obywateli	1	I.9	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zna i rozumie rolę świadczeń obywateli na rzecz obronności, – wymienia zadania i kompetencje władz państwowych i samorządowych w tym zakresie. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – prezentacja multimedialna, – aplikacja do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń. 	
II. Ochrona ludności i obrona cywilna						
5.	2.1. Międzynarodowe prawo humanitarne	1	II.1.1, II.1.6	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, kim był Henry Dunant, – omawia założenia konwencji genewskiej z 1864 r., – wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego, – identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków, – wymienia zadania Międzynarodowego Komitetu 	<ul style="list-style-type: none"> – prezentacja multimedialna, – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń. 	

				Czerwonego Krzyża, – uzasadnia konieczność utworzenia międzynarodowego prawa humanitarnego.		
6.	2.2. Ochrona ludności	1	II.1.3, II.1.4	Uczeń: – wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego, – wymienia i charakteryzuje ochotnicze służby i podmioty ratownicze, takie jak: Ochotnicza Straż Pożarna, Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe.	– aplikacja do podręcznika, – podręcznik, – zeszyt ćwiczeń.	
7.	2.3. Obrona cywilna. Alarmowanie i informowanie ludności	1	II.2.2, II.3.1, II.3.2, II.3.5	Uczeń: – wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie obrony cywilnej w świecie, – omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej, – przedstawia zadania obrony cywilnej, – definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych, – wyjaśnia zasady właściwego zachowania się w sytuacji uruchomienia sygnałów alarmowych, – wymienia rodzaje komunikatów ostrzegawczych, – omawia sposoby ogłaszania i odwoływania alarmów, – omawia cele ostrzegania ludności przed zagrożeniami, – wie, że sprawne działanie tego systemu przeciwdziała panice, – potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu swojego zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach.	– aplikacja do podręcznika, – podręcznik, – zeszyt ćwiczeń, – nagranie sygnałów alarmowych.	
8.	2.4. Ewakuacja ludności, środków	1	II.1.10, II.1.11, II.1.13–14,	Uczeń: – omawia zasady ewakuacji ludności i środków	– podręcznik, – aplikacja	Po zrealizo

	materialowych oraz zwierząt		II.3.3, II.3.4	<p>materialowych,</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia rodzaje ewakuacji, – zna i omawia zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu ewakuacji, – wskazuje drogi ewakuacji w szkole, – omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych, – wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność, – omawia zadania władz lokalnych oraz odpowiednich służb podczas ewakuacji, – planuje samoewakuację, – omawia rolę różnych służb i innych podmiotów, – uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń, – wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia, – uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice. 	<p>do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń.</p>	<p>waniu zajęć zaleca się przeprowadzenie ćwiczeń ewakuacji z budynku szkoły.</p>
III. Zagrożenia czasu pokoju. Działania ratownicze w sytuacjach zagrożeń						
9.	3.1. Pożary	1	II.1.7, II.1.8, II.1.12	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przedstawia zasady działania podczas pożaru, – charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, w szkole i w najbliższej okolicy, – wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego, – potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru, – przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru, – wie, w jaki sposób zapobiegać pożarom, – rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej, – uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych. 	<p>– podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – film, – gaśnice, – zeszyt ćwiczeń.</p>	

10.	3.2. Wypadki komunikacyjne	1	II.1.5, II.1.7, II.1.8	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia najczęstsze przyczyny wypadków komunikacyjnych, – wyjaśnia różnicę pomiędzy kolizją a wypadkiem, – zna sposób zabezpieczenia miejsca zdarzenia, – wie, w jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi, poszkodowanemu i świadkom zdarzenia, – potrafi omówić sytuacje wymagające ewakuacji z pojazdu, – potrafi zademonstrować technikę ewakuacji z pojazdu, – opisuje obowiązki pieszego i kierowcy w zakresie zachowania się na drodze w momencie przejazdu karetki pogotowia lub innego pojazdu z włączonymi sygnałami uprzywilejowania. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – film, – informacje internetowe KGP dotyczące wypadków komunikacyjnych , – kamizelka odblaskowa, – trójkąt ostrzegawczy, – zeszyt ćwiczeń. 	
11.	3.3. Zagrożenia związane ze zjawiskami atmosferycznymi	1	II.1.7, II.1.8	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi lub innych klęsk żywiołowych, – wymienia procedury postępowania w czasie zagrożenia powodziowego i powodzi, – zna zasady postępowania w czasie śnieżycy i mrozu, – omawia zasady postępowania w czasie burzy i wichury, – potrafi udzielić pomocy osobie, która uległa przegrzaniu lub wyziębieniu, – wie, jak należy zachować się w górach przed wyjściem na szlak, – potrafi prawidłowo zachować się w przypadku zejścia lawiny. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – film, – zeszyt ćwiczeń, – informacje internetowe dotyczące zagrożeń w miejscu zamieszkania. 	
12.	3.4. Zagrożenia techniczne	1	II.1.7	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia procedury postępowania w przypadku katastrofy budowlanej i komunikacyjnej, – przedstawia zasady działania w sytuacji wycieku gazu 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika – zeszyt ćwiczeń. 	

				<p>z instalacji w budynku mieszkalnym,</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacji odnalezienia niewypału lub niewybuchu, – omawia przyczyny powstawania zagrożeń technicznych, – uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń. 		
13.	3.5. Zagrożenia chemiczne i radiacyjne	1	II.1.9, II.2.1–7	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi, – wymienia rodzaje oznaczeń substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania, – rozpoznaje oznaczenia substancji toksycznych na pojazdach i budowlach, – omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę, – wie, jakie materiały można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry, – wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami, – wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi, – wyjaśnia znaczenie pojęć: <ul style="list-style-type: none"> • odkażanie, • dezaktywacja, • dezynfekcja, • deratyzacja, – wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – prezentacja multimedialna, – zeszyt ćwiczeń. 	
14.	3.6. Zagrożenie terroryzmem. Cyberprzemoc	1	I.14, I.15	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcie terroryzmu, – charakteryzuje motywy ataków terrorystycznych, 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – prezentacja multimedialna, 	

				<ul style="list-style-type: none"> – omawia, co może być potencjalną oznaką zagrożenia terrorystycznego, – wymienia przykłady skutków użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych, – wymienia oraz omawia środki i metody ataków terrorystycznych, – wymienia, jakie informacje należy podać policji przy zgłaszaniu podejrzenia o podłożeniu ładunku wybuchowego, – omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych, – wyjaśnia znaczenie cyberprzemocy i zna procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia, – wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i wie, jaka powinna być na nie właściwa reakcja. 	<ul style="list-style-type: none"> – aplikacja do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń. 	
IV. Pierwsza pomoc w nagłych stanach zagrożenia życia						
15.	4.1. Pierwsza pomoc. Triada życia	1	III.1–9	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – podaje definicję pierwszej pomocy, – wymienia cele i zadania pierwszej pomocy, – wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy, – rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz wyjaśnia jego rolę, – omawia podstawowe zasady postępowania ratownika na miejscu zdarzenia, – omawia poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia, – przedstawia zasady zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia, – wymienia potencjalne zagrożenia dla ratownika, – potrafi dokonać oceny miejsca zdarzenia oraz je 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – prezentacja multimedialna, – aplikacja do podręcznika, – film edukacyjny, – zeszyt ćwiczeń. 	

				<p>zabezpieczyć,</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia schemat wzywania pomocy, – zna telefony alarmowe, – omawia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, – rozumie, jakie są następstwa zaburzeń czynności tych układów, – wyjaśnia pojęcie <i>stan zagrożenia życia</i>, – wymienia stany zagrożenia życia, – potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia, – podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy. 		
16.	4.2. Poszkodowany nieprzytomny. Zadławienia	2	III.11 a–h, III.13 a–d	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia objawy utraty przytomności, – potrafi dokonać wstępnej oceny poszkodowanego, – wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej, – dokonuje oceny funkcji życiowych, – zna konsekwencje utraty przytomności, – potrafi udzielić pomocy osobie nieprzytomnej, – potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, – zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny, – wie, w jaki sposób należy zapobiegać skutkom utraty przytomności, – wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia, – omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia, – potrafi wykonać rękoczyn ratunkowe w przypadku zadławienia, – wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – film edukacyjny, – zeszyt ćwiczeń. 	

17.	4.3. Nagle zatrzymanie krążenia u osoby dorosłej. Zastosowanie AED	3	III.12 a–h	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcie <i>nagle zatrzymanie krążenia</i> (NZK), wymienia jego oznaki, – podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia, – potrafi rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia, – omawia algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia, – prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową samodzielnie i we współpracy z drugą osobą, – przedstawia sytuacje, w których można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej, – opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej, – potrafi bezpiecznie obsłużyć AED, – potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – film edukacyjny, – manekin do nauki RKO, – środki dezynfekcyjne, gaziki, – maseczki do oddechów ratowniczych, – zeszyt ćwiczeń, – podręcznik, – AED. 	
18.	4.4. Urazy. Apteczka pierwszej pomocy	2	III.14.a–j III.10	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu, – opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn, – wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny, – zna i stosuje zasady unieruchomienia złamań kości długich i stawów (reguła Potta), – wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy, – wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa, – opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa, 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – apteczka, – zeszyt ćwiczeń. 	

				<ul style="list-style-type: none"> – przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa, – wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy, – zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy, – wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej, samochodowej, – omawia zastosowanie zaopatrzenia apteczki, – uzasadnia, dlaczego wyposażenie apteczki może ulegać modyfikacjom. 		
19.	4.5. Oparzenia. Postępowanie przeciwwstrząsowe	2	III.15 a –d, III.16 a–d	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcie <i>oparzenie</i>, – wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń, – omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego, – demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny, – wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci, – zna najważniejsze przyczyny wstrząsu, wymienia zagrożenia z niego wynikające, – stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – zeszyt ćwiczeń, – aplikacja do podręcznika, – zestaw do pozoracji ran, – środki opatrunkowe, – opatrunek hydrożelowy. 	
20.	4.6. Zatrucia	1	III.18 a–c	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi; wymienia ich objawy, – opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi, – wie, jak postępować wobec osoby, która uległa zatruciu. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń. 	
21.	4.7. Utonięcia. Wypadki nad wodą	1	III.17 a–d	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia, – wymienia zagrożenia związane z wodą, 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, 	

				<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem, – odtwarza etapy pomocy w podtopieniach, – omawia czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody, – wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych. 	<ul style="list-style-type: none"> – dane statystyczne dotyczące liczby utonięć, – zeszyt ćwiczeń. 	
V. Zdrowie i jego zagrożenia. Edukacja zdrowotna						
22.	5.1. Choroby cywilizacyjne	1	IV.1.1–3	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość, – definiuje pojęcie zespołu metabolicznego, – potrafi dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego, – potrafi ocenić korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji, – zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi wyjaśnić do czego on służy, – zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce. 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – dane statystyczne dotyczące zapadalności na choroby cywilizacyjne, – zeszyt ćwiczeń. 	
23.	5.2. Zdrowie człowieka	1	IV.2.1–7	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia termin <i>zdrowie</i>, – omawia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym, – opisuje wpływ stresu na zdrowie, – wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych, – zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna), – definiuje pojęcia <i>bulimia</i> i <i>anoreksja</i>, wyjaśnia następstwa tych chorób, – opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – prezentacja multimedialna, – zeszyt ćwiczeń. 	

				<p>radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> – określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży, – dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie). 		
24.	5.3. Zasady zdrowego życia	1	IV.3.1–7, IV.4.1–4	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu, oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków, – odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek ma wpływ od takich, na które nie ma, – omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu, – wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną, – uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi, – analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce, – potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku), – potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu, – wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – piramida żywienia i aktywności fizycznej, – zeszyt ćwiczeń. 	

				<p>zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym,</p> <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywniem, uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi, – wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem, – uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi. 		
25.	5.4. Uzależnienia	1	IV.5	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu, – wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, stosowania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań, – zna wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce, – wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków, – zna zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety, – ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.), – wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy, zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia 	<ul style="list-style-type: none"> – podręcznik, – aplikacja do podręcznika, – zeszyt ćwiczeń. 	

				pojazdów.		
--	--	--	--	-----------	--	--