**Rozkład materiału wraz z planem wynikowym**

**EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA klasa VIII Szkoły Podstawowej w Kornatce w roku szkolnym 2020/2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr lekcji** | **Temat** | **Podstawa programowa** | **Zagadnienia – materiał nauczania** | **Oczekiwanie wiadomości i umiejętnościUczeń:** | **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
 | AAABBA, FC | PPPPPPPPPPP |
| 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
 | AAAA, FA | PPPPPP |
| 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
 | BBD, FBAA | PPPPPPPP |
| 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
 | ABBAAB | PPPPPPP |
| 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
 | BACABBA | PPPPPPPP |
| 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
 | BBBAABBB, C | PPPPPPPPPPP |
| 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
 | ABB, CB, CBB, C | PPPPPPP |
| 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
 | AABBB, FB, E | PPPPPPP |
| 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
 | ABB, F | PPP |
| 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
 | ABABBB, FB, E | PPPPPPPPP |
| 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
 | BBE | PPPP |
| 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
 | BC, DD FBD, EC, EDD, F | PPPPPPPPPPPPP |
| 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
 | ABBCD, EE | PPPPPPPP |
| 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
 | BB, EBBBB | PPPPPPPP |
| 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
 | AAC C, E AAB | PPPPPPPPP |
| 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
 | BBC, EC, EAC, EC, EB, CC, EC, ECC, EB, CAB C, E | PPPPPPPPPPPPPPPPPPPPP |
| 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
 | AB, EABCCB, EB, E | PPPPPPPPPPP |
| 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
 | BA, BBB, C, F | PPPPPPP |
| 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
 | AC, EA, BC, ECC, FC | PPPPPPPPP |
| 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
 | BB, EC, EBBB, F | PPPPPPPPP |
| 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
 | AB, CC, FD, F | PPPPP |
| 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, EB, FB, FB, EB, EB, FB, FB, FB, FB, FB, E | PPPPPPPPPPPPPPPPP |
| 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
 | BC, DD, FBD, EC, EDD, F | PPPPPPPPPPPPP |
| 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
 | ABAA, EAB, EB, FA, C, FB, EB, E | PPPPPPPPPPPPPPP |
| 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
 | AA, BBDBD | PPPPPPPPPP |
| 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, EBA, C, FBAAAC, FC, FB, E | PPPPPPPPPPPPP |
| 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
 | BC, DD, FBD, EDD, F | PPPPPPPPPPPP |