

**PLAN DYDAKTYCZNY EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA
DLA KLASY I SZKOŁY BRANŻOWEJ
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. 	<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 w związku z kryzysem, 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentacja multimedialna, - podręcznik, 	

				<ul style="list-style-type: none"> - orientuje się w podstawowych zasadach zarządzania kryzysowego i rozumie jego istotę, - wyjaśnia znaczenie pojęć siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej, - dokonuje analizy wybranych zjawisk społecznych (stany nadzwyczajne), - rozróżnia zagrożenia czasu pokoju. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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"> - omawia założenia Konwencji Genewskiej z 1864 r., - wyjaśnia podstawowe zasady Międzynarodowego Prawa Humanitarnego, - identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków, - wymienia zadania Międzynarodowego Komitetu Czerwonego Krzyża, - uzasadnia konieczność utworzenia międzynarodowego 	<ul style="list-style-type: none"> - prezentacja multimedialna, - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - zeszyt ćwiczeń, 	

				prawa humanitarne.		
6.	2.2. Ochrona ludności	1	II.1.3., II.1.4.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - aplikacja do podręcznika, - podręcznik, - zeszyt ćwiczeń, - nagranie sygnałów alarmowych, 	
8.	2.4. Ewakuacja ludności, środków materiałowych oraz zwierząt	1	II.1.10., II.1.11., II.1.13.-14., II.3.3., II.3.4.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady ewakuacji ludności i środków materiałowych, - wymienia rodzaje ewakuacji, - zna i omawia zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu ewakuacji, - wskazuje drogi ewakuacji w szkole, 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - zeszyt ćwiczeń, 	Po zrealizowaniu zajęć zaleca się przeprowadzenie

				<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		ie ćwiczeń ewakuacji z budynku szkoły.
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. 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - film, - gaśnice, - zeszyt ćwiczeń, 	
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, 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - film, - informacje 	

				<ul style="list-style-type: none"> - wie, w jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi, poszkodowanym 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. 	<p>internetowe KGP dotyczące wypadków komunikacyjnych</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 z instalacji w budynku mieszkalnym, - wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacji odnalezienia niewypału lub niewybuchu, - omawia przyczyny powstawania zagrożeń technicznych, - uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - zeszyt ćwiczeń, 	

				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"> • odkazanie, • 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, - omawia, co może być potencjalną oznaką zagrożenia terrorystycznego, - wymienia przykłady skutków użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych, - wymienia oraz omawia środki i metody ataków 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - prezentacja multimedialna, - aplikacja do podręcznika, - zeszyt ćwiczeń, 	

				<p>terrorystycznych,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
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 zabezpieczyć, - omawia schemat wzywania pomocy, - zna telefony alarmowe, - omawia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego dla prawidłowego funkcjonowania 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - prezentacja multimedialna, - aplikacja do podręcznika, - film edukacyjny, - zeszyt ćwiczeń, 	

				<p>organizmu,</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie, jakie są następstwa zaburzeń czynności tych układów, - wyjaśnia pojęcie: stan zagrożenia życia, - 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.11a-h, III.13a-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 rękożyny 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. Nagłe zatrzymanie krążenia u osoby dorosłej. Zastosowanie AED	3	III.12a-h	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie: nagłe zatrzymanie krążenia, wymienia jego oznaki, - podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia, - potrafi rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia (NZK), 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - film edukacyjny, - manekin do nauki RKO, - środki dezynfekcyjne, 	

				<ul style="list-style-type: none"> - 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"> gaziki, - maseczki do oddechów ratowniczych, - zeszyt ćwiczeń, - podręcznik, - AED, 	
18.	4. 4. Urazy. Apteczka pierwszej pomocy	2	III.14a-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, - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - apteczka, - zeszyt ćwiczeń, 	

				<p>apteczce domowej, samochodowej,</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia zastosowanie zaopatrzenia apteczki, - uzasadnia, dlaczego wyposażenie apteczki może ulegać modyfikacjom. 		
19.	4.5. Oparzenia. Postępowanie przeciwwstrząsowe	2	III.15a –d, III.16a-d	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie oparzenia, - 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.18a-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.17a-d	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia, - wymienia zagrożenia związane z wodą, - 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 akwenach wodnych. 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - 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 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: zdrowie, - 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 bulimia i anoreksja, wyjaśnia ich następstwa, - opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi, - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - prezentacja multimedialna, - zeszyt ćwiczeń, 	

				- 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 może mieć wpływ od takich, na które nie może, - 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, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym, - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem, uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi, - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - Piramida Żywienia i Aktywności Fizycznej, - zeszyt ćwiczeń, 	

				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, zażywania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce, - wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, zażywania 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 pojazdów. 	<ul style="list-style-type: none"> - podręcznik, - aplikacja do podręcznika, - zeszyt ćwiczeń, 	

