

Rozkład materiału wraz z planem wynikowym

EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

II ETAP EDUKACYJNY (klasa VIII szkoły podstawowej)

| Nr lekcji | ROZDZIAŁ Temat | Zagadnienia – materiał nauczania | Oczekiwanie wiadomości i umiejętności Uczeń: | Kategori a celów | Poziom wymagań |
|---|--|---|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| ROZDZIAŁ I. BEZPIECZEŃSTWO PAŃSTWA | | | | | |
| 1. | Edukacja dla bezpieczeństwa – nowy przedmiot, nowe spojrzenie na własną aktywność osobistą i społeczną | <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 | A A A B B A, F C | PP PP PP P PP P P |
| 2. | Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo | <ul style="list-style-type: none"> – definicja bezpieczeństwa – bezpieczeństwo jako stan i proces – rodzaje bezpieczeństwa – podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa – dziedziny bezpieczeństwa państwa – podmioty odpowiedzialne 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 odpowiedzialne za bezpieczeństwo kraju i jego obywateli | A A A A, F A | P P P PP P |
| 3. | Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych | <ul style="list-style-type: none"> – znaczenie geopolitycznych uwarunkowań położenia Polski w kształtowaniu jej bezpieczeństwa w ciągu dziejów i obecnie – filary współczesnego bezpieczeństwa Polski | <ul style="list-style-type: none"> – opisuje geopolityczne położenie Polski – omawia wybrane aspekty tego położenia dla bezpieczeństwa narodowego – omawia historyczną ewolucję modelu bezpieczeństwa Polski | B B D, F | P P PP |

| | | | | | |
|--|--|---|--|-------------|--------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – 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 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 | P |
| | | | | A | PP |
| | | | | A | P |
| ROZDZIAŁ II. POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH ZAGROŻEŃ | | | | | |
| 4. | Źródła zagrożeń | <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 | P P |
| | | | | B | P |
| | | | | A | P |
| | | | | A | P |
| | | | | B | PP |
| 5. | Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie | <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 systemu wykrywania skażeń i alarmowania i jego zadania – 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 | PP |
| | | | | A | P |
| | | | | C | P |
| | | | | A | P |
| | | | | B | P |
| | | | | B | P |
| | | | | A | P |
| 6. | Ewakuacja | <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 | <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 | B B B | P PP P |
| | | | | A | P |
| | | | | A | P |
| | | | | B | P |

| | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> – ewakuacja z terenów zagrożonych – zasady zaopatrzenia w wodę i żywność w czasie ewakuacji – ewakuacja zwierząt | <p>podczas ewakuacji</p> <ul style="list-style-type: none"> – uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych | <p>B</p> <p>B, C</p> | <p>PP</p> <p>PP</p> |
| 7. | Zagrożenia pożarowe | <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</p> <p>B</p> <p>B, C</p> <p>B, C</p> <p>B</p> <p>B, C</p> | <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p> |
| 8. | Zagrożenia powodziowe | <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 – proponuje niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej – rozumie bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi | <p>A</p> <p>A</p> <p>B</p> <p>B</p> <p>B, F</p> <p>B, E</p> | <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>P</p> <p>P</p> |
| 9. | Ekstremalne warunki pogodowe | <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 • wicher • 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 | <p>A</p> <p>B</p> <p>B, F</p> | <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> |
| 10. | Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych | <ul style="list-style-type: none"> – przyczyny wypadków komunikacyjnych i zagrożenia towarzyszące tym wypadkom – postępowanie ratownicze na miejscu wypadku komunikacyjnego – oznaczenia niebezpiecznych substancji | <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 | <p>A</p> <p>B</p> | <p>P</p> <p>PP</p> |

| | | | | | |
|-----|---------------------------|---|---|---|---|
| | | (tablice ADR) – postępowanie po uwolnieniu się niebezpiecznych substancji chemicznych | w praktyce – omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanym, ratownikowi, osobom postronnym i miejscu zdarzenia – omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu zdarzeniach (wypadek komunikacyjny) – opisuje zasady kodowania informacji na tablicach ADR – opisuje zasady zachowania się po uwolnieniu substancji toksycznych | A B B B, F B, E | P P P PP P |
| 11. | Zagrożenia terrorystyczne | – 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 • zauważenia lub otrzymania podejrzanego 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 | – 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 | – ewakuacja realizowana na podstawie szkolnej instrukcji ewakuacji, przy wykorzystaniu obowiązujących procedur, sygnałów i dróg ewakuacji; realizowana w obecności obserwatora z ramienia PSP (lub | – zna ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji – rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej – zna treść szkolnej instrukcji ewakuacji | A B B | P P PP |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | organu prowadzącego szkołę) – omówienie istotnych elementów zachowania uczniów i personelu szkoły | – prawidłowo wykonuje nakazane czynności – wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób – zachowuje spokój i opanowanie | C D, E E | P PP P |
| ROZDZIAŁ III. PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY | | | | | |
| 14. | Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy | – 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. | Postępowanie w miejscu zdarzenia | – bezpieczeństwo: • świadka • ratownika • poszkodowanych • miejsca zdarzenia – środki ochrony osobistej dla ratownika – bezpieczne zdejmowanie jednorazowych rękawiczek – 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 |

| | | | | | |
|--------|-----------------------------------|--|---|--|--|
| 16–17. | Pomoc osobie nieprzytomnej | <ul style="list-style-type: none"> – łańcuch przeżycia – rola świadka zdarzenia – nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) – ocena: <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> – 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 | <p>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> | <p>P PP P P P P P P P P PP PP PP PP</p> |
| 18–19. | Resuscytacja krążeniowo-oddechowa | <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 akcentem na zaznaczenie wczesnego użycia urządzenia dla 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 zastosowanie i obsługę automatycznego defibrylatora zewnętrznego – przedstawia zalety zastosowania AED w akcji ratowniczej | <p>A B, E A B C C B, E B, E</p> | <p>PP PP P P P P P PP</p> |

| | | | | | |
|--------|---------------------------|---|---|--|--|
| 20. | Apteczka pierwszej pomocy | <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 | <p>B</p> <p>A, B</p> <p>B</p> <p>B, C, F</p> | <p>PP</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>PP</p> |
| 21–22. | Tamowanie krwotoków | <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 w zależności od miejsca zranienia | <ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, opatrunek uciskowy, opatrunek osłonowy – wykonuje w obrębie kończyny opatrunki uciskowe i osłonowe – 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 | <p>A</p> <p>C, E</p> <p>A, B</p> <p>C, E</p> <p>C</p> <p>C, F</p> <p>C</p> | <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>PP</p> |
| 23. | Złamania i zwichnięcia | <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 | <p>B</p> <p>B, E</p> <p>C, E</p> <p>B</p> <p>B</p> <p>B, F</p> | <p>PP</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>PP</p> |
| 24. | Oparzenia i odmrożenia | <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 – profilaktyka przeciwoparzeniowa | <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 | <p>A</p> <p>B, C</p> | <p>P</p> <p>P</p> |

| | | | | | |
|-----|-----------------------|---|--|--|--|
| | | (środowisko domowe, małe dzieci) | <ul style="list-style-type: none"> – demonstruje sposób schładzania oparzonej kończyny – proponuje skuteczne środki zapobiegawcze w stosunku do niebezpieczeństwa poparzeń, szczególnie z uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci | C, F D, F | P PP |
| 25. | Inne groźne przypadki | <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 | <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 rękoczojny ratunkowy 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, F B, E | P P PP PP PP PP P PP PP PP P |
| 26. | Powtórzenie materiału | <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 |

ROZDZIAŁ IV. PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

| | | | | | |
|--------|---|--|--|--|---|
| 27–28. | Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia | <ul style="list-style-type: none"> – definicja zdrowia i jego rodzaje – czynniki mające wpływ na zdrowie – te, na które można mieć wpływ, i czynniki niezależne – zachowania prozdrowotne i 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 zdrowia – opisuje sposoby obserwacji stanu własnego organizmu – analizuje i ocenia własne zachowania i potencjalne 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, F 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>PP</p> |
| 29. | Choroby cywilizacyjne | <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</p> <p>D</p> <p>B</p> <p>D</p> | <p>PP PP</p> <p>P</p> <p>P</p> <p>PP</p> <p>PP</p> |

| | | | | | |
|--------|--|--|---|---|---|
| 30–31. | Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie | <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>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> |
| 32. | Powtórzenie materiału | <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> |
| 33. | Lekcja do dyspozycji nauczyciela | | | | |