# Rozkład materiału nauczania z planem wynikowym „Żyję i działam bezpiecznie”

# dla szkoły podstawowej edycja 2024-2026

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Temat lekcji  i liczba godzin** | **Treści nauczania** | **Wymagania edukacyjne (kategoria celów)** | | **Punkty podstawy programowej** |
| **podstawowe (P)**  **Uczeń:** | **ponadpodstawowe (PP)**  **Uczeń:** |
| **R. 1. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń** | | | | |
| 1.  Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie  1 h | * System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych * Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych * Środki alarmowe * Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu | * informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach * definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych * wymienia podstawowe środki alarmowe | * potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach | II.2 |
| 2. Ewakuacja  1 h | * Zasady ewakuacji z miejsca zagrożenia * Ewakuacja z budynku, m.in. ze szkoły * Zapewnienie schronienia, wody i żywności * Ewakuacja zwierząt * Przeciwdziałanie panice | * opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: * sygnały i środki alarmowe * drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne * znaki ewakuacyjne * miejsce zbiórki ewakuowanej ludności * zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły * uczestniczy w próbnej ewakuacji | * omawia ogólne zasady ewakuacji * różnicuje stopnie ewakuacji | II.3 |
| 3.  Zagrożenia i walka z nimi  1 h | * Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny * Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń * Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM * Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp. | * rozpoznaje zagrożenia i ich źródła   rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny  wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń  wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM)  wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń | * wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego * charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR * wyjaśnia zadania tych podmiotów | II.1  II.4 |
| 4.  Pożary  2 h | * Zagrożenia pożarowe w domu i szkole * Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru * Postępowanie na wypadek pożaru * Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego * Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów | wymienia główne przyczyny pożarów  opisuje zasady postępowania podczas pożaru  wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru   * charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy * wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego   potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer)  rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego  rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej  rozpoznaje znaki ewakuacji | * omawia zasady profilaktyki pożarowej * opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów * omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru * opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji * ~~wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia~~ | II.4  II.5 |
| 5.  Powodzie  1 h | * Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi * Postępowanie na wypadek powodzi | przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych  wymienia główne przyczyny powodzi  opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji  opisuje zasady postępowania podczas powodzi | * omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych * wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność * uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice * opisuje znaczenie kodu kolorystycznego I sygnalizacji manualnej w kontakcie ofiar powodzi z zespołami ratowniczymi | II.4  II.5 |
| 6.  Ekstremalne  warunki pogodowe  1 h | * Zagrożenie lawiną i śnieżycą * Intensywna śnieżyca * Upały * Wichury * Burze | opisuje zasady postępowania podczas powodzi śnieżycy i zejścia lawiny  proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec narastającej fali upałów  opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające burze i/lub wichury  proponuje sposoby postępowania w czasie silnych mrozów, zwłaszcza w odniesieniu do zabezpieczenia domów mieszkalnych i osób podróżnych | * przedstawia zasady postępowania w razie zagrożenia lawiną | II.4  II.5 |
| 7.  Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Niebezpieczne substancje chemiczne  1 h | * Przyczyny wypadków komunikacyjnych * Zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego * Zasady postępowania w przypadku awarii środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi * Znaki ostrzegawcze * Zasady postępowania po uwolnieniu substancji chemicznej | * wyjaśnia zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego * yjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi | * opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego * zna możliwości wykorzystania środków podręcznych i masek przeciwgazowych do ochrony ludzi przed szkodliwym wykorzystaniem toksycznych środków przemysłowych oraz bojowych środków trujących | II.4  II.5 |
| 8.  Zagrożenia terrorystyczne  1 h | * Pojęcie terroryzmu * Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego | * wyjaśnia pojęcie terroryzmu * wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym   omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) – sytuacje zakładnicze | * wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy * opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia * wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję * wymienia sposoby zapewnienia sobie bezpieczeństwa w sieci teleinformatycznej | II.4  II.5 |
| **R. 2. Bezpieczeństwo państwa** | | | | |
| 1.  Bezpieczny obywatel, bezpieczne państwo  1 h | * Geopolityczne i militarne aspekty bezpieczeństwa państwa * Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje * Bezpieczeństwo państwa w stosunkach międzynarodowych | charakteryzuje geopolityczne aspekty bezpieczeństwa państwa  opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi  omawia miejsce Polski w organizacjach międzynarodowych | * identyfikuje i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa | I.1  I.2. I.3 |
| 2.  Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej  1 h | * Zadania władz w dziedzinie obronności * Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej * Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności | * wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa * zna i wymienia nazwy formacji mundurowych oraz ich zadania | * wymienia zadania Sił Zbrojnych RP podczas klęsk żywiołowych * zna podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP | I.4 |
| 3.  Cyberbezpieczeństwo  1 h | * Zagrożenia cyberbezpieczeństwa * Zasady bezpieczeństwa w internecie * Cyberprzemoc * Cyberbezpieczeństwo w wymiarze cywilnym i wojskowym | * wymienia zagrożenia cyberbezpieczeństwa w wymiarze cywilnym i wojskowym * omawia zasady bezpieczeństwa w sieci * zna istotę cyberbezpieczeństwa * potrafi odbierać ze zrozumieniem, tworzyć i przedstawiać wypowiedzi dotyczące roli i miejsca cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa | • omawia sposoby reagowania na cyberprzemoc | IV.2 |
| **R. 3. Podstawy pierwszej pomocy** | | | | |
| 1.  Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy  1 h | * Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy * Łańcuch przeżycia * Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych * Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia * Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie * Apteczka pierwszej pomocy | * podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy * opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania pierwszej pomocy * wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy * opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu * potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia : * wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia” * wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia * opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej, turystycznej | * omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę * opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego   wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych   * omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych | III.1  III.12 |
| 2.  Postępowanie na miejscu zdarzenia  2 h | * Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zda**r**zenia * Środki ochrony osobistej dla ratownika * Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych * Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu * Transport poszkodowanych * Wywiad SAMPLE | * opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: * unikania narażania własnego zdrowia i życia * oceniania własnych możliwości * rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym * wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej * prawidłowo wzywa pomoc: * wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe * wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu | * podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy * przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE   opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych   * opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów | III.2  III.4  III.6  III.7 |
| 3.  Pomoc osobie nieprzytomnej  2 h | * Łańcuch przeżycia * Ocena przytomności poszkodowanego * Przyczyny i objawy utraty przytomności * Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji) * Udrażnianie dróg oddechowych * Ocena oddechu * Pozycja bezpieczna * Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego * Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia | * opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: * wymienia objawy utraty przytomności * wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące * ocenia przytomność poszkodowanego * ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) * wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej * udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa * układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej * zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny * systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej | * wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia * wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń   wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie   * wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej * wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie | III.8  III.9 |
| 4.  Resuscytacja krążeniowo-oddechowa  2 h | * Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej * Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK) * Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) * Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) | * wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : * wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki * podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia * opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo * wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości * omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia * wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą * opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej * opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED | * wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej * opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci   praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych   * przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED | III.10 |
| 5.  Rany i krwotoki  2 h | * Rodzaje ran i krwotoków * Wstrząs krwotoczny * Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała * Bandażowanie * Środki zastępcze służące do opatrywania ran | * różnicuje rany i krwotoki * przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć * wykonuje opatrunek osłaniający i uciskowy na ranę w obrębie kończyny   opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs krwotoczny)  omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego  omawia skuteczne sposoby tamowania krwawienia z nosa, przewodu pokarmowego  omawia zasady opatrywania ran przy urazach głowy, ranach brzucha i klatki piersiowej | * wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia * zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia * omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej   proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych  d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego | III.2  III.13a-e  III.15 |
| 6.  Złamania, zwichnięcia i skręcenia  2 h | * Typowe objawy urazów kości i stawów * Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć * Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty trójkątnej, dostępnych materiałów * Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa * Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji | * wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu * opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn * w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny * wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa * omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa * przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa * wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy | * wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu)   opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa | III.13f-h |
| 7.  Oparzenia  i odmrożenia  1 h | * 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) | * opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego * omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy w przypadku udau słonecznego i termicznego * wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach:   - wyjaśnia pojęcie „oparzenie”  - wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń  - omawia zasady postępowania w przypadku   oparzenia termicznego i chemicznego  - demonstruje metodę chłodzenia w przypadku   oparzenia kończyn   * wyjaśnia na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w przypadku odmrożeń i znacznego wychłodzenia organizmu | * podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci * proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu * szacuje powierzchnię oparzeń u dorosłych i dzieci * proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego | III.14 |
| 8.  Zadławienie, zawał serca, udar mózgu, cukrzyca, napad padaczkowy  1 h | * Pierwsza pomoc w przypadku:   + zadławienia   + zawału serca   + udaru mózgu   + napadu padaczkowego   + hipo- lub hiperglikemii | * opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : * zadławienia * zawału serca * udaru mózgu * napadu padaczkowego * hipo lub hiper glikemii * wymienia ich objawy | * stosuje schemat diagnostyczny FAST  i prawidłowo interpretuje informacje zebrane przy jego pomocy | III.2  III.3  III.5  III.11 |
| 9.  Tonięcie, porażenie prądem, zatrucie, wstrząs anafilaktyczny,  ciało obce w oku, ukąszenie, użądlenie  1 h | * Pierwsza pomoc w przypadku:   + zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami)   + tonięcia   + porażenia prądem   + ukąszenia   + użądlenia   + wstrząsu anafilaktycznego   + ciała obcego w oku | * opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : * napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej * porażenia prądem * ukąszenia lub użądlenia * pogryzienia przez zwierzęta * wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : * wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu * opisuje wynikające z niego zagrożenia * -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego * opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą * rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach : * omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi; * opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi * w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie | * odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu) * wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i  **w**ypadkom w zbiornikach wodnych | III.2  III.3  III.5 |
| **R. 4. Kształtowanie postaw obronnych** | | | |  |
| 1. Wstęp do szkolenia strzeleckiego  1 h | * Zasady posługiwania się bronią * Zasady bezpieczeństwa na strzelnicy * Postawy strzeleckie * Zgrywanie przyrządów celowniczych | * zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas posługiwania się bronią (BLOS) * przestrzega regulaminu strzelnicy * wykonuje polecenia prowadzącego strzelanie * przyjmuje postawy do strzelania z broni krótkiej i długiej (stojąc, klęcząc, leżąc) * opisuje indywidualne ochronniki wzroku i / lub słuchu * ładuje i odbezpiecza oraz zabezpiecza broń * zgrywa przyrządy celownicze | * wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania * Wymienia konsekwencje przyjmowania nieprawidłowych postaw strzeleckich | IV.3 |
| 2. Terenoznawstwo  1 h | * Definicja terenoznawstwa * Planowanie trasy * Rodzaje map * Orientowanie się w terenie za pomocą kompasu, busoli, GPS i punktów charakterystycznych | * zna podstawy orientowania się w terenie * potrafi wskazywać kierunki stron świata za pomocą kompasu i GPS, * potrafi orientować się w terenie za pomocą charakterystycznych przedmiotów terenowych; * potrafi używać różnych rodzajów map do orientacji w terenie. | * umie zaplanować trasę przemarszu w terenie | IV.1 |
| TEMAT DODATKOWY | | | |  |
| 22. Profilaktyka zdrowotna  – wybrane zagadnienia  1 h | * choroby cywilizacyjne * stres i sposoby walki z nim * wybrane problemy zdrowia psychicznego * depresja * zaburzenia odżywiania * uzależnienia behawioralne |  | * wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny * wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym * proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu * wymienia typowe objawy depresji * proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych |  |
| **Razem: 29 h**  Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h  Do dyspozycji nauczyciela: 2-3 h |  |  |  |  |