



Grażyna Skoczek

Wymagania i inne zapisy dotyczące  
aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania  
w różnych przedmiotach nauczania

**Wyciąg z rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r.  
w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz  
kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół  
(Dz.U. z dnia 15 stycznia 2009 r. Nr 4, poz. 17)**

**Wyboru dokonała – Grażyna Skoczek**

**Wymagania dotyczące żywienia zawarte w podstawie programowej kształcenia ogólnego.**

W niniejszym opracowaniu dokonano wyboru wymagań bezpośrednio lub pośrednio związanych z aktywnością fizyczną i zdrowym żywieniem, zawartych w podstawie programowej różnych przedmiotów na wszystkich etapach nauczania.

### **Edukacja przedszkolna**

**Celem wychowania przedszkolnego jest:**

6. troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną; zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych.

**Wymagania: dziecko kończące przedszkole i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej**

#### **5. Wychowanie zdrowotne i kształtowanie sprawności fizycznej dzieci.**

5.1. dba o swoje zdrowie; zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia;

5.3. jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;

5.4. uczestniczy w zajęciach ruchowych w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

#### **8. Wychowanie przez sztukę- (...), pląsy i taniec.**

8.1. śpiewa piosenki z dziecięcego repertuaru oraz łatwe piosenki ludowe, chętnie uczestniczy w zbiorowym śpiewie, tańcach i muzykowaniu;

8.2. dostrzega zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego, wyraża je, pląsając lub tańcząc;

8.3. tworzy muzykę, korzystając z instrumentów perkusyjnych (oraz innych przedmiotów), a także improwizuje ją ruchem.

### **Edukacja wczesnoszkolna Klasy I - III szkoły podstawowej**

**Treści nauczania - klasa I szkoły podstawowej**

Uczeń kończący klasę I:

**10. Wychowanie fizyczne. Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna. Uczeń kończący klasę I:**

10.1. uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;

10.2 Potrafi:

10.2.1. chwycić piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć ją i kołtować;

10.2.2. pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne;

10.2.3 wykonywać ćwiczenia równoważne;

10.4. wie, że choroby są zagrożeniem dla zdrowia i że można im zapobiegać poprzez: szczepienia ochronne, **właściwe odżywianie się, aktywność fizyczną**, przestrzeganie higieny; właściwie zachowuje się w chorobie.

Podane sprawności dotyczą dzieci o prawidłowym rozwoju fizycznym, zaś umiejętności ruchowe dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe na koniec klasy III**

#### **Edukacja przyrodnicza**

9. zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania; rozumie konieczność kontrolowania stanu zdrowia i stosuje się do zaleceń stomatologa i lekarza;

#### **10. Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna**

##### **10.1. w zakresie sprawności fizycznej:**

10.1.1. realizuje marszobiegi trwający co najmniej 15 minut;

10.1.2. umie wykonać próbę siły mięśni brzucha oraz próbę gibkości dolnego odcinka kręgosłupa.

##### **10.2. w zakresie treningu zdrowotnego:**

10.2.1. przyjmuje pozycje wyjściowe ustawienia do ćwiczeń oraz wykonuje przewrót w przód;

10.2.2. skacze przez skakankę, wykonuje przeskoki jednonóż, odbija i prowadzi ją;

10.2.3. wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, z przyborem i na przyrządzie.

##### **10.3. w zakresie sportów całego życia i wypoczynku:**

10.3.1. posługuje się piłką: rzuca, chwytą, kożłuje, odbija i prowadzi ją;

10.3.2. jeździ np. na rowerze, wrotkach; przestrzega zasad poruszania się po drogach;

10.3.3. bierze udział w zabawach, mini grach i grach terenowych, zawodach sportowych.

##### **10.4. w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:**

10.4.2. wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się oraz aktywność fizyczna;

10.4.5. przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

10.4.6. potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

### **Etap II edukacyjny Klasy IV-VI szkoły podstawowej**

#### **PRZYRODA**

#### **Cele kształcenia - wymagania ogólne**

III. Praktyczne wykorzystanie wiedzy przyrodniczej

*Uczeń.....rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu oraz podejmuje działania zwiększające bezpieczeństwo własne i innych, świadomie działa na rzecz ochrony własnego zdrowia*

#### **Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe**

##### **I. Ja i moje otoczenie**

1.2. wyjaśnia znaczenie odpoczynku (w tym snu) i **odżywiania się** w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.

##### **5. Człowiek a środowisko. Uczeń:**

5.5. podaje przykłady pozytywnego i negatywnego wpływu środowiska na zdrowie człowieka.

##### **6. Właściwości substancji. Uczeń:**

6.1. wymienia znane właściwości substancji(woda, cukier, sól kuchenna) i ich mieszanin (ocet, sok

cytrynowy) występujących w jego otoczeniu.

**9. Zdrowie i troska o nie. Uczeń:**

- 9.1. podaje przykłady negatywnego wpływu wybranych gatunków zwierząt, roślin, grzybów, bakterii i wirusów na zdrowie człowieka, wymienia zachowania zapobiegające chorobom przenoszonym i wywoływanym przez nie;
- 9.2. wymienia zasady postępowania z produktami spożywczymi od zakupu do spożycia (termin przydatności, przechowywanie, przygotowywanie posiłków);
- 9.3. wymienia zasady prawidłowego odżywiania się i stosuje je;
- 9.6. wyjaśnia znaczenie ruchu i ćwiczeń fizycznych dla utrzymania zdrowia;
- 9.7. podaje przykłady właściwego spędzania czasu wolnego z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa w czasie gier i zabaw ruchowych oraz poruszania się po drodze;
- 9.10. rozpoznaje substancje zagrażające zdrowiu, odczytuje symbole umieszczone np. na opakowaniach i korzysta z produktów zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 9.13. wymienia zasady zdrowego stylu życia i uzasadnia konieczność ich stosowania.

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### Cele kształcenia - wymagania ogólne

Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia, w szczególności:

- I. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport
- II. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej
- III. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań Prozdrowotnych.

### Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe

#### **1. Diagnostyka sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego. Uczeń:**

- 1.1. wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
- 1.2. wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
- 1.3. dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
- 1.4. ocenia własną postawę ciała.

#### **2. Trening zdrowotny. Uczeń:**

- 2.1. mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;
- 2.2. wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 2.3. demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
- 2.4. wykonuje próbę wielobojową składającą się z biegu, skoku i rzutu;
- 2.5. wykonuje przewrót w przód z marszu oraz przewrót w tył;
- 2.6. wykonuje prosty układ gimnastyczny.

#### **3. Sporty całego życia i wypoczynek**

- 3.1. organizuje w gronie rówieśników zabawę, grę ruchową, rekreacyjną, stosując przepisy w formie uproszczonej;
- 3.2. stosuje w grze: kozłowanie piłki w biegu ze zmianą kierunku ruchu, podanie piłki oburącz i jednorącz, rzut piłki do kosza, rzut i strzał piłki do bramki, odbicie piłki oburącz sposobem górnym;
- 3.3. omawia zasady aktywnego wypoczynku.

#### **5. Sport. Uczeń:**

- 5.2. uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady czystej gry: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego,

podziękowania za wspólną grę.

#### **6. Taniec**

6.1. wykonuje improwizację ruchową do wybranej muzyki;

### **JĘZYK OBCY NOWOŻYTNY**

#### **Treści nauczania i umiejętności – wymagania szczegółowe**

##### **1. Tematy**

1.5. życie rodzinne i towarzyskie (formy spędzania czasu wolnego);

1.6. żywienie (artykuły spożywcze, posiłki);

1.10 sport (popularne dyscypliny sportu, sprzęt sportowy).

### **III etap edukacyjny – gimnazjum**

### **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

#### **Cele kształcenia - wymagania ogólne**

Dbałość o sprawność fizyczną, prawidłowy rozwój, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem, w szczególności:

I. Umiejętność oceny własnej sprawności fizycznej i przebiegu rozwoju fizycznego w okresie dojrzewania;

II. Gotowość do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej oraz ich organizacji;

III. Zrozumienie związku aktywności fizycznej ze zdrowiem.

#### **Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe**

##### **1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:**

1.2. ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;

1.3. wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

1.4. wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni.

##### **2. Trening zdrowotny. Uczeń:**

2.1. omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłków fizycznych;

2.2. wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;

2.3. omawia korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej w kolejnych okresach życia człowieka;

2.4. przeprowadza rozgrzewkę;

2.5. opracowuje i demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne, w tym wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu oraz kończyn górnych i dolnych, rozwijające gibkość, zwiększające wytrzymałość, a także ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

2.6. opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;

2.7. planuje i wykonuje prosty układ gimnastyczny;

2.8. wybiera i pokonuje trasę crossu.

##### **3. Sporty całego życia i wypoczynek.. Uczeń:**

- 3.1. stosuje w grze: odbicie piłki oburącz sposobem dolnym, zagrywkę, forhend, i bekhend, zwody;
- 3.2. ustawia się prawidłowo na boisku w ataku i obronie;
- 3.3. wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

**7. Edukacja zdrowotna. Uczeń:**

- 7.1. wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;

## BIOLOGIA

### Cele kształcenia - wymagania ogólne

#### V. Znajomość uwarunkowań zdrowia człowieka

*Uczeń analizuje związek pomiędzy własnym postępowaniem a zachowaniem zdrowia (**prawidłowa dieta, aktywność ruchowa, badania profilaktyczne**) oraz rozpoznaje sytuacje, które wymagają konsultacji lekarskiej. Rozumie znaczenie krwiodawstwa i transplantacji narządów; zna prawa pacjenta. Wiele treści tej podstawy jest elementem edukacji zdrowotnej.*

### Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe

#### VI. Budowa i funkcjonowanie organizmu człowieka

##### 2. Układ ruchu. Uczeń:

- 2.4. przedstawia znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowego funkcjonowania układu ruchu i gęstości masy kostnej oraz określa czynniki wpływające na prawidłowy rozwój muskulatury ciała.

##### 3. Układ pokarmowy i odżywianie. Uczeń:

- 3.1. podaje funkcje poszczególnych części układu pokarmowego, rozpoznaje te części;
- 3.2.. przedstawia źródła, funkcje i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych (białka, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne, woda) dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu;
- 3.3. przedstawia rolę i skutki niedoboru niektórych witamin (A, C, B6, B2, kwas foliowy, D), składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) i aminokwasów egzogennych w organizmie;
- 3.5. przedstawia rolę błonnika w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw;
- 3.6. wyjaśnia, dlaczego należy stosować dietę zróżnicowaną i dostosowaną do potrzeb organizmu (wiek, stan zdrowia, tryb życia i aktywność fizyczna, pora roku itp.) oraz podaje korzyści z prawidłowego odżywiania się;
- 3.7. oblicza indeks masy ciała oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość lub niedowaga oraz ich następstwa..

##### 4. Układ oddechowy. Uczeń:

4. 3. przedstawia czynniki wpływające na prawidłowy stan i funkcjonowanie układu oddechowego (aktywność fizyczna poprawiająca wydolność oddechową,(....).

##### 5. Układ krążenia. Uczeń:

- 5.4. przedstawia znaczenie aktywności fizycznej i prawidłowej diety dla właściwego funkcjonowania układu krążenia.

##### 7. Stan zdrowia i choroby

- 7.1. przedstawia znaczenie pojęć „zdrowie” i „choroba” (zdrowie jako stan równowagi środowiska wewnętrznego organizmu, **zdrowie fizyczne**, psychiczne i społeczne);
- 7.4. przedstawia czynniki sprzyjające rozwojowi choroby nowotworowej (np. **niewłaściwa dieta, tryb życia**, używki, promieniowanie UV) oraz podaje przykłady takich chorób.

## WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

### Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe

18. Wpływ sposobu spędzania czasu wolnego (w tym korzystania ze środków masowego przekazu) na człowieka.

### JĘZYK OBCY NOWOŻYTNY 1

### Treści nauczania i umiejętności – wymagania szczegółowe

#### **Tematy**

- 1.5. życie rodzinne i towarzyskie (... formy spędzania czasu wolnego);
- 1.6. żywienie (artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowanie);
- 1.10 sport (popularne dyscypliny sportu, sprzęt sportowy, imprezy sportowe).

1 Tematy, z niewielkimi różnicami, dotyczą obu poziomów III 0 – dla początkujących i III1 na podbudowie wymagań II etapu

## CHEMIA

### Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe

#### **1. Substancje i ich właściwości. Uczeń:**

1.1. opisuje właściwości substancji będących głównymi składnikami stosowanych na co dzień produktów np. soli kamiennej, cukru, mąki, wody, żelaza, wykonuje doświadczenia, w których bada właściwości wybranych substancji.

#### **9. Pochodne węglowodanów. Substancje chemiczne o znaczeniu biologicznym. Uczeń:**

9.10. klasyfikuje tłuszcze pod względem pochodzenia, stanu skupienia i charakteru chemicznego; opisuje właściwości fizyczne tłuszczów; projektuje doświadczenie pozwalające odróżnić tłuszcz nienasycony od nasyconego

### IV etap edukacyjny - szkoły ponadgimnazjalne

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### Cele kształcenia - wymagania ogólne

Przygotowanie do aktywności fizycznej przez całe życie oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- I. Uświadomienie potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie;
- II. Stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;
- IV. Umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

### Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe

#### **1. Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej oraz rozwoju fizycznego. Uczeń:**

- 1.1. wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
- 1.2. opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
- 1.3. omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
- 1.4. wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.

**2. Trening zdrowotny. Uczeń:**

- 2.1. ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności;
- 2.2. wyjaśnia, na czym polega zdrowotny styl życia;
- 2.3. wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
- 2.4. wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
- 2.5. wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
- 2.6. wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
- 2.7. wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).

**3. Sporty całego życia i wypoczynek. Uczeń stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych**

**indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej.**

**4. Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista. Uczeń:**

- 4.1. wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
- 4.2. wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.

**5. Sport. Uczeń:**

- 5.1. wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;

**6. Edukacja zdrowotna. Uczeń:**

- 6.1. wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w okresie młodości i wczesnej dorosłości.

## BIOLOGIA – zakres podstawowy

### Cele kształcenia - wymagania ogólne

#### III. Postawa wobec przyrody i środowiska

*Uczeń jest przygotowany do podejmowania świadomych decyzji konsumenckich; rozumie znaczenie i konieczność ochrony przyrody i środowiska oraz zna i rozumie zasady zrównoważonego rozwoju; prezentuje postawę szacunku wobec siebie i wszystkich istot żywych i środowiska; opisuje postawę i zachowanie człowieka odpowiedzialnie korzystającego z dóbr przyrody i środowiska, zna prawa zwierząt oraz analizuje swój stosunek do organizmów żywych i środowiska.*

#### Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe

**1. Biotechnologia i inżynieria genetyczna. Uczeń:**

- 1.1 przedstawia znaczenie biotechnologii tradycyjnej w życiu człowieka oraz podaje przykłady produktów uzyskiwanych jej metodami (np. wino, piwo, sery).

## BIOLOGIA - zakres rozszerzony

### Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe

#### V. Budowa i funkcjonowanie organizmu człowieka

**3. Układ ruchu. Uczeń:**

- 3.8. analizuje związek pomiędzy systematyczną aktywnością fizyczną a gęstością masy kostnej i prawidłowym stanem układu ruchu.

**4. Układ pokarmowy i przebieg procesów trawiennych. Uczeń:**

- 4.2. podaje źródła, funkcje i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych dla prawidłowego rozwoju



i funkcjonowania organizmu ze szczególnym uwzględnieniem roli witamin, soli mineralnych, aminokwasów egzogennych, nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika;

4.4. analizuje potrzeby energetyczne organizmu oraz porównuje (porządkuje) wybrane formy aktywności fizycznej pod względem zapotrzebowania na energię

4.5. analizuje związek pomiędzy dietą i trybem życia a stanem zdrowia (otyłość i jej następstwa zdrowotne, cukrzyca, anoreksja, bulimia).

### **PRZYRODA – przedmiot uzupełniający**

Celem zajęć jest poszerzenie wiedzy z zakresu nauk przyrodniczych uczniów, którzy na IV etapie edukacyjnym wybrali naukę na poziomie rozszerzonym wyłącznie z przedmiotów humanistycznych.

### **Treści nauczania i umiejętności - wymagania szczegółowe**

#### **21. Zdrowie**

21.2. chemiczne podłoże przemiany materii; cholesterol, tłuszcze, błonnik, chemia skutecznego odchudzania; (...); sport i rekreacja a procesy chemiczne (...), procesy chemiczne zachodzące podczas wysiłku fizycznego.

#### **6. Nauka w mediach:**

6.4. analizuje wpływ na zdrowie reklamowanych produktów, w szczególności żywnościowych, farmaceutycznych, kosmetycznych (np. rzeczywista kaloryczność produktów typu „light”, „ekologiczność” produktów, zawartość witamin w produktach a dobowe zapotrzebowanie, niekontrolowane stosowanie leków dostępnych bez recepty).

#### **B. Nauka i technologia**

#### **12. Sport**

12.4. analizuje wpływ różnych czynników na kondycję i osiągnięcia sportowe (np. **dieta, trening**, warunki wysokogórskie).

12.6. analizuje wpływ sportu wyczynowego na zdrowie;

12.7. analizuje warunki życia ludzi w różnych strefach klimatycznych i na różnych wysokościach nad poziom morza i wykazuje związek między tymi warunkami a predyspozycjami do uprawiania pewnych dyscyplin sportu.

#### **15. Ochrona przyrody i środowiska**

15.2. omawia znaczenie dla rolnictwa i konsekwencje stosowania nawozów sztucznych i chemicznych środków zwalczania szkodników.

#### **C. Nauka wokół nas**

#### **21. Zdrowie**

21.5. opisuje stan zdrowia w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym;

21.6. analizuje wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na zdrowie.

### **JĘZYK NOWOŻYTNY**

#### **Tematy**

1.5. życie rodzinne i towarzyskie (np. okresy życia, członkowie rodziny, koledzy [ ...], formy spędzania czasu wolnego, styl życia, konflikty i problemy);

1.6. żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowanie, diety);

1.10. sport (np. popularne dyscypliny sportu, sprzęt sportowy).

*Przygotowanie: Grażyna Skoczek*

*W na podstawie obowiązującej podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego z*

*wykorzystaniem opracowania prof. dr hab. med. Barbary Woynarowskiej z Zakładu Biomedycznych i Psychologicznych Podstaw Edukacji Uniwersytetu Warszawskiego dot. edukacji*



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI