



Barbara Woynarowska

Wymagania i inne zapisy dotyczące  
edukacji zdrowotnej  
w różnych przedmiotach nauczania

**Wymagania i inne zapisy dotyczące edukacji zdrowotnej  
w różnych przedmiotach nauczania**  
**Fragmety 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 – prof. Barbara Woynarowska*

*Opracowane niniejsze zawiera zestawienie wymagań ogólnych i szczegółowych oraz innych fragmentów podstawy programowej kształcenia ogólnego dotyczących bezpośrednio edukacji zdrowotnej lub które mogą być wykorzystane w jej realizacji. Ważniejsze fragmenty dotyczące bezpośrednio edukacji zdrowotnej zaznaczono w tekście **boldem**. Oznaczenia numerami lub literami są zgodne z zapisem dokumentu.*

**Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkół podstawowych**  
Załącznik nr 2 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej

**Preambuła**

**Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.**

W procesie kształcenia ogólnego szkoła kształtuje u uczniów postawy sprzyjające ich dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu, takie jak: uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, ciekawość poznawcza, kreatywność, przedsiębiorczość, gotowość do podejmowania inicjatyw, do pracy zespołowej oraz kultura osobista.

Szkolny zestaw programów nauczania, program wychowawczy szkoły oraz program profilaktyki tworzą spójną całość i muszą uwzględniać wszystkie wymagania opisane w podstawie programowej. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela..

**I etap edukacyjny: klasy I - III. Edukacja wczesnoszkolna**

**Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Celem edukacji wczesnoszkolnej jest wspomaganie dziecka w rozwoju intelektualnym, emocjonalnym, społecznym, fizycznym, estetycznym i etycznym. Ważne jest również takie wychowanie, aby dziecko na miarę swoich możliwości było przygotowane do życia w zgodzie z samym sobą, ludźmi i przyrodą. Należy zadbać o to, aby dziecko odróżniało dobro od zła, było świadome przynależności społecznej (do rodziny, grupy rówieśniczej i wspólnoty narodowej) Jednocześnie dąży się do ukształtowania systemu wiadomości i umiejętności potrzebnych dziecku do poznawania i rozumienia świata, radzenia sobie w codziennych sytuacjach oraz do kontynuowania nauki w klasach IV-VI szkoły podstawowej.

**Treści nauczania - klasa I szkoły podstawowej**

**1. Edukacja polonistyczna.** Uczeń kończący klasę I:

- 1) w zakresie umiejętności społecznych warunkujących porozumiewanie się i kulturę języka:

- a) obdarza uwaga dzieci i dorosłych, słucha ich wypowiedzi [...]; komunikuje w jasny sposób swoje spostrzeżenia, potrzeby, odczucia
  - b) w kulturalny sposób zwraca się do rozmówcy, [...] dostosowuje ton głosu do sytuacji np. nie mówi zbyt głośno
- 5. Edukacja społeczna.** Wychowanie do zgodnego współdziałania z rówieśnikami i dorosłymi. Uczeń kończący klasę I:
- 1) potrafi odróżnić, co jest dobre, a co złe w kontaktach z dorosłymi i rówieśnikami, wie, że warto być odważnym, mądrym i pomagać potrzebującym; wie, że nie należy kłamać lub zatajać prawdy;
  - 2) współpracuje z innymi w zabawie, w nauce szkolnej i w sytuacjach życiowych; przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej oraz w świecie dorosłych, grzecznie zwraca się do innych w szkole, w domu i na ulicy;
  - 3) wie, co wynika z przynależności do swojej rodziny, jakie są relacje między najbliższymi, wywiązuje się z powinności wobec nich;
  - 5) zna zagrożenia ze strony ludzi; wie, do kogo i w jaki sposób należy się zwrócić o pomoc;
  - 6) wie, gdzie można bezpiecznie organizować zabawy, a gdzie nie można i dlaczego;
- 6. Edukacja przyrodnicza.** Wychowanie do rozumienia i poszanowania przyrody ożywionej i nieożywionej. Uczeń kończący klasę I:
- 1) w zakresie rozumienia i poszanowania świata roślin i zwierząt:
    - e) zna zagrożenia dla środowiska przyrodniczego ze strony człowieka: wypalanie łąk i ściernisk, zatrucie powietrza i wód, pożary lasów, wyrzucanie odpadów i spalanie śmieci itp.; chroni przyrodę: nie śmieci, szanuje rośliny, zachowuje ciszę w parku i w lesie, pomaga zwierzętom przetrwać zimę i upalne lato;
    - f) zna zagrożenia ze strony zwierząt (niebezpieczne i chore zwierzęta) i roślin (np. trujące owoce, liście, grzyby) i wie jak zachować się w sytuacji zagrożenia;
    - g) wie, że należy segregować śmieci; rozumie sens stosowania opakowań ekologicznych;
- 8. Zajęcia komputerowe**
- 2) wie jak trzeba korzystać z komputera, żeby nie narażać własnego zdrowia.
- 9. Zajęcia techniczne.** Wychowanie do techniki (poznawanie urządzeń, obsługiwane i szanowanie ich) i działalność konstrukcyjna dzieci. Uczeń kończący klasę I:
- 2) w zakresie dbałości o bezpieczeństwo własne i innych:
    - a) utrzymuje porządek wokół siebie (na swoim stoliku, w sali zabaw, szatni i w ogrodzie), sprząta po sobie i pomaga innym w utrzymywaniu porządku,
    - b) zna zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania narzędzi i urządzeń technicznych,
    - c) wie, jak należy bezpiecznie poruszać się na drogach (w tym na rowerze) i korzystać ze środków komunikacji; wie, jak należy zachować się w sytuacji wypadku, np. umie powiadomić dorosłych, zna telefony alarmowe.
- 10. Wychowanie fizyczne.** Kształtowanie sprawności fizycznej dzieci i edukacja zdrowotna. Uczeń kończący klasę I:
- 1) uczestniczy w zajęciach rozwijających sprawność fizyczną, zgodnie z regułami;
  - 2) potrafi:
    - a) chwycić piłkę, rzucać nią do celu i na odległość, toczyć i kozłować piłkę,
    - b) pokonywać przeszkody naturalne i sztuczne,
    - c) wykonywać ćwiczenia równoważne;
  - 3) dba o to, aby prawidłowo siedzieć w ławce;
  - 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 sytuacji choroby;
  - 5) wie, że nie może samodzielnie zażywać leków i stosować środków chemicznych (np. środków czystości, środków ochrony roślin);
  - 6) wie, że dzieci niepełnosprawne znajdują się w trudnej sytuacji i pomaga im.
- Podane sprawności dotyczą dzieci o prawidłowym rozwoju fizycznym, zaś umiejętności ruchowe dzieci niepełnosprawnych ustala się stosownie do ich możliwości.

11. **Etyka.** Przybliżanie dzieciom ważnych wartości etycznych na podstawie baśni, bajek i opowiadań, a także obserwacji życia codziennego. Uczeń kończący klasę I:
- 1) przestrzega reguł obowiązujących w społeczności dziecięcej (współpracuje w zabawach i w sytuacjach zadaniowych) oraz w świecie dorosłych (grzecznie zwraca się do innych, ustępuje starszym miejsca w autobusie, podaje upuszczony przedmiot itd.);
  - 2) wie, że nie można dążyć do zaspokojenia swoich pragnień kosztem innych; nie niszczy otoczenia;
  - 5) niesie pomoc potrzebującym, także w sytuacjach codziennych.

**Treści nauczania i umiejętności – wymagania szczegółowe na koniec klasy III szkoły podstawowej**

5. **Edukacja społeczna.** Uczeń kończący klasę III:

- 1) odróżnia dobro od zła, stara się być sprawiedliwym i prawdomównym; nie krzywdzi słabszych i pomaga potrzebującym;
- 3) wie, jak należy zachowywać się w stosunku do dorosłych i rówieśników (formy grzecznościowe); rozumie potrzebę utrzymywania dobrych relacji z sąsiadami w miejscu zamieszkania; jest chętny do pomocy, respektuje prawo innych do pracy i wypoczynku;
- 9) zna zagrożenia ze strony ludzi; potrafi powiadomić dorosłych o wypadku, zagrożeniu, niebezpieczeństwie; zna numery telefonów: pogotowia ratunkowego, straży pożarnej, policji oraz ogólnopolski numer alarmowy 112.

6. **Edukacja przyrodnicza.** Uczeń kończący klasę III:

- 6) podejmuje działania na rzecz ochrony przyrody w swoim środowisku; wie, jakie zniszczenia w przyrodzie powoduje człowiek (wypalanie łąk, zaśmiecanie lasów, nadmierny hałas, kłusownictwo);
- 7) zna wpływ przyrody nieożywionej na życie ludzi, zwierząt i roślin:
  - a) wpływ światła słonecznego na cykliczność życia na Ziemi,
  - b) znaczenie powietrza i wody dla życia,
- 8) nazywa części ciała i organy wewnętrzne zwierząt i ludzi (np. serce, płuca, żołądek);
- 9) zna podstawowe zasady racjonalnego odżywiania się; rozumie konieczność kontrolowania stanu zdrowia i stosuje się do zaleceń stomatologa i lekarza;
- 10) dba o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych, (na miarę swoich możliwości); orientuje się w zagrożeniach ze strony roślin i zwierząt, a także w zagrożeniach typu powódź, huragan, śnieżycy, lawina itp.; wie, jak trzeba zachować się w takich sytuacjach.

8. **Zajęcia komputerowe.** Uczeń kończący klasę III:

- 5) zna zagrożenia wynikające z korzystania z komputera, Internetu i multimediów:
  - a) wie, że praca przy komputerze męczy wzrok, nadwęża kręgosłup, ogranicza kontakty społeczne,
  - b) ma świadomość niebezpieczeństw wynikających z anonimowości kontaktów i podawania swojego adresu,
  - c) stosuje się do ograniczeń dotyczących korzystania z komputera, Internetu i multimediów.

9. **Zajęcia techniczne.** Uczeń kończący klasę III:

- 3) dba o bezpieczeństwo własne i innych:
  - a) utrzymuje ład i porządek w miejscu pracy,
  - b) właściwie używa narzędzi i urządzeń technicznych,
  - c) wie jak należy bezpiecznie poruszać się po drogach (w tym na rowerze) i korzystać ze środków komunikacji; wie, jak trzeba zachować się w sytuacji wypadku.

10. **Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna.** Uczeń kończący klasę III:

- 4) w zakresie bezpieczeństwa i edukacji zdrowotnej:
  - a) dba o higienę osobistą i czystość odzieży,

- b) wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna,
- c) wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem,
- d) dba o prawidłową postawę, np. siedząc w ławce, przy stole,
- e) przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych; posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem,
- f) potrafi wybrać bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.

11. **Etyka.** Uczeń kończący klasę III:

- 1) rozumie, że ludzie mają równe prawa, niezależnie od tego, gdzie się urodzili, jak wyglądają, jaką religię wyznają, jaki mają status materialny; okazuje szacunek osobom starszym;
- 2) zastanawia się na tym, na co ma wpływ, na czym mu zależy, do czego może dążyć, nie krzywdząc innych; stara się nieść pomoc potrzebującym;
- 5) starannie dobiera przyjaciół i pielęgnuje przyjaźnie w miarę swych możliwości,
- 6) wie, że jest częścią przyrody, chroni ją i szanuje; nie niszczy swojego otoczenia.

### **Zalecane warunki i sposób realizacji**

- 1. Trzeba zadbać o adaptację dzieci do warunków szkolnych, w tym o ich poczucie bezpieczeństwa. Czas trwania okresu adaptacyjnego określa nauczyciel, biorąc pod uwagę potrzeby dzieci.
- 2. Sale lekcyjne powinny składać się z dwóch części: edukacyjnej (wyposażonej w tablicę, stoliki itp.) i rekreacyjnej (odpowiednio do tego przystosowanej). Zalecane jest wyposażenie sal w pomoce dydaktyczne i przedmioty potrzebne do zajęć (np. liczmany), sprzęt audiowizualny, komputery z dostępem do Internetu, gry i zabawki dydaktyczne, książki tematyczne (np. przyrody), biblioteczkę itp. Uczeń powinien mieć możliwość pozostawienia w szkole części swych podręczników i przyborów szkolnych.
- 3. Wskazane jest, aby edukacja w klasach I-III odbywała się w zespołach rówieśniczych liczących nie więcej niż 26 osób.
- 4. Edukacja wczesnoszkolna realizowana jest w formie kształcenia zintegrowanego lub przedmiotowego z należytą troską o korelację treści wszystkich obszarów edukacyjnych. Ze względu na prawidłowości rozwoju umysłowego dzieci, treści kształcenia powinny narastać i rozszerzać się w układzie spiralnym tzn. że w każdym następnym roku edukacji wiadomości i umiejętności nabyte przez ucznia mają być powtarzane i pogłębiane, a potem rozszerzane.
- 5. W klasach I-III edukację dzieci powierza się jednemu nauczycielowi. Jeżeli szkoła dysponuje specjalistami w zakresie edukacji muzycznej, plastycznej, wychowania fizycznego, zajęć komputerowych i języka obcego nowożytnego, można im powierzyć realizację tych obszarów edukacyjnych. **Zajęcia z zakresu edukacji zdrowotnej mogą być realizowane z udziałem specjalisty z zakresu zdrowia publicznego lub dietetyki, pielęgniarki lub higienistki szkolnej.**
- 16. **Doceniając rolę edukacji zdrowotnej**, treści z tego zakresu zostały umieszczone w wielu obszarach kształcenia, np. w obszarze wychowania fizycznego, edukacji przyrodniczej i edukacji społecznej. Ze względu na dobro uczniów należy zadbać, aby rozumieli oni konieczność oraz mieli nawyk dbania o zdrowie swoje i innych. Powinni także wiedzieć do kogo zwrócić się w razie konieczności udzielania pierwszej pomocy.
- 17. Każde dziecko jest uzdolnione. Nauczyciel ma odkryć te uzdolnienia i rozwijać je. W trosce o to, aby dzieci odczuwały satysfakcję z działalności twórczej, trzeba stwarzać im warunki do prezentowania swych osiągnięć, np. muzycznych, wokalnych, recytatorskich, tanecznych, sportowych, konstrukcyjnych.

## II etap edukacyjny: klasy IV - VI

### JĘZYK POLSKI

#### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

3. Świadomość językowa. Uczeń:
    - e) rozpoznaje znaczenie niewerbalnych środków komunikowania się (gest, wyraz twarzy, mimika, postawa ciała).
  4. Wartości i wartościowanie. Uczeń odczytuje wartości pozytywne i ich przeciwieństwa wpisane w teksty kultury (np. przyjaźń – wrogość; miłość – nienawiść, prawda – kłamstwo, wierność – zdrada).
- III. Tworzenie wypowiedzi.
1. Mówienie i pisanie. Uczeń:
    - 8) uczestnicząc w rozmowie, słucha z uwagą wypowiedzi innych....; prezentuje własne zdanie i uzasadnia je.

### JĘZYK OBCY NOWOŻYTNY

#### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Uczeń posługuje się bardzo podstawowym zasobem środków językowych: leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych, umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:
  - 1) człowiek (dane personalne, wygląd zewnętrzny, uczucia i emocje, zainteresowania);
  - 5) życie rodzinne i towarzyskie (członkowie rodziny, koledzy, przyjaciele, czynności życia codziennego, formy spędzania czasu wolnego);
  - 6) żywienie (artykuły spożywcze, posiłki);
  - 10) sport (popularne dyscypliny sportu, sprzęt sportowy);
  - 11) zdrowie (samopoczucie, higiena codzienna);
6. Uczeń reaguje ustnie w prostych sytuacjach dnia codziennego:
  - 1) przedstawia siebie i członków swojej rodziny;
  - 3) podaje swoje upodobania;
  - 4) mówi co posiada i co potrafi robić;
  - 5) prosi o informacje;
  - 6) wyraża swoje emocje;
  - 7) wyraża prośby i podziękowania.

### MUZYKA

#### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

2. Tworzenie wypowiedzi. Uczeń:
  - 3) śpiewa, dbając o higienę głosu (stosuje ćwiczenia oddechowe, dykcyjne i emisyjne);

### HISTORIA I SPOŁECZEŃSTWO

#### Cele kształcenia – wymagania ogólne

##### V. Współdziałanie w sprawach publicznych.

Uczeń współpracuje z innymi – planuje, dzieli się zadaniami i wywiązuje z nich.

#### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

1. Refleksja nad sobą i otoczeniem społecznym. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia, w czym wyraża się odmienność i niepowtarzalność każdego człowieka;
  - 2) podaje przykłady różnorodnych potrzeb człowieka oraz sposoby ich zaspakajania;
  - 3) wyjaśnia znaczenie rodziny w życiu oraz wskazuje przykłady praw i obowiązków przysługujących poszczególnym członkom rodziny;
  - 8) wyjaśnia, w czym przejawia się uprzejmość i tolerancja;
  - 9) podaje przykłady konfliktów między ludźmi i proponuje sposoby ich rozwiązywania.

7. Problemy ludzkości. Uczeń:

- 2) opisuje i ocenia na przykładach wpływ techniki na środowisko naturalne i życie człowieka;
- 3) wymienia korzyści i niebezpieczeństwa korzystania z mediów elektronicznych;
- 4) opowiada o przejawach nędzy na świecie oraz formułuje własną opinię o działaniach pomocowych podejmowanych przez państwa lub organizacje pozarządowe;

## **PRZYRODA**

### **Cele edukacyjne – wymagania ogólne**

III. Praktyczne wykorzystanie wiedzy przyrodniczej.

Uczeń orientuje się w otaczającym go terenie i przestrzeni geograficznej. Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu oraz podejmuje działania zwiększające bezpieczeństwo własne i innych, świadomie działa na rzecz ochrony własnego zdrowia.

IV. Poszanowanie przyrody.

Uczeń zachowuje się w środowisku zgodnie z obowiązującymi zasadami. Działa na rzecz ochrony przyrody i dorobku kulturowego społeczności.

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. **Ja i moje otoczenie.** Uczeń:

- 1) wymienia czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na samopoczucie w szkole oraz w domu i proponuje sposoby eliminowania czynników negatywnych;
- 2) wyjaśnia znaczenie odpoczynku (w tym snu) i odżywiania się i aktywności ruchowej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu;
- 4) opisuje prawidłowo zorganizowane miejsce do nauki ucznia szkoły podstawowej;
- 5) uzasadnia potrzebę planowania zajęć w ciągu dnia i tygodnia; planuje prawidłowo swój rozkład zajęć w ciągu dnia;
- 7) nazywa zmysły człowieka i wyjaśnia ich rolę w poznawaniu przyrody i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas wykorzystywania zmysłów do obserwacji przyrodniczych;
- 9) rozpoznaje i nazywa rośliny (w tym doniczkowe) zawierające substancje trujące lub szkodliwe dla człowieka i podaje zasady postępowania z nimi

5. **Człowiek a środowisko.** Uczeń:

- 1) prowadzi obserwacje i proste doświadczenia wykazujące zanieczyszczenie najbliższego otoczenia;
- 2) wyjaśnia wpływ codziennych zachowań w domu, w szkole, w miejscu zabawy na stan środowiska naturalnego;
- 5) podaje przykłady pozytywnego i negatywnego wpływu środowiska na zdrowie człowieka.

8. **Organizm człowieka.** Uczeń:

- 1) podaje nazwy układów budujących organizm człowieka: układ kostny, oddechowy, pokarmowy, krwionośny, rozrodczy, wskazuje na planszy główne narządy tych układów;
- 2) wymienia podstawowe funkcje poznanych układów człowieka;
- 3) rozpoznaje i nazywa na podstawie opisu, fotografii lub rysunku, etapy rozwoju człowieka (zarodkowy, płodowy, okres noworodkowy, niemowlęcy, poniemowlęcy, przedszkolny, szkolny, wieku dorosłego, starości);
- 4) opisuje zmiany zachodzące w organizmach podczas dojrzewania płciowego;
- 6) opisuje rolę zmysłów w odbieraniu wrażeń ze środowiska zewnętrznego.

9. **Zdrowie i troska o nie.** Uczeń:

- 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;
- 2) wymienia zasady postępowania z produktami spożywczymi od momentu zakupu do spożycia (termin przydatności, przechowywanie, przygotowywanie posiłków);
- 3) wymienia zasady prawidłowego odżywiania się i stosuje je;
- 4) podaje i stosuje zasady dbałości o własne ciało (higiena skóry, włosów, zębów, paznokci oraz odzieży);
- 5) charakteryzuje podstawowe zasady ochrony narządów wzroku i słuchu;
- 6) wyjaśnia znaczenie ruchu i ćwiczeń fizycznych dla utrzymania zdrowia;

- 7) podaje przykłady właściwego spędzania czasu wolnego z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa w czasie gier i zabaw ruchowych oraz poruszania się po drodze;
  - 8) opisuje zasady udzielania pierwszej pomocy w niektórych urazach (stłuczenia, zwichnięcia, skaleczenia, złamania, ukąszenia, użądlenia), potrafi wezwać pomoc w różnych sytuacjach;
  - 9) podaje przykłady zachowań i sytuacji, które mogą zagrażać zdrowiu i życiu człowieka (np. niewybuchy i niewypały, pożar, wypadek drogowy, jazda na łyżwach lub kąpiel w niedozwolonych miejscach);
  - 10) wyjaśnia znaczenie symboli umieszczonych np. na opakowaniach środków czystości i korzysta z produktów zgodnie z przeznaczeniem;
  - 11) wymienia podstawowe zasady bezpiecznego zachowania się w domu, w tym posługiwania się urządzeniami elektrycznymi, korzystania z gazu, wody;
  - 12) wyjaśnia negatywny wpływ alkoholu, nikotyny i substancji psychoaktywnych na zdrowie człowieka, podaje propozycje asertywnych zachowań w wypadku presji otoczenia;
  - 13) wymienia zasady zdrowego stylu życia i uzasadnia konieczność ich stosowania.
10. **Zjawiska elektryczne i magnetyczne w przyrodzie.** Uczeń:
- 4) opisuje skutki przepływu prądu w domowych urządzeniach elektrycznych, opisuje i stosuje zasady bezpiecznego obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi;

### **ZAJĘCIA KOMPUTEROWE**

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Bezpieczne posługiwanie się komputerem i jego oprogramowaniem. Uczeń:
  - 6) przestrzega podstawowych zasad bezpiecznej i higienicznej pracy przy komputerze, wyjaśnia zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z komputera.

### **ZAJĘCIA TECHNICZNE**

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

4. Sprawne i bezpiecznie posługiwanie się sprzętem technicznym. Uczeń:
  - 1) potrafi obsługiwać i regulować urządzenia techniczne znajdujące się w domu, szkole i przestrzeni publicznej z zachowaniem zasad bezpieczeństwa; czyta ze zrozumieniem instrukcje obsługi urządzeń;
  - 2) bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym jako pieszy, pasażer i rowerzysta.
5. Wskazywanie rozwiązań problemów rozwoju środowiska technicznego. Uczeń:
  - 2) opracowuje projekty racjonalnego gospodarowania surowcami wtórnymi w najbliższym środowisku: w domu, na osiedlu, w miejscowości.

### **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- I. Bezpieczne uczestnictwo w aktywności fizycznej o charakterze rekreacyjnym i sportowym ze zrozumieniem jej znaczenia dla zdrowia;
- II. Udział w aktywności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, wypoczynek i sport.
- III. Stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Poznawanie własnego rozwoju fizycznego i sprawności fizycznej oraz praktykowanie zachowań prozdrowotnych.

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

1. **Diagnoza sprawności fizycznej i rozwoju fizycznego.** Uczeń:
  - 1) wykonuje bez zatrzymania marszowo-biegowy test Coopera;
  - 2) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę mięśni posturalnych oraz gibkość dolnego odcinka kręgosłupa oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
  - 3) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje ich wyniki;
  - 4) ocenia własną postawę ciała.
2. **Trening zdrowotny.** Uczeń:
  - 1) mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku;



- 2) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;
- 3) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne oraz ułatwiające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała;
3. **Sporty całego życia i wypoczynek.** Uczeń:
  - 1) omawia zasady aktywnego wypoczynku.
4. **Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.** Uczeń:
  - 1) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
  - 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
  - 3) stosuje zasady samoasekuracji;
  - 4) porusza się bezpiecznie po drogach publicznych na rowerze;
  - 5) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach;
  - 6) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem;
  - 7) dobiera strój i obuwie sportowe do ćwiczeń w zależności od miejsca zajęć oraz warunków atmosferycznych.

## **WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Celem wychowania do życia w rodzinie jest ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka oraz pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania.

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

- 4) Macierzyństwo i ojcostwo. Podstawowa wiedza dotycząca budowy i funkcjonowania układu rozrodczego człowieka.
- 5) Ciąża, rozwój płodu, poród, przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny.
- 6) Różnice i podobieństwa między chłopcami i dziewczętami. Identyfikacja z własną płcią. Akceptacja i szacunek dla ciała.
- 7) Zmiany fizyczne i psychiczne okresu dojrzewania. Zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju.
- 8) Higiena okresu dojrzewania.
- 9) Prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa; postawy asertywne.
- 10) Istota koleżeństwa i przyjaźni, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia.
- 13) Odpowiedzialność za własny rozwój. Samowychowanie.

## **ETYKA**

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Poznawanie siebie, dostrzeganie cech indywidualnych własnych i najbliższych osób.
2. Wyjaśnianie prawdziwego znaczenia własnych zachowań oraz ich przyczyn i konsekwencji.
3. Człowiek jako osoba, godność człowieka.
4. Przyjmowanie odpowiedzialności za siebie.
5. Prawa i obowiązki, zasady i reguły postępowania, w tym także w ruchu drogowym.
6. Uczestnictwo w grupie, porozumiewanie się z innymi.

## **Zalecane warunki i sposób realizacji**

### **Wychowanie fizyczne**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. **Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.**

Szkoła, uwzględniając te wymagania, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych w innych przedmiotach.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

### **Etyka**

Zajęcia z etyki mają charakter wychowawczy. W ramach tych zajęć powinien być prowadzony pogłębiony dialog wychowawczy na temat moralnego wymiaru ludzkiego działania odnoszony do otaczającej uczniów rzeczywistości.

Do zadań szkoły należy w szczególności:

- 1) wspieranie uczniów w poszukiwaniu wartości;
- 2) ukazywanie uczniom konieczności doskonalenia samego siebie;
- 3) ukazywanie sensu praw i obowiązków, zasad i reguł, nakazów i zakazów obowiązujących w różnych sytuacjach społecznych: w grupie rówieśniczej, w szkole, w rodzinie, w społeczności lokalnej;
- 4) uczenie szacunku dla siebie i innych.

**Podstawa programowa kształcenia ogólnego  
dla gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, których ukończenie  
umożliwia przystąpienie do egzaminu maturalnego**  
Załącznik nr 4 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej

### **Preambuła**

Po ukończeniu szkoły podstawowej, uczeń kontynuuje kształcenie ogólne na III i IV etapie edukacyjnym. Etap III realizowany jest w gimnazjum, zaś etap IV – w szkole ponadgimnazjalnej. Kształcenie ogólne na III i IV etapie edukacyjnym, choć realizowane w dwóch różnych szkołach, tworzy programowo spójną całość i stanowi fundament wykształcenia, umożliwiając zdobycie zróżnicowanych kwalifikacji zawodowych, a następnie ich późniejsze doskonalenie lub modyfikowanie. Kształcenie ogólne w gimnazjum i w szkole ponadgimnazjalnej zamyka zatem pierwszy etap indywidualnej strategii każdego ucznia kształcenia się przez całe życie.

**Ważnym zadaniem szkoły na III i IV etapie edukacyjnym jest także edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.**

## **III Etap edukacyjny – gimnazjum**

### **JĘZYK POLSKI**

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Czytanie i słuchanie. Uczeń:
  - 6) rozpoznaje wypowiedzi o charakterze emocjonalnym i perswazyjnym,
  - 7) rozpoznaje intencje wypowiedzi (aprobatę, dezaprobatę, negację),
  - 8) dostrzega w wypowiedzi ewentualne przejawy agresji i manipulacji,
4. Wartości i wartościowanie. Uczeń:
  - 1) ze zrozumieniem posługuje się pojęciami dotyczącymi wartości pozytywnych i ich przeciwieństw oraz określa postawy z nimi związane, np. patriotyzm-nacjonalizm, tolerancja-nietolerancja, piękno-brzydota, a także rozpoznaje ich obecność w życiu oraz w literaturze i innych sztukach,
1. Mówienie i pisanie. Uczeń:

- 5) uczestniczy w dyskusji, uzasadnia własne zdanie, przyjmuje poglądy innych lub polemizuje z nimi,
- 6) przestrzega zasad etyki mowy w różnych sytuacjach komunikacyjnych, m.in. zna konsekwencje stosowania form charakterystycznych dla środków elektronicznych, takich jak SMS, e-mail, czat, blog (ma świadomość niebezpieczeństwa oszukiwania i manipulacji powodowanych anonimowością uczestników komunikacji w sieci, łatwego obrażania obcych, ośmieszania i zawstydzania innych wskutek rozpowszechniania obrazów przedstawiających ich w sytuacjach kłopotliwych, zna skutki kłamstwa, manipulacji, ironii),

### **JĘZYK OBCY NOWOŻYTNY - Poziom III.0 – dla początkujących<sup>1</sup>**

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Uczeń posługuje się bardzo podstawowym zasobem środków językowych [...] umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:
  - 1) człowiek (np. dane personalne, wygląd zewnętrzny, uczucia i emocje, zainteresowania);
  - 5) życie rodzinne i towarzyskie (np. członkowie rodziny, koledzy, przyjaciele, czynności życia codziennego, formy spędzania czasu wolnego, styl życia, konflikty i problemy);
  - 6) żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki, lokale gastronomiczne);
  - 8) podróżowanie i turystyka (np. środki transportu, orientacja w terenie, informacja turystyczna, zwiedzanie)
  - 10) sport (np. popularne dyscypliny sportu, sprzęt sportowy, imprezy sportowe);
  - 11) zdrowie (np. higieniczny tryb życia, samopoczucie, choroby, ich objawy i leczenie, uzależnienia);
5. Uczeń tworzy bardzo krótkie, proste i zrozumiałe wypowiedzi ustne:
  - 5) wyraża swoje opinie i uczucia;
  - 6) opisuje intencje, marzenia, nadzieje i plany na przyszłość.
7. Uczeń reaguje ustnie w prosty i zrozumiały sposób, w typowych sytuacjach:
  - 1) nawiązuje kontakty towarzyskie (np. przedstawia siebie i inne osoby, wita się i żegna, udziela podstawowych informacji na swój temat i pyta o dane rozmówcy i innych osób);
  - 5) wyraża swoje opinie i życzenia, pyta o opinie i życzenia innych;
  - 9) wyraża swoje emocje (np. radość, niezadowolenie, zdziwienie);
  - 10) prosi o radę i udziela rady;
10. Uczeń współdziała w grupie, np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych.

### **WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

#### **III. Współdziałanie w sprawach publicznych**

Uczeń współpracuje z innymi – planuje, dzieli się zadaniami i wywiązuje z nich.

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Podstawowe umiejętności życia w grupie. Uczeń:
  - 1) wymienia i stosuje zasady komunikowania się i współpracy w małej grupie (np. bierze udział w dyskusji, zebraniu, wspólnym działaniu);
  - 2) wymienia i stosuje podstawowe sposoby podejmowania wspólnych decyzji;
  - 3) przedstawia i stosuje w praktyce sposoby rozwiązywania konfliktów w grupie i między grupami;
  - 4) wyjaśnia na przykładach jak można zachować dystans wobec nieaprobowanych przez siebie zachowań grupy lub jak im się przeciwstawiać;
2. Życie społeczne. Uczeń:
  - 2) wyjaśnia na przykładach znaczenie podstawowych norm współżycia między ludźmi, w tym wzajemności, odpowiedzialności i zaufania;
  - 3) rozpoznaje role społeczne, w których występuje oraz związane z nimi oczekiwania;
5. Udział obywateli w życiu publicznym. Uczeń:

<sup>1</sup> Podobne wymagania dotyczą poziomu IIII na podbudowie wymagań dla II etapu edukacyjnego

- 5) opracowuje – indywidualnie lub w zespole – projekt uczniowski dotyczący rozwiązania jednego z problemów społeczności szkolnej lub lokalnej i w miarę możliwości go realizuje (np. jako wolontariusz).
6. Środki masowego przekazu. Uczeń:
- 3) wyszukuje w mediach wiadomości na wskazany temat; krytycznie analizuje przekaz reklamowy;
23. Problemy współczesnego świata. Uczeń:
- 4) rozważa, jak jego zachowania mogą wpływać na życie innych ludzi na świecie (np. oszczędzanie wody i energii, przemyślane zakupy);

## **GEOGRAFIA**

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

5. Ludność Polski. Uczeń:
- 1) wyjaśnia i poprawnie stosuje podstawowe pojęcia z zakresu demografii: przyrost naturalny, urodzenia i zgony, średnia długość życia;
- 2) odczytuje z różnych źródeł informacji (m.in. rocznika statystycznego oraz piramidy płci i wieku) dane dotyczące: liczby ludności Polski, urodzeń, zgonów, przyrostu naturalnego, struktury płci, średniej długości życia w Polsce; odczytuje wielkość i główne kierunki migracji z Polski i do Polski;
6. Wybrane zagadnienia geografii gospodarczej Polski. Uczeń:
- 8) wykazuje konieczność ochrony środowiska przyrodniczego i kulturowego w Polsce; wymienia formy jego ochrony, proponuje konkretne działania na rzecz jego ochrony we własnym regionie.

## **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 wymagające konsultacji lekarskiej. Rozumie znaczenie krwiodawstwa i transplantacji narządów.

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

#### **VI. Budowa i funkcjonowanie organizmu człowieka. Uczeń:**

2. Układ ruchu
- 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 się
- 3) przedstawia rolę i skutki niedoboru niektórych witamin (A, C, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, kwas foliowy, D), składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) i aminokwasów egzogennych w organizmie;
- 5) omawia rolę błonnika w prawidłowym funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw;
- 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;
- 7) oblicza indeks masy ciała oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość lub niedowaga oraz ich następstwa);
4. Układ oddechowy
- 4) przedstawia czynniki wpływające na prawidłowy stan i funkcjonowanie układu oddechowego (aktywność fizyczna poprawiająca wydolność oddechową, niepalenie papierosów czynnie i biernie).
5. Układ krążenia
- 4) przedstawia znaczenie aktywności fizycznej i prawidłowej diety dla właściwego funkcjonowania układu krążenia;
6. Układ odpornościowy

- 3) porównuje działanie surowicy i szczepionki; podaje przykłady szczepień obowiązkowych i nieobowiązkowych oraz ocenia ich znaczenie;
  - 4) wyjaśnia, na czym polega konflikt serologiczny, zgodność tkankowa oraz transplantacja narządów;
  - 5) przedstawia znaczenie przeszczepów, w tym rodzinnych, oraz zgody na transplantację narządów po śmierci.
8. Układ nerwowy
- 4) wymienia czynniki wywołujące stres oraz podaje przykłady pozytywnego i negatywnego działania stresu;
  - 5) przedstawia sposoby radzenia sobie ze stresem.
9. Narządy zmysłów
- 3) przedstawia przyczyny powstawania oraz sposoby korygowania wad wzroku (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm);
  - 4) przedstawia wpływ hałasu na zdrowie człowieka;
  - 5) przedstawia podstawowe zasady higieny narządów wzroku i słuchu.
10. Układ dokrewny
- 4) wyjaśnia, dlaczego nie należy bez konsultacji z lekarzem przyjmować środków lub leków hormonalnych (np. tabletek antykoncepcyjnych, sterydów).
11. Skóra
- 2) opisuje stan zdrowej skóry oraz rozpoznaje niepokojące zmiany na skórze, które wymagają konsultacji lekarskiej.
12. Rozmnażanie i rozwój
- 4) przedstawia cechy i przebieg fizycznego, psychicznego i społecznego dojrzewania człowieka;
  - 5) przedstawia podstawowe zasady profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową.

**VII. Stan zdrowia i choroby. Uczeń:**

- 1) przedstawia znaczenie pojęć „zdrowie” i „choroba” (zdrowie jako stan równowagi środowiska wewnętrznego organizmu, zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne; choroba jako zaburzenie tego stanu);
- 2) przedstawia negatywny wpływ na zdrowie człowieka niektórych substancji psychoaktywnych (tytoń, alkohol), narkotyków i środków dopingujących oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków (zwłaszcza oddziałujących na psychikę);
- 3) wymienia najważniejsze choroby człowieka wywoływane przez wirusy, bakterie, protisty i pasożyty zwierzęce oraz przedstawia zasady profilaktyki tych chorób; w szczególności przedstawia drogi zakażenia się wirusami HIV, HBV i HCV oraz HPV, zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez te wirusy oraz przewiduje indywidualne i społeczne skutki zakażenia;
- 4) przedstawia czynniki sprzyjające rozwojowi choroby nowotworowej (np. niewłaściwa dieta, tryb życia, substancje psychoaktywne, promieniowanie UV) oraz podaje przykłady takich chorób;
- 5) omawia podstawowe zasady profilaktyki chorób nowotworowych;
- 6) uzasadnia konieczność okresowego wykonywania podstawowych badań kontrolnych (np. badania stomatologiczne, podstawowe badania krwi i moczu, pomiar pulsu i ciśnienia krwi);
- 7) analizuje informacje dołączane do leków oraz wyjaśnia, dlaczego nie należy bez wyraźnej potrzeby przyjmować leków ogólnodostępnych oraz dlaczego antybiotyki i inne leki należy stosować zgodnie z zaleceniem lekarza (dawka, godziny przyjmowania leku i długość kuracji);
- 8) przedstawia podstawowe zasady higieny;
- 9) analizuje związek pomiędzy prawidłowym wysypianiem się a funkcjonowaniem organizmu, w szczególności wpływ na procesy uczenia się i zapamiętywania oraz odporność organizmu.

## CHEMIA

### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

#### 4. Powietrze i inne gazy. Uczeń:

10) wymienia źródła, rodzaje i skutki zanieczyszczeń powietrza; planuje sposób postępowania pozwalający chronić powietrze przed zanieczyszczeniami.

#### 9. Pochodne węglowodorów. Substancje chemiczne o znaczeniu biologicznym. Uczeń:

2) opisuje właściwości i zastosowania metanolu i etanolu; zapisuje równania reakcji spalania metanolu i etanolu; opisuje negatywne skutki działania alkoholu etylowego na organizm ludzki;

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

## FIZYKA

### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

#### 7. Fale elektromagnetyczne i optyka. Uczeń:

8) wyjaśnia pojęcia krótkowzroczności i dalekowzroczności oraz opisuje rolę soczewek w ich korygowaniu;

## INFORMATYKA

### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

#### 1. Bezpieczne posługiwanie się komputerem i jego oprogramowaniem, korzystanie z sieci komputerowej. Uczeń:

5) samodzielnie i bezpiecznie pracuje w sieci lokalnej i globalnej;

## WYCHOWANIE FIZYCZNE

### Cele kształcenia – wymagania ogólne

Dbłość 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;

IV. umiejętności osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

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

1) ocenia poziom własnej aktywności fizycznej;

2) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;

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

#### 2. *Trening zdrowotny.* Uczeń:

1) omawia zmiany zachodzące w organizmie w czasie wysiłku fizycznego;

2) wskazuje korzyści z aktywności fizycznej w terenie;

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

4) przeprowadza rozgrzewkę;

5) opracowuje i demonstrowuje 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;

6) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym;

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

- 1) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
4. **Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.** Uczeń:
  - 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
  - 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
  - 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze;
  - 4) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.
5. **Edukacja zdrowotna.** Uczeń:
  - 1) wyjaśnia, czym jest zdrowie; wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
  - 2) wymienia zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu oraz wyjaśnia, na czym polega i od czego zależy dokonywanie wyborów korzystnych dla zdrowia;
  - 3) identyfikuje swoje mocne strony, planuje sposoby ich rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
  - 4) omawia konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami;
  - 5) omawia sposoby redukowania nadmiernego stresu i konstruktywnego radzenia sobie z nim;
  - 6) omawia znaczenie dla zdrowia dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiernej płci;
  - 7) wyjaśnia, w jaki sposób może dawać i otrzymywać różne rodzaje wsparcia społecznego;
  - 8) wyjaśnia, co oznacza zachowanie asertywne i podaje jego przykłady;
  - 9) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych.

## **EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

#### II. Przygotowanie do działania ratowniczego.

Uczeń zna zasady prawidłowego działania w przypadku wystąpienia zagrożenia życia i zdrowia.

#### III. Nabycie umiejętności udzielania pierwszej pomocy.

Uczeń umie udzielać pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Ochrona przed skutkami różnorodnych zagrożeń. Uczeń:
  - 1) przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru itp.;
  - 9) omawia zasady zachowania się podczas wypadków i katastrof komunikacyjnych, technicznych i innych.
2. Źródła promieniowania jądrowego i jego skutki. Uczeń:
  - 3) wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja;
  - 4) wyjaśnia, na czym polegają zabiegi sanitarne i specjalne.
3. Oznakowanie substancji toksycznych na środkach transportowych i magazynach. Uczeń:
  - 1) wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania;
  - 2) rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach;
  - 6) posługuje się odzieżą ochronną.
4. Ostrzeżenie ludności o zagrożeniach i alarmowanie. Uczeń:
  - 1) definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych;
6. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc. Uczeń:
  - 1) uzasadnia znaczenie udzielania pierwszej pomocy;
  - 2) wzywa odpowiednią pomoc;

- 3) rozpoznaje stopień zagrożenia osoby poszkodowanej i wyjaśnia zasady bezpiecznego postępowania w rejonie wypadku;
- 4) omawia zasady zabezpieczenia miejsca wypadku;
- 5) wyjaśnia, jak należy udzielać pomocy w wypadku drogowym, przy kąpeli, załamania lodu, porażenia prądem;
- 6) omawia sposób wynoszenia poszkodowanego ze strefy zagrożenia;
- 7) rozpoznaje stan przytomności, bada oddech i tętno;
- 8) wymienia zagrożenia dla osoby nieprzytomnej;
- 9) układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej;
- 10) wykonuje samodzielnie resuscytację krążeniowo-oddechową;
- 11) udziela pomocy osobie porażonej prądem;
- 12) wyjaśnia, dlaczego duży krwotok i wstrząs pourazowy zagrażają życiu;
- 13) tamuje krwotok za pomocą opatrunku;
- 15) udziela pomocy przy złamaniach i zwichnięciach;
- 16) udziela pomocy przy zatruciach: pokarmowych, lekami, gazami, środkami chemicznymi;
- 17) omawia skutki działania niskiej i wysokiej temperatury na organizm ludzki;
- 18) udziela pomocy osobie poszkodowanej przy oparzeniu termicznym i chemicznym.

### **WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- I. Okazywanie szacunku innym ludziom, docenianie ich wysiłku i pracy, przyjęcie postawy szacunku wobec siebie. Wnoszenie pozytywnego wkładu w życie swojej rodziny.
- II. Przyjęcie integralnej wizji osoby; wybór i urzeczywistnianie wartości służących osobowemu rozwojowi. Kierowanie własnym rozwojem, podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami. Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć. Rozwiązywanie problemów i pokonywanie trudności okresu dorastania.
- III. Znajomość organizmu ludzkiego i zachodzących w nim zmian oraz akceptacja własnej płciowości. Przyjęcie integralnej wizji ludzkiej seksualności. Umiejętność obrony własnej intymności i nietykalności seksualnej oraz szacunek dla ciała innej osoby.
- IV. Korzystanie ze środków przekazu w sposób selektywny, umożliwiający obronę przed ich destrukcyjnym oddziaływaniem.
- V. Umiejętność korzystania z systemu poradnictwa dla dzieci i młodzieży.

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

- 1) Rozwój człowieka: faza prenatalna, narodziny, faza niemowlęca, wczesnodziecięca, przed-pokwitaniowa, dojrzewania, młodości, wieku średniego, wieku późnego. Życie jako fundamentalna wartość.
- 2) Budowa prawidłowych relacji z rodzicami. Konflikt pokoleń; przyczyny i sposoby rozwiązywania konfliktów. Odpowiedzialność wszystkich za atmosferę panującą w rodzinie. Rodzina niepełna.
- 3) Rola autorytetów w życiu człowieka.
- 4) Relacje międzyosobowe i ich znaczenie. Przyjaźń, zakochanie, miłość; pierwsze fascynacje, miłość platoniczna, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała.
- 5) Zachowania asertywne.
- 7) Dojrzewanie. Rozumienie i akceptacja kryteriów dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej.
- 8) Problemy i trudności okresu dojrzewania (napięcia seksualne, masturbacja), sposoby radzenia sobie z nimi, pomoc w rozeznaniu sytuacji wymagających porady lekarza lub innych specjalistów.
- 9) Różnice w rozwoju psychoseksualnym dziewcząt i chłopców; postawy i wzajemne oczekiwania.
- 10) Zagrożenia okresu dojrzewania: presja seksualna, uzależnienia, pornografia, prostytutka nieletnich.
- 11) Główne funkcje płciowości: wyrażanie miłości, budowanie więzi i rodzicielstwo.



- 12) Inicjacja seksualna; związek pomiędzy aktywnością seksualną a miłością i odpowiedzialnością; dysfunkcje związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej. Ryzyko związane z wczesną inicjacją.
- 13) Kształtowanie i akceptacja tożsamości płciowej. Możliwości pomocy w pokonywaniu trudności związanych z tożsamością płciową.
- 14) Płodność wspólną sprawą kobiety i mężczyzny.
- 15) Planowanie rodziny. Metody rozpoznawania płodności. Antykoncepcja – aspekt zdrowotny, psychologiczny i etyczny.
- 16) Infekcje przenoszone drogą płciową. AIDS: drogi przenoszenia zakażenia, profilaktyka, aspekt społeczny.
- 17) Wartości związane z seksualnością człowieka: męskość, kobiecość, miłość, małżeństwo, rodzicielstwo. Znaczenie odpowiedzialności w przeżywaniu własnej płciowości oraz budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi.
- 18) Wpływ sposobu spędzania wolnego czasu (w tym korzystania ze środków masowego przekazu) na człowieka.

## **ETYKA**

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- I. Kształtowanie refleksyjnej postawy wobec człowieka, jego natury, powinności moralnych oraz wobec różnych sytuacji życiowych.
- II. Rozpoznawanie podstawowych wartości i dokonywanie właściwej ich hierarchizacji. Dokonywanie wyboru wartości i tworzenie ich hierarchii.
- III. Poznanie specyficznych norm i wartości leżących u podstaw działalności publicznej w szkole (samorząd uczniowski), społeczności lokalnej i państwie demokratycznym. Rozpoznawanie sytuacji naruszających te normy i wartości (korupcja). Podejmowanie działań zgodnych z tymi normami i wartościami w grupie rówieśniczej i szkole.
- IV. Podjęcie odpowiedzialności za siebie i innych oraz za dokonywane wybory moralne. Rozstrzyganie wątpliwości i problemów moralnych zgodnie z przyjętą hierarchią wartości i dobrem wspólnym.
- V. Stosowanie zasad harmonijnego współistnienia i współdziałania ze środowiskiem społecznym i przyrodniczym.

### **Treści nauczania - wymagania szczegółowe**

1. Człowiek jako osoba; natura i godność człowieka.
2. Samowychowanie jako droga rozwoju.
3. Człowiek wobec wartości; człowiek wobec cierpienia i śmierci.
10. Moralne aspekty stosunku człowieka do świata przyrody.

### **ZAJĘCIA TECHNICZNE - Przedmiot uzupełniający**

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

5. Bezpiecznie posługuje się narzędziami i przyrządami modelarskimi:
6. Uruchamia modele przy zachowaniu zasad bezpieczeństwa:

### **Etap edukacyjny IV - Szkoły ponadgimnazjalne**

### **JĘZYK OBCY NOWOŻYTNY - Poziom IV.0 – dla początkujących<sup>2</sup>**

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych [...] umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:
  - 1) człowiek (np. dane personalne, wygląd zewnętrzny, cechy charakteru, uczucia i emocje, zainteresowania, problemy etyczne);

<sup>2</sup> Podobne wymagania dotyczą poziomu IV1 na podbudowie poziomu III1 i IV1

- 5) życie rodzinne i towarzyskie (np. okresy życia, członkowie rodziny, koledzy, przyjaciele, czynności życia codziennego, formy spędzania czasu wolnego, święta i uroczystości, styl życia, konflikty i problemy);
  - 6) żywienie (np. art. spożywcze, posiłki i ich przygotowanie, lokale gastronomiczne, diety);
  - 8) podróżowanie i turystyka (np. środki transportu, informacja turystyczna, baza noclegowa, wycieczki, zwiedzanie, wypadki);
  - 11) zdrowie (np. samopoczucie, choroby, ich objawy i leczenie, higieniczny tryb życia)
  - 13) świat przyrody (np. klimat, ... zagrożenia i ochrona środowiska naturalnego, klęski żywiołowe);
5. Uczeń tworzy bardzo krótkie, proste i zrozumiałe wypowiedzi ustne:
    - 5) przedstawia opinie swoje i innych osób;
    - 6) przedstawia intencje i plany na przyszłość;
  6. Uczeń reaguje ustnie w prosty i zrozumiały sposób, w typowych sytuacjach:
    - 1) nawiązuje kontakty towarzyskie (np. przedstawia siebie i inne osoby, wita się i żegna, udziela podstawowych informacji na swój temat i pyta o dane rozmówcy i innych osób);
    - 7) wyraża swoje opinie i życzenia, pyta o opinie i życzenia innych;
    - 8) wyraża swoje emocje (np. radość, niezadowolenie, zdziwienie);
    - 9) wyraża prośby i podziękowania oraz zgodę lub odmowę wykonania prośby;

### **WIEDZA O SPOŁECZEŃSTWIE – zakres podstawowy**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- I. Wykorzystanie i tworzenie informacji.  
Uczeń znajduje i wykorzystuje informacje na temat sposobu, w jaki prawo reguluje życie obywateli. Wyraża własne zdanie w wybranych sprawach na różnych forach publicznych i uzasadnia je; jest otwarty na odmienne poglądy.
- II. Rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów.  
Uczeń rozpoznaje prawne aspekty codziennych problemów życiowych i szuka ich rozwiązania.
- III. Współdziałanie w sprawach publicznych.  
Uczeń współpracuje z innymi – planuje, dzieli się zadaniami i wywiązuje się z nich. Sprawnie korzysta z procedur i możliwości, jakie stwarzają obywatelom instytucje życia publicznego. Zna i stosuje zasady samoorganizacji i samopomocy.

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

3. Bezpieczeństwo. Uczeń:
  - 4) wymienia przestępstwa, których ofiarą najczęściej padają młodzi ludzie; wie, jak można próbować ich uniknąć i przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w sytuacji zagrożenia;
  - 6) przedstawia przepisy prawne dotyczące alkoholu, papierosów i narkotyków i wskazuje na konsekwencje ich łamania.
6. Prawa człowieka. Uczeń:
  - 2) wymienia podstawowe prawa i wolności człowieka; wyjaśnia, co oznacza, że są one powszechne, przyrodzone i niezbywalne;
  - 6) wyjaśnia, na czym polega prawo do prywatności, w tym do ochrony danych osobowych i prawa obywatela w kontaktach z mediami.
7. Ochrona praw i wolności. Uczeń:
  - 4) przedstawia na przykładach działania podejmowane przez ludzi i organizacje pozarządowe broniące praw człowieka; na miarę swoich możliwości włącza się w wybrane działania (np. podpisuje apel, prowadzi zbiórkę darów);

### **PODSTAWY PRZEDSIĘBIORCZOŚCI**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- I. Komunikacja i podejmowanie decyzji.  
Uczeń wykorzystuje formy komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Podejmuje decyzje i ocenia ich skutki, zarówno pozytywne, jak i negatywne.
- III. Planowanie i kariera zawodowa.

Uczeń opisuje mocne strony swojej osobowości. Analizuje dostępność rynku pracy w odniesieniu do własnych kompetencji i planów zawodowych.

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Człowiek przedsiębiorczy. Uczeń:
  - 2) rozpoznaje zachowania asertywne, uległe i agresywne; odnosi je do cech osoby przedsiębiorczej;
  - 3) rozpoznaje mocne i słabe strony własnej osobowości; odnosi je do cech osoby przedsiębiorczej;
  - 4) charakteryzuje swoje role społeczne i typowe dla nich zachowania;
  - 5) zna korzyści wynikające z planowania własnych działań i inwestowania w siebie;
  - 6) podejmuje racjonalne decyzje, opierając się na posiadanych informacjach i ocenia skutki własnych działań;
  - 7) stosuje różne formy komunikacji werbalnej i niewerbalnej w celu autoprezentacji oraz prezentacji własnego stanowiska.

### **GEOGRAFIA - zakres podstawowy**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

III. Rozumienie relacji człowiek-przyroda-społeczeństwo w skali globalnej i regionalnej.

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

3. Relacja człowiek-środowisko przyrodnicze a rozwój zrównoważony. Uczeń:
  - 1) formułuje problemy wynikające z eksploatacji zasobów odnawialnych i nieodnawialnych; potrafi przewidzieć przyrodnicze i pozaprzyrodnicze przyczyny i skutki zakłóceń równowagi ekologicznej;

### **BIOLOGIA – zakres rozszerzony**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

II. Pogłębienie wiadomości dotyczących budowy i funkcjonowania organizmu ludzkiego.

Uczeń objaśnia funkcjonowanie organizmu ludzkiego na różnych poziomach złożoności; dostrzega związki między strukturą a funkcją na każdym z tych poziomów.

VI. Postawa wobec przyrody i środowiska.

Uczeń rozumie znaczenie ochrony przyrody i środowiska oraz zna i rozumie zasady zrównoważonego rozwoju; prezentuje postawę szacunku wobec siebie i wszystkich istot żywych, 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 – wymagania szczegółowe**

IV. *Przegląd różnorodności organizmów*. Uczeń:

2. Wirusy
  - 4) wymienia najważniejsze choroby wirusowe człowieka i określa drogi zakażenia wirusami oraz omawia podstawowe zasady profilaktyki chorób wirusowych.
3. Bakterie
  - 5) wymienia najważniejsze choroby bakteryjne człowieka, przedstawia drogi zakażenia bakteriami oraz omawia podstawowe zasady profilaktyki chorób bakteryjnych.
4. Protisty i rośliny pierwotnie wodne. Uczeń:
  - 4) wymienia najważniejsze protisty wywołujące choroby człowieka (malaria, rzęsistkowica, lamblioza, toksoplazmoza, czerwotka pełzakowa) przedstawia drogi zarażenia oraz podstawowe zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez protisty.
5. Rośliny lądowe. Uczeń:
  - 6) podaje przykłady znaczenia roślin w życiu człowieka (np. rośliny jadalne, trujące, przemysłowe, lecznicze).
10. Grzyby. Uczeń:
  - 8) przedstawia podstawowe zasady profilaktyki chorób człowieka wywoływanych przez grzyby.
11. Zwierzęta bezkręgowce

- 5) na podstawie schematów omawia przykładowe cykle rozwojowe: (a) tasiemca – tasiemiec nieuzbrojony, (b) nicieni pasożytniczych – glista ludzka, włosień; wymienia żywicieli pośrednich i ostatecznych oraz wskazuje sposoby ich zarażenia wyżej wymienionymi pasożytami;

#### V. *Budowa i funkcjonowanie organizmu człowieka.*

##### 3. Układ ruchu. Uczeń:

- 5) wymienia główne grupy mięśni człowieka oraz określa czynniki wpływające na prawidłowy rozwój muskulatury ciała;
- 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) analizuje potrzeby energetyczne organizmu oraz porównuje (porządkuje) wybrane formy aktywności fizycznej pod względem zapotrzebowania na energię;
- 5) analizuje związek pomiędzy dietą i trybem życia a stanem zdrowia (otyłość i jej następstwa zdrowotne, cukrzyca, anoreksja, bulimia).

##### 5. Układ oddechowy. Uczeń:

- 5) analizuje wpływ czynników zewnętrznych na stan i funkcjonowanie układu oddechowego (alergie, bierne i czynne palenie tytoniu, pyłowe zanieczyszczenia powietrza).

##### 6. Układ krwionośny. Uczeń:

- 6) analizuje związek pomiędzy dietą i trybem życia a stanem i funkcjonowaniem układu krwionośnego (miażdżyca, zawał serca, żylaki).

##### 7. Układ odpornościowy. Uczeń:

- 4) wskazuje sytuacje, w których występuje niedobór odporności (immunosupresja po przeszczepach, AIDS itd.) i przedstawia związane z tym zagrożenia;
- 5) wyjaśnia, co to są choroby autoimmunizacyjne, podaje przykłady takich chorób.

##### 9. Układ nerwowy. Uczeń:

- 8) przedstawia biologiczne znaczenie snu

##### 10. Narządy zmysłów. Uczeń:

- 4) omawia podstawowe zasady higieny narządu wzroku i słuchu.

##### 11. Budowa i funkcje skóry. Uczeń:

- 2) omawia podstawowe zasady profilaktyki chorób skóry (trądzik, kontrola zmian skórnych, wpływ promieniowania UV na stan skóry i rozwój chorób nowotworowych skóry).

### CHEMIA – zakres podstawowy

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

##### II. Rozumowanie i zastosowanie nabytej wiedzy do rozwiązywania problemów.

Uczeń zdobywa wiedzę chemiczną w sposób badawczy – obserwuje, sprawdza, weryfikuje, wnioskuje i uogólnia; wykazuje związek składu chemicznego, budowy i właściwości substancji z ich zastosowaniami; posługuje się zdobytą wiedzą chemiczną w życiu codziennym w kontekście dbałości o własne zdrowie i ochrony środowiska naturalnego.

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

##### 3. Chemia wspomaga nasze zdrowie. Chemia w kuchni. Uczeń:

- 1) tłumaczy, na czym mogą polegać i od czego zależeć lecznicze i toksyczne właściwości substancji chemicznych (dawka, rozpuszczalność w wodzie, rozdrobnienie, sposób przenikania do organizmu) aspiryny, nikotyny, alkoholu etylowego;
- 2) wyszukuje informacje na temat działania składników popularnych leków (itd. węgla aktywowanego, aspiryny, środków neutralizujących nadmiar kwasów w żołądku);
- 3) wyszukuje informacje na temat składników napojów dnia codziennego (kawa, herbata, mleko, woda mineralna, napoje typu cola) w aspekcie ich działania na organizm ludzki;
- 4) opisuje procesy fermentacyjne zachodzące podczas wyrabiania ciasta i pieczenia chleba, produkcji wina, otrzymywania kwaśnego mleka, jogurtów, serów; zapisuje równania reakcji fermentacji alkoholowej i octowej;

- 5) wyjaśnia przyczyny psucia się żywności i proponuje sposoby zapobiegania temu procesowi; przedstawia znaczenie i konsekwencje stosowania dodatków do żywności, w tym konserwantów.

#### **PRZYRODA** - przedmiot uzupełniający:

Celem zajęć *rzyroda* jest poszerzenie wiedzy z zakresu nauk przyrodniczych tych uczniów, którzy na IV etapie edukacyjnym nie wybrali zajęć w zakresie rozszerzonym z przedmiotów: *fizyka, chemia, biologia, geografia*. [...] Na zajęciach można realizować bądź wątek tematyczny, czyli omówić wybrany temat w zakresie przedmiotów: fizyka, chemia, biologia, geografia, bądź wątek przedmiotowy, czyli omówić jedną pełną grupę tematów w obrębie wybranego przedmiotu. Zajęcia na IV etapie edukacyjnym powinny objąć co najmniej cztery takie wątki (np. cztery wątki tematyczne lub dwa wątki tematyczne i dwa wątki przedmiotowe).

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

##### 4. Dylematy moralne w nauce. Uczeń:

- 7) omawia biologiczne i społeczne podłoże różnych form nietolerancji i przedstawia propozycje, jak jej przeciwdziałać;
- 8) przedstawia swoje stanowisko wobec GMO, klonowania reprodukcyjnego, zapłodnienia *in vitro*, badań prenatalnych, badania genomu człowieka, dostępności informacji na temat indywidualnych cech genetycznych człowieka i innych problemów etycznych związanych z postępem genetyki, biotechnologii i współczesnej medycyny;

##### 6. Nauka w mediach. Uczeń:

- 1) ocenia krytycznie informacje medialne pod kątem ich zgodności z aktualnym stanem wiedzy naukowej;
- 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);

##### 12. Sport. Uczeń:

- 3) omawia stosowany w sporcie doping i uzasadnia szkodliwość stosowanych substancji chemicznych;
- 4) analizuje wpływ różnych czynników na kondycję i osiągnięcia sportowe (np. dieta, trening, warunki wysokogórskie);
- 6) analizuje wpływ sportu wyczynowego na zdrowie;

##### 14. Współczesna diagnostyka i medycyna. Uczeń:

- 1) przedstawia zasady, na jakich oparte są współczesne metody diagnostyki obrazowej i podaje przykłady ich wykorzystania;
- 2) podaje przykłady analizy płynów ustrojowych i ich znaczenie w profilaktyce chorób (np. wykrywanie białka i glukozy w moczu);
- 5) omawia metody wykrywania mutacji genowych i ocenia ich znaczenie diagnostyczne;
- 6) wyszukuje i analizuje informacje i dane statystyczne o przyczynach i występowaniu chorób cywilizacyjnych na świecie.

##### 15. Ochrona przyrody i środowiska. Uczeń:

- 1) przedstawia mechanizm efektu cieplarnianego i omawia kontrowersje dotyczące wpływu człowieka na zmiany klimatyczne;
- 2) omawia znaczenie dla rolnictwa i konsekwencje stosowania nawozów sztucznych i chemicznych środków zwalczania szkodników;
- 3) przedstawia naturę chemiczną freonów i ocenia ich wpływ na środowisko;
- 5) przedstawia udział bakterii w unieszkodliwianiu zanieczyszczeń środowiska (np. biologiczne oczyszczalnie ścieków); ocenia znaczenie genetycznie zmodyfikowanych bakterii w tym procesie;

##### 17. Uczenie się. Uczeń:

- 2) omawia różne formy uczenia się i ocenia ich znaczenie biologiczne (uczenie się percepcyjne, wpajanie, habituacja, uczenie się metodą prób i błędów, uczenie się przez wgląd, uczenie się przez naśladowanie, uczenie się motoryczne);

- 3) omawia rolę połączeń nerwowych w procesie uczenia się (skojarzenia i „ścieżki informacyjne”);
  - 4) omawia podstawowe cechy uczenia się poprzez zmysły (preferencje wizualne, audytywne, kinestetyczne);
  - 5) przedstawia sposoby ułatwiające zapamiętywanie informacji (np. haki myślowe, skojarzenia, wizualizacja, mnemotechniki);
  - 6) przedstawia możliwości wykorzystania współczesnych osiągnięć technicznych w procesie uczenia się;
19. Cykle, rytmy i czas. Uczeń:
- 4) omawia okołodobowy rytm aktywności człowieka ze szczególnym uwzględnieniem roli szyszynki i analizuje dobowy rytm wydzielania hormonów;
  - 5) analizuje wpływ sytuacji zaburzających działanie zegara biologicznego na zdrowie człowieka (praca na zmiany, częste przekraczanie stref czasowych);
20. Śmiech i płacz. Uczeń:
- 3) opisuje chemiczne aspekty stresu;
  - 6) omawia znaczenie śmiechu i płaczu w nawiązywaniu i podtrzymywaniu więzi wśród ludzi pierwotnych i współczesnych (np. sygnalizowanie potrzeb przez noworodka, budowanie relacji matka-dziecko, łagodzenie agresji wśród współplemieńców);
  - 7) wyszukuje i przedstawia informacje dotyczące kulturowych różnic w wyrażaniu emocji w społeczeństwach tradycyjnych i nowoczesnych.
21. **Zdrowie.** Uczeń:
- 1) wymienia mechanizmy utraty ciepła przez organizm;
  - 2) wyjaśnia rolę ubioru w wymianie ciepła między ciałem ludzkim a otoczeniem;
  - 3) analizuje ulotkę leku i omawia podane w niej informacje;
  - 4) wyjaśnia, w jaki sposób organizm zachowuje homeostazę;
  - 5) opisuje stan zdrowia w aspekcie fizycznym, psychicznym i społecznym;
  - 6) analizuje wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na zdrowie;
  - 7) analizuje zdrowie jako wartość indywidualną i społeczną;
  - 8) wyszukuje informacje o zagrożeniach wynikających z pobytu w odmiennych warunkach środowiskowych i wskazuje sposoby zabezpieczenia się przed tymi zagrożeniami.
22. Piękno i uroda. Uczeń:
- 2) omawia typy substancji chemicznych stosowanych w kosmetykach (nośniki, witaminy, konserwanty, barwniki itp.);
  - 3) podaje przykłady ponadkulturowych kanonów piękna (proporcje ciała, symetria twarzy itp.) i analizuje ich związek z doborem płciowym (atrakcyjne są te cechy, które zwiększają szansę na posiadanie zdrowego potomstwa);
  - 4) przedstawia wykorzystanie produktów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego w pielęgnacji ciała i urody;
23. Woda – cud natury. Uczeń:
- 7) wykazuje konieczność racjonalnego gospodarowania zasobami naturalnymi wody oraz przedstawia własne działania, jakie może w tym celu podjąć.

### **INFORMATYKA – zakres podstawowy**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- I. Bezpieczne posługiwanie się komputerem i jego oprogramowaniem, wykorzystanie sieci komputerowej. Komunikowanie się za pomocą komputera i technologii informacyjno-komunikacyjnych.
- V. Ocena zagrożeń i ograniczeń, docenianie społecznych aspektów rozwoju i zastosowań informatyki.

### **WYCHOWANIE FIZYCZNE**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

Przygotowanie do całonocnej aktywności fizycznej oraz ochrona i doskonalenie zdrowia własnego oraz innych, w szczególności:

- I. uświadomienie potrzeby całonocnej aktywności fizycznej;
- II. stosowanie w życiu codziennym zasad prozdrowotnego stylu życia;

- III. działanie jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu;
- IV. umiejętności sprzyjające zapobieganiu chorobom i doskonaleniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

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

1. **Diagnoza sprawności i aktywności fizycznej.** Uczeń:
  - 1) wskazuje mocne i słabe strony swojej sprawności fizycznej;
  - 2) opracowuje i realizuje program aktywności fizycznej dostosowany do własnych potrzeb;
  - 3) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia i rodzaju pracy zawodowej;
  - 4) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej.
2. **Trening zdrowotny.** Uczeń:
  - 1) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłki fizyczne o różnej intensywności;
  - 2) wyjaśnia, na czym polega prozdrowotny styl życia;
  - 3) wyjaśnia związek między aktywnością fizyczną i żywieniem a zdrowiem i dobrym samopoczuciem oraz omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia;
  - 4) wykonuje proste ćwiczenia relaksacyjne;
  - 5) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia i sportu oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie;
  - 6) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
  - 7) wylicza oraz interpretuje własny wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI).
3. **Sporty całego życia i wypoczynek.** Uczeń:
  - 1) stosuje poznane elementy techniki i taktyki w wybranych indywidualnych i zespołowych formach aktywności fizycznej
4. **Bezpieczna aktywność fizyczna i higiena osobista.** Uczeń:
  - 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne w celu przeciwdziałania negatywnym dla zdrowia skutkom pracy, w tym pracy w pozycji siedzącej i przy komputerze;
  - 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi.
5. **Sport.** Uczeń:
  - 1) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem;
  - 2) omawia etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących;
6. **Edukacja zdrowotna.** Uczeń:
  - 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;
  - 2) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
  - 3) omawia konstruktywne, optymistyczne sposoby wyjaśniania trudnych zdarzeń i reformułowania myśli negatywnych na pozytywne;
  - 4) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;
  - 5) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
  - 6) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem;
  - 7) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
  - 8) wyjaśnia, co to znaczy być aktywnym pacjentem i jakie są podstawowe prawa pacjenta;
  - 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób chorych psychicznie i dyskryminowanych (np. żyjących z HIV/AIDS);
  - 10) planuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektu w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
  - 11) omawia, na czym polega współuczestnictwo i współpraca ludzi, organizacji i instytucji w działaniach na rzecz zdrowia;

- 12) wyjaśnia, jaki jest związek między zdrowiem i środowiskiem oraz co sam może zrobić, aby tworzyć środowisko sprzyjające zdrowiu.

### **EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- II. Przygotowanie do sytuacji zagrożeń. Uczeń zna zasady postępowania w przypadku wystąpienia zagrożenia życia, zdrowia lub mienia. Zna zasady planowania i organizowania działań.
- III. Opanowanie zasad pierwszej pomocy. Uczeń umie udzielać pierwszej pomocy poszkodowanym w różnych stanach zagrażających życiu i zdrowiu.

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

4. Zagrożenia czasu pokoju, ich źródła, przeciwdziałanie ich powstawaniu, zasady postępowania w przypadku ich wystąpienia i po ich ustąpieniu. Uczeń:
- 3) wymienia i charakteryzuje źródła zagrożeń w najbliższym otoczeniu szkoły oraz domu;
  - 4) przedstawia zasady działania w przypadku awarii, zagrożeń czasu pokoju, podczas przebywania w domu, szkole, miejscu rekreacji i na trasie komunikacyjnej;
6. Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach (zachowanie ratownika). Uczeń:
- 1) omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu wypadku;
  - 2) ocenia sytuację w miejscu wypadku
  - 3) zabezpiecza miejsce wypadku i wzywa profesjonalną pomoc;
  - 4) omawia zasady zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia;
  - 5) wymienia środki przydatne przy udzielaniu pierwszej pomocy;
  - 6) ocenia stan poszkodowanego i demonstruje sposób skontrolowania jego funkcji życiowych;
  - 7) udziela pierwszej pomocy w przypadkach oparzeń, złamań i zwichnięć, krwotoków, dławienia się ciałem obcym, utraty przytomności, utraty oddechu, zatrzymania krążenia, wstrząsu pourazowego.

### **WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE**

#### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

- II. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów związanych z okresem dojrzewania, dorastania i wyborem drogi życiowej. Umiejętność świadomego kreowania własnej osobowości.
- III. Uzyskanie przez lepszego rozumienia siebie i najbliższego otoczenia; umiejętność poszukiwania i udzielania odpowiedzi na pytania: Kim jest człowiek? Jakie są jego cele i zadania życiowe? Jaki jest sens życia?
- IV. Przyjęcie pozytywnej postawy wobec życia ludzkiego, osób niepełnosprawnych i chorych. Przygotowanie, na podstawie wiedzy i wykształconych umiejętności, do poszanowania godności życia ludzkiego i dojrzałego funkcjonowania w rodzinie.
- V. Znajomość podstawowych zasad postępowania w sferze ludzkiej płciowości i płodności. Kształtowanie postaw prozdrowotnych, społecznych i prorodzinnych.

#### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

1. Tożsamość i wielowymiarowość człowieka. Poczucie sensu życia.
2. Komunikacja interpersonalna, asertywność, techniki negocjacji, empatia.
3. Tolerancja wobec odmienności kulturowych, etnicznych, religijnych, seksualnych.
4. Rozwój psychoseksualny człowieka w kolejnych fazach życia.
5. Dojrzewanie: rozumienie i akceptacja kryteriów dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej. Problemy okresu dojrzewania i sposoby radzenia sobie z nimi.
6. Wartości i pojęcia związane z płciowością człowieka: męskość, kobiecość, miłość, rodzina, rodzicielstwo. Znaczenie odpowiedzialności w przeżywaniu własnej płciowości i budowaniu emocjonalnych więzi. Role kobiet i mężczyzn a panujące stereotypy.
7. Inicjacja seksualna, jej uwarunkowania i następstwa. Argumenty biomedyczne, psychologiczne i moralne za opóźnianiem wieku inicjacji seksualnej.
8. Istota seksualności człowieka i jej aspekty. Integracja seksualna.
9. Komplementarność płci – wzajemne dopełnianie się płci w sferach fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i społecznej. Rozumienie, akceptacja i szacunek dla osób płci odmiennej.



10. Istota, rodzaje i etapy rozwoju miłości. Różnice w przeżywaniu miłości.
11. Metody rozpoznawania płodności.
12. Metody i środki antykoncepcji. Sposoby ich działania i zasady doboru.
13. Choroby przenoszone drogą płciową i zapobieganie im. AIDS: profilaktyka, aspekt społeczny i etyczny, chory na AIDS w rodzinie.
14. Trudności w osiągnięciu tożsamości płciowej, możliwości pomocy.
15. Normy zachowań seksualnych. Przemoc i przestępstwa seksualne; możliwości zapobiegania, sposoby obrony. Informacja o ośrodkach pomocy psychologicznej, medycznej i prawnej.
16. Przygotowanie do małżeństwa. Problem wierności, zaufania, dialogu.
18. Przebieg i higiena ciąży. Rozwój prenatalny dziecka. Szkoła rodzenia, poród i naturalne karmienie. Rola rodziców w okresie oczekiwania na narodziny dziecka, w czasie porodu i po narodzinach.
20. Nieplanowana ciąża; sposoby szukania pomocy w sytuacjach trudnych.
21. Aborcja jako zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego – aspekty: prawny, medyczny i etyczny.
22. Konflikty w rodzinie i ich przyczyny. Sposoby rozwiązywania konfliktów.
23. Przemoc w rodzinie. Wykorzystywanie seksualne. Profilaktyka. Możliwości uzyskiwania pomocy.
24. Zagrożenia życia społecznego: alkoholizm, narkomania, agresja, sekty, pornografia.
25. Prawodawstwo dotyczące rodziny. Zawarcie małżeństwa, separacja, rozwód. Prawa i obowiązki małżonków i rodziców, prawa dziecka. Obowiązki państwa wobec rodziny.
26. Człowiek wobec niepełnosprawności, starości, choroby, umierania i śmierci, w tym w aspekcie życia rodzinnego.
27. Poradnictwo młodzieżowe i rodzinne.

## ETYKA

### **Cele kształcenia – wymagania ogólne**

III. Podjęcie samokontroli i pracy nad sobą. Przyjmowanie odpowiedzialności za słowa i czyny.

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe**

3. Człowiek jako osoba i jego działanie. Etyczna analiza aktywności ludzkiej. Motywy podejmowanych decyzji.
4. Cel i sens ludzkiej egzystencji. Hierarchie celów. Szczęście w życiu ludzkim. Rozwój moralny i duchowy człowieka jako osoby. Rola oddziaływań wychowawczych.
5. Dobro moralne i wartości moralne. Hierarchia wartości. Wartości autoteliczne i instrumentalne. Konflikt wartości. Wartości wybierane i realizowane.
6. Prawo moralne, imperatyw moralny, w tym prawo naturalne. Dekalog jako podstawa życia moralnego. Problem relatywizmu moralnego i sposoby jego przewyższania. Nienaruszalne prawa istoty ludzkiej.
7. Wymiar moralny życia człowieka [...]. Obecność dobra i zła we współczesnej kulturze.
8. Sprawności moralne. Samowychowanie.
9. Moralne aspekty pracy i różnych dziedzin życia publicznego. Etyki zawodowe. Przykłady kodeksów etycznych. [...]. Moralny wymiar stosunku człowieka do świata przyrody.
10. Etyczny wymiar życia szkolnego. Umiejętność życia z innymi i dla innych. Uczciwość. Problem „ściągnięcia”. Wartości szczególnie cenione w życiu szkolnym.

## **Zalecane warunki i sposób realizacji**

### **Wychowanie fizyczne**

Wychowanie fizyczne pełni ważne funkcje edukacyjne, rozwojowe i zdrowotne. Wspiera rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny oraz zdrowie uczniów i kształtuje obyczaj aktywności fizycznej i troski o zdrowie w okresie całego życia. **Pełni wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów.**

Szkoła, uwzględniając wymagania określone w podstawie programowej, powinna rozwijać własną ofertę programową w odniesieniu do lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych. W realizacji zajęć należy odwoływać się do wiedzy dotyczącej biologii człowieka, zapobiegania chorobom oraz umiejętności psychospołecznych, uzyskanych na innych lekcjach, a

zwłaszcza biologii, wiedzy o społeczeństwie, wychowaniu do życia w rodzinie, edukacji dla bezpieczeństwa i przedsiębiorczości.

Szkoła zapewnia warunki realizacji określonych w podstawie programowej wymagań szczegółowych, które należy traktować jako wskaźniki rozwoju dyspozycji osobowych niezbędnych do:

- 1) uczestniczenia w kulturze fizycznej w okresie nauki szkolnej, a także po jej zakończeniu;
- 2) inicjowania i współorganizowania aktywności fizycznej;
- 3) dokonywania wyboru całonocnych form aktywności fizycznej;
- 4) kształtowania prozdrowotnego stylu życia oraz dbałości o zdrowie.

Zajęcia wychowania fizycznego **w zakresie edukacji zdrowotnej** powinny być dostosowane do potrzeb uczniów (po przeprowadzeniu diagnozy tych potrzeb). Uczniowie powinni też aktywnie uczestniczyć w planowaniu, realizacji i ewaluacji zajęć. Zajęcia te powinny być wspierane przez realizację pokrewnych treści na innych zajęciach wychowania fizycznego oraz innych przedmiotach, w tym zwłaszcza: biologii, wychowania do życia w rodzinie, wiedzy o społeczeństwie, edukacji dla bezpieczeństwa, przedsiębiorczości, religii, etyki. Wymaga to koordynacji i współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów oraz współpracy z pielęgniarką szkolną. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanych szkołom przez różne podmioty.

Warunkiem **skuteczności zajęć edukacji zdrowotnej** jest:

- 1) prowadzenie zajęć z wykorzystaniem różnorodnych metod i technik aktywizujących oraz interaktywnych, w tym szczególnie metody projektu i portfolio;
- 2) współpraca z rodzicami uczniów w planowaniu i realizacji zajęć;
- 3) dokonywanie ewaluacji przebiegu zajęć (ewaluacji procesu), z udziałem uczniów i ich rodziców oraz wprowadzanie na tej podstawie modyfikacji ich treści i organizacji.



OŚRODEK  
ROZWOJU  
EDUKACJI