

WYMAGANIA EDUKACYJNE WRAZ Z PLANEM WYNIKOWYM Z PRZEDMIOTU EDB KLASA 8 „Żyję i działam bezpiecznie” dla szkoły podstawowej edycja 2024-2026.

Podręcznik wraz z programem nauczania wydawnictwa NOWA ERA „Żyję i działam bezpiecznie”.

Nauczyciel realizujący przedmiot w Szkole Podstawowej nr 4 w Żyrardów - mgr Marlena Trojanowska

Temat lekcji i liczba godzin	Treści nauczania	Wymagania edukacyjne (kategoria celów)		Punkty podstawy programowej
		podstawowe (P) Uczeń:	ponadpodstawowe (PP) Uczeń:	
R. 1. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń				
1. Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie 1 h	• System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych • Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych • Środki alarmowe • Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu	• informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach • definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych • wymienia podstawowe środki alarmowe	• potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach	II.2

2. Ewakuacja 1 h	• Zasady ewakuacji z miejsca zagrożenia • Ewakuacja z budynku, m.in. ze szkoły • Zapewnienie schronienia, wody i żywności • Ewakuacja zwierząt • Przeciwdziałanie panice	• opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: • sygnały i środki alarmowe • drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne • znaki ewakuacyjne • miejsce zbiórki ewakuowanej ludności • zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły • uczestniczy w próbnej ewakuacji	• omawia ogólne zasady ewakuacji • różnicuje stopnie ewakuacji	II.3
-------------------------	--	--	---	------

3. Zagrożenia i walka z nimi 1 h	• Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny • Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń • Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM • Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp.	• rozpoznaje zagrożenia i ich źródła • rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny • wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń • wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo Gaśniczy – KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM) • wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń	• wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego • charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR • wyjaśnia zadania tych podmiotów	II.1 II.4
---	--	---	---	--------------

4. Pożary 2 h	• Zagrożenia pożarowe w domu i szkole • Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru • Postępowanie na wypadek pożaru • Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów	• wymienia główne przyczyny pożarów • opisuje zasady postępowania podczas pożaru • wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru • charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy • wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) • rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej • rozpoznaje znaki ewakuacji	• omawia zasady profilaktyki pożarowej • opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów • omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru • opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji • wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia •	II.4 II.5
5. Powódzie 1 h	• Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi • Postępowanie na wypadek powodzi	• przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych • wymienia główne przyczyny powodzi • opisuje zakres i sposób przygotowania się do	• omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych • wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność • uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice	II.4 II.5

		planowanej ewakuacji • opisuje zasady postępowania podczas powodzi	• opisuje znaczenie kodu kolorystycznego I sygnalizacji manualnej w kontakcie ofiar powodzi z zespołami ratowniczymi	
--	--	---	--	--

6. Ekstremalne warunki pogodowe 1 h	• Zagrożenie lawiną i śnieżycą • Intensywna śnieżycą • Upały • Wichury • Burze	• opisuje zasady postępowania podczas powodzi śnieżycy i zejścia lawiny • proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec narastającej fali upałów • opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające burze i/lub wichury • proponuje sposoby postępowania w czasie silnych mrozów, zwłaszcza w odniesieniu do zabezpieczenia domów mieszkalnych i osób podróżnych	• przedstawia zasady postępowania w razie zagrożenia lawiną	II.4 II.5
7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Niebezpieczne substancje chemiczne 1 h	• Przyczyny wypadków komunikacyjnych • Zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego • Zasady postępowania w przypadku awarii środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi • Znaki ostrzegawcze • Zasady postępowania po uwolnieniu substancji chemicznej	• wyjaśnia zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego • wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi	• opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego • zna możliwości wykorzystania środków podręcznych i masek przeciwgazowych do ochrony ludzi przed szkodliwym wykorzystaniem toksycznych środków przemysłowych oraz bojowych środków trujących	II.4 II.5
8. Zagrożenia terrorystyczne 1 h	• Pojęcie terroryzmu • Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego	• wyjaśnia pojęcie terroryzmu • wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym • omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) – sytuacje	• wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy • opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia • wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję • wymienia sposoby zapewnienia sobie bezpieczeństwa w sieci teleinformatycznej	II.4 II.5

		zakładnicze		
--	--	-------------	--	--

R. 2. Bezpieczeństwo państwa				
1. Bezpieczny obywatel, bezpieczne państwo 1 h	• Geopolityczne i militarne aspekty bezpieczeństwa państwa • Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje • Bezpieczeństwo państwa w stosunkach międzynarodowych	• charakteryzuje geopolityczne aspekty bezpieczeństwa państwa • opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi • omawia miejsce Polski w organizacjach międzynarodowych	• identyfikuje i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa	I.1 I.2. I.3

2. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej 1 h	• Zadania władz w dziedzinie obronności • Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej • Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności	• wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa • zna i wymienia nazwy formacji mundurowych oraz ich zadania	• wymienia zadania Sił Zbrojnych RP podczas klęsk żywiołowych • zna podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP	I.4
3. Cyberbezpieczeńs two 1 h	• Zagrożenia cyberbezpieczeństwa • Zasady bezpieczeństwa w internecie • Cyberprzemoc • Cyberbezpieczeństwo w wymiarze cywilnym i wojskowym	• wymienia zagrożenia cyberbezpieczeństwa w wymiarze cywilnym i wojskowym • omawia zasady bezpieczeństwa w sieci • zna istotę cyberbezpieczeństwa • potrafi odbierać ze zrozumieniem, tworzyć i przedstawiać wypowiedzi dotyczące roli i miejsca cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa	• omawia sposoby reagowania na cyberprzemoc	IV.2
R. 3. Podstawy pierwszej pomocy				

1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy 1 h	• Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy • Łańcuch przeżycia • Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie • Apteczka pierwszej pomocy	• podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy • opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania pierwszej pomocy • wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy • opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia : • wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia” • wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej, turystycznej	• omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę • opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego • wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych	III.1 III.12
---	---	--	--	-------------------------

2. Postępowanie na miejscu zdarzenia 2 h	• Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia • Środki ochrony osobistej dla ratownika • Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych • Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu • Transport poszkodowanych • Wywiad SAMPLE	• opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: • unikania narażania własnego zdrowia i życia • oceniania własnych możliwości • rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym • wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej • prawidłowo wzywa pomoc: • wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe • wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc	• podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy • przeprowadza wywiad ratowniczy - SAMPLE opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych • opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów	III.2 III.4 III.6 III.7
---	---	--	---	----------------------------------

		i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu		
--	--	--	--	--

3. Pomoc osobie nieprzytomnej 2 h	• Łańcuch przeżycia • Ocena przytomności poszkodowanego • Przyczyny i objawy utraty przytomności • Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji) • Udrażnianie dróg oddechowych • Ocena oddechu • Pozycja bezpieczna • Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego • Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia	• opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: • wymienia objawy utraty przytomności • wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące • ocenia przytomność poszkodowanego • ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) • wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej • udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa • układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej • zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny • systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej	• wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń • wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie • wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej • wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie	III.8 III.9
4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa 2 h	• Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej • Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK) • Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) • Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)	• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : • wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki • podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo • wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości	• wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych • przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED	III.10

		• omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia • wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą • opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej • opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED		
5. Rany i krwotoki 2 h	• Rodzaje ran i krwotoków • Wstrząs krwotoczny • Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała • Bandażowanie • Środki zastępcze służące do opatrywania ran	• różnicuje rany i krwotoki • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć • wykonuje opatrunek osłaniający i uciskowy na ranę w obrębie kończyny • opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs krwotoczny) • omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego • omawia skuteczne sposoby tamowania krwawienia z nosa, przewodu pokarmowego • omawia zasady opatrywania ran przy urazach głowy, ranach brzucha i klatki piersiowej	• wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia • omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej • proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego	III.2 III.13a-e III.15

6. Złamania, zwichnięcia i skręcenia	• Typowe objawy urazów kości i stawów • Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć • Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża,	• wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej	• wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu) • opisuje przykłady powikłań wynikających	III.13f-h
---	--	--	--	-----------

2 h	chusty trójkątnej, dostępnych materiałów • Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji	pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny • wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa • przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa • wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy	z urazu kręgosłupa	
7. Oparzenia i odmrożenia 1 h	• Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc • Udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc • Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc • Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci)	• opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego • omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy w przypadku udau słonecznego i termicznego • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: - wyjaśnia pojęcie „oparzenie” - wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń • omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego i chemicznego - demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn • wyjaśnia na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w przypadku odmrożeń i znacznego wychłodzenia organizmu	• podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci • proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu • szacuje powierzchnię oparzeń u dorosłych i dzieci • proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego	III.14

8. Zadławienie, zawał serca, udar mózgu, cukrzyca, napad padaczkowy 1 h	- Pierwsza pomoc w przypadku: - zadławienia - zawału serca - udar mózgu - napadu padaczkowego - hipo- lub hiperglikemii	- opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : - zadławienia - zawału serca - udar mózgu - napadu padaczkowego - hipo lub hiper glikemii - wymienia ich objawy	stosuje schemat diagnostyczny FAST i prawidłowo interpretuje informacje zebrane przy jego pomocy	III.2 III.3 III.5 III.11
---	--	--	--	-----------------------------------

9. Tonięcie, porażenie prądem, zatrucie, wstrząs anafilaktyczny, ciało obce w oku, ukąszenie, użądlenie 1 h	- Pierwsza pomoc w przypadku: - zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) - tonięcia - porażenia prądem - ukąszenia - użądlenia - wstrząsu anafilaktycznego - ciała obcego w oku	- opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : - napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej - porażenia prądem - ukąszenia lub użądlenia - pogryzienia przez zwierzęta - wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : - wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu - opisuje wynikające z niego zagrożenia -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego - opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą - rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach : - omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi; - opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi - w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie	- odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu) - wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych	III.2 III.3 III.5
--	--	--	---	-------------------------

R. 4. Kształtowanie postaw obronnych				
1. Wstęp do szkolenia strzeleckiego 1 h	• Zasady posługiwania się bronią • Zasady bezpieczeństwa na strzelnicy • Postawy strzeleckie • Zgrywanie przyrządów celowniczych	• zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas posługiwania się bronią (BLOS) • przestrzega regulaminu strzelnicy • wykonuje polecenia prowadzącego strzelanie • przyjmuje postawy do strzelania z broni krótkiej i długiej (stojąc, klęcząc, leżąc)	• wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania • Wymienia konsekwencje przyjmowania nieprawidłowych postaw strzeleckich	IV.3

		• opisuje indywidualne ochronniki wzroku i / lub słuchu • ładuje i odbezpiecza oraz zabezpiecza broń • zgrywa przyrządy celownicze		
2. Terenoznawstw o 1 h	• Definicja terenoznawstwa • Planowanie trasy • Rodzaje map • Orientowanie się w terenie za pomocą kompasu, busoli, GPS i punktów charakterystycznych	• zna podstawy orientowania się w terenie • potrafi wskazywać kierunki stron świata za pomocą kompasu i GPS, • potrafi orientować się w terenie za pomocą charakterystycznych przedmiotów terenowych; • potrafi używać różnych rodzajów map do orientacji w terenie.	• umie zaplanować trasę przemarszu w terenie	IV.1
TEMAT DODATKOWY				

22. Profilaktyka zdrowotna – wybrane zagadnienia 1 h	• choroby cywilizacyjne • stres i sposoby walki z nim • wybrane problemy zdrowia psychicznego • depresja • zaburzenia odżywiania • uzależnienia behawioralne		• wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny • wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym • proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu • wymienia typowe objawy depresji • proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych	
--	---	--	---	--

Razem: 29 h Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h Do dyspozycji nauczyciela: 2-3 h	•			
---	---	--	--	--