

ZESZYT 3



Anna Rogacka

---

# Edukacja zdrowotna w podstawie programowej

---

Liceum ogólnokształcące • Technikum



Anna Rogacka

---

# **Edukacja zdrowotna w podstawie programowej**

---

Liceum ogólnokształcące • Technikum

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2019

Wybór tekstów z podstawy programowej

**Anna Rogacka**

Konsultacja merytoryczna

Wydział Wychowania i Profilaktyki

Zespół ds. Promocji Zdrowia

**Valentina Todorovska-Sokołowska**

Redakcja i korekta

**Elżbieta Gorazińska**

Projekt okładki, layout,

redakcja techniczna i skład

**Wojciech Romerowicz**

Fotografia na okładce: © massonforstock/Bank zdjęć Photogenica

© Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2019

Wydanie I

ISBN 978-83-66047-72-3

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

## **Wprowadzenie**

Wymagania dotyczące edukacji zdrowotnej w zakresie różnych przedmiotów nauczania w liceum ogólnokształcącym i technikum reguluje *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego* (Dz.U. z dnia 2 marca 2018 r., poz. 467).

Niniejszy dokument obejmuje zestawienie wybranych wymagań ogólnych i szczegółowych oraz fragmentów podstawy programowej kształcenia ogólnego dotyczących edukacji zdrowotnej, które mogą być pomocne w jej realizacji.

---

### **Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla czteroletniego liceum ogólnokształcącego i pięcioletniego technikum**

#### **Załącznik nr 1 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej**

---

Edukacja zdrowotna to ważne zadanie szkoły, polegające na rozwijaniu u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz kształtowanie 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, kultura osobista, gotowość do uczestnictwa w kulturze i podejmowania inicjatyw oraz do pracy zespołowej.

Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły 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.

Celem kształcenia ogólnego w liceum ogólnokształcącym i technikum jest: rozwijanie osobistych zainteresowań ucznia i integrowanie wiedzy przedmiotowej z różnych dyscyplin; zdobywanie umiejętności formułowania samodzielnych i przemyślanych sądów, uzasadniania własnych i cudzych sądów w procesie dialogu we wspólnocie dociekającej; łączenie zdolności krytycznego i logicznego myślenia z umiejętnościami wyobraźniowo-twórczymi; rozwijanie wrażliwości społecznej, moralnej i estetycznej.

Do najważniejszych umiejętności zdobywanych przez ucznia w trakcie kształcenia ogólnego w liceum ogólnokształcącym i technikum należą:

- 3) umiejętność komunikowania się w języku ojczystym i w językach obcych, zarówno w mowie, jak i w piśmie, jako podstawowa umiejętność społeczna, której podstawą jest znajomość norm językowych oraz tworzenie podstaw porozumienia się w różnych sytuacjach komunikacyjnych;
- 5) umiejętność sprawnego posługiwania się nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi, w tym dbałość o poszanowanie praw autorskich i bezpieczne poruszanie się w cyberprzestrzeni;
- 8) umiejętność współpracy w grupie i podejmowania działań indywidualnych.

## **Liceum ogólnokształcące i technikum**

### **Język polski – zakres podstawowy i rozszerzony**

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

- II. Kształcenie językowe.
  3. Komunikacja językowa i kultura języka. Uczeń:
    - 10) charakteryzuje zmiany w komunikacji językowej związane z rozwojem jej form (np. komunikacji internetowej).
- III. Tworzenie wypowiedzi.
  1. Elementy retoryki. Uczeń:
    - 7) odróżnia dyskusję od sporu i kłótni;
    - 8) rozróżnia pragmatyczny i etyczny wymiar obietnic składanych w tekstach reklamy;
    - 9) rozpoznaje elementy erystyki w dyskusji oraz ocenia je pod względem etycznym.
  2. Mówienie i pisanie. Uczeń:
    - 1) zgadza się z cudzymi poglądami lub polemizuje z nimi, rzeczowo uzasadniając własne zdanie.
- IV. Samokształcenie. Uczeń:
  - 1) rozwija umiejętność pracy samodzielnej między innymi przez przygotowanie różnorodnych form prezentacji własnego stanowiska.

### **Język obcy nowożytny**

Podstawa programowa – wariant III.1.P. Język obcy nowożytny nauczany jako pierwszy (kontynuacja 1. języka obcego nowożytnego ze szkoły podstawowej – kształcenie

w zakresie podstawowym); wariant III.1.R. Język obcy nowożytny nauczany jako pierwszy (kontynuacja 1. języka obcego nowożytnego ze szkoły podstawowej – kształcenie w zakresie rozszerzonym).

Podstawa programowa – wariant III.DJ. Język obcy nowożytny nauczany jako pierwszy albo drugi (od początku w klasie I liceum ogólnokształcącego dwujęzycznego, technikum dwujęzycznego lub w oddziale dwujęzycznym w liceum ogólnokształcącym lub technikum) – zastępuje „dość bogatym” – „bardzo bogatym”, „bardzo atrakcyjnym zasobem”.

Podstawa programowa – wariant III.2.0. Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (2. język obcy nowożytny od początku w klasie I liceum ogólnokształcącego lub technikum) – zastępuje „dość bogatym” – „podstawowym”, „typowym”.

Podstawa programowa – wariant III.2. Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (kontynuacja 2. języka obcego nowożytnego ze szkoły podstawowej) – zastępuje „dość bogatym” – „podstawowym” zasobem środków językowych; „typowym” – „krótkie wypowiedzi”.

### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Uczeń posługuje się dość bogatym zasobem środków językowych (leksykalnych, gramatycznych, ortograficznych oraz fonetycznych), umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:
  - 1) człowiek (np. dane personalne, okresy życia, wygląd zewnętrzny, cechy charakteru, rzeczy osobiste, uczucia i emocje, umiejętności i zainteresowania, osobisty system wartości, autorytety);
  - 5) życie prywatne (np. rodzina, znajomi i przyjaciele, czynności życia codziennego, określanie czasu, formy spędzania czasu wolnego, święta i uroczystości, styl życia, konflikty i problemy);
  - 6) żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowywanie, nawyki żywieniowe – w tym diety, lokale gastronomiczne);
  - 8) podróżowanie i turystyka (np. środki transportu i korzystanie z nich, orientacja w terenie, baza noclegowa, wycieczki, zwiedzanie, awarie i wypadki w podróży, ruch uliczny);
  - 10) sport (np. dyscypliny sportu, sprzęt sportowy, obiekty sportowe, imprezy sportowe, uprawianie sportu, pozytywne i negatywne skutki uprawiania sportu);
  - 11) zdrowie (np. tryb życia, samopoczucie, choroby, ich objawy i leczenie, niepełnosprawność, uzależnienia, pierwsza pomoc w nagłych wypadkach);
  - 13) świat przyrody (np. pogoda, pory roku, klimat, rośliny i zwierzęta, krajobraz, zagrożenia i ochrona środowiska naturalnego, klęski żywiołowe).
- III. Uczeń rozumie wypowiedzi pisemne o umiarkowanym stopniu złożoności (np. listy, e-maile, SMS-y, kartki pocztowe, napisy, broszury, ulotki, jadłospisy,

ogłoszenia, rozkłady jazdy, instrukcje, komiksy, artykuły, teksty narracyjne, recenzje, wywiady, wpisy na forach i blogach, teksty literackie):

- 9) rozróżnia formalny i nieformalny styl tekstu.
- IV. Uczeń tworzy proste, spójne i logiczne, w miarę płynne wypowiedzi ustne:
- 4) przedstawia intencje, marzenia, nadzieje i plany na przyszłość;
  - 6) wyraża i uzasadnia swoje opinie i poglądy, przedstawia i ustosunkowuje się do opinii i poglądów innych osób;
  - 7) wyraża i opisuje uczucia i emocje.
- V. Uczeń tworzy proste, spójne i logiczne wypowiedzi pisemne (np. notatkę, ogłoszenie, zaproszenie, życzenia, wiadomość SMS, kartkę pocztową, e-mail, historyjkę, list prywatny, życiorys, CV, list motywacyjny, wpis na blogu):
- 6) wyraża i uzasadnia swoje opinie i poglądy, przedstawia i ustosunkowuje się do opinii i poglądów innych osób;
  - 7) wyraża i opisuje uczucia i emocje;
  - 12) stosuje formalny lub nieformalny styl wypowiedzi adekwatnie do sytuacji.
- VI. Uczeń reaguje ustnie w typowych, również w miarę złożonych sytuacjach:
- 1) przedstawia siebie i inne osoby;
  - 2) nawiązuje kontakty towarzyskie; rozpoczyna, prowadzi i kończy rozmowę [...];
  - 4) wyraża swoje opinie i uzasadnia je, pyta o opinie, zgadza się lub nie zgadza się z opiniami innych osób, wyraża wątpliwość;
  - 5) wyraża i uzasadnia swoje upodobania, preferencje, intencje i pragnienia, pyta o upodobania, preferencje, intencje i pragnienia innych osób;
  - 8) proponuje, przyjmuje i odrzuca propozycje, zachęca; prowadzi proste negocjacje w sytuacjach życia codziennego;
  - 13) wyraża uczucia i emocje (np. radość, smutek, niezadowolenie, złość, zdziwienie, nadzieję, obawę, współczucie).
- VII. Uczeń reaguje w formie prostego tekstu pisanego (np. wiadomość SMS, list prywatny, formularz, e-mail, komentarz, wpis na czacie/forum) w typowych sytuacjach:
- 1) przedstawia siebie i inne osoby;
  - 2) nawiązuje kontakty towarzyskie; rozpoczyna, prowadzi i kończy rozmowę (np. podczas rozmowy na czacie);
  - 4) wyraża swoje opinie i uzasadnia je, pyta o opinie, zgadza się lub nie zgadza się z opiniami innych osób, wyraża wątpliwość;
  - 5) wyraża i uzasadnia swoje upodobania, preferencje, intencje i pragnienia, pyta o upodobania, preferencje, intencje i pragnienia innych osób;
  - 8) proponuje, przyjmuje i odrzuca propozycje, zachęca; prowadzi proste negocjacje w sytuacjach życia codziennego;
  - 13) wyraża uczucia i emocje (np. radość, smutek, niezadowolenie, złość, zdziwienie, nadzieję, obawę, współczucie).
- XI. Uczeń współdziała w grupie (np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych).

- XIII. Uczeń stosuje strategie komunikacyjne (np. domyślanie się znaczenia wyrazów z kontekstu, identyfikowanie słów kluczy lub internacjonalizmów) i strategie kompensacyjne, w przypadku gdy nie zna lub nie pamięta wyrazu (np. [...] wykorzystywanie środków niewerbalnych).

## **Muzyka – zakres podstawowy**

### **Treści kształcenia – wymagania szczegółowe**

- I. Ekspresja muzyczna.
  3. Postawy. Uczeń:
    - 1) angażuje się w zadania zespołowe.
- II. Muzyka w wymiarze multimedialnym oraz twórcze wykorzystywanie współczesnych narzędzi komunikacji dźwiękowej, wizualnej i audiowizualnej. Uczeń:
  - 6) wyraża gotowość do komunikowania się i dialogu wewnątrz grupy oraz z odbiorcą (słuchaczem, widzem);
  - 8) wykazuje wrażliwość na ochronę własności intelektualnej i wizerunku.
- III. Wprowadzenie w obszar działań instytucji zajmujących się upowszechnianiem kultury muzycznej. Uczeń:
  - 6) komunikuje się w grupie i potrafi nawiązywać kontakty z nowymi osobami;
  - 8) okazuje szacunek dla twórców i odbiorców.

## **Plastyka – zakres podstawowy**

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

- III. Wprowadzenie w obszar działań instytucji profesjonalnie zajmujących się upowszechnianiem kultury w zakresie sztuk plastycznych, ekspresja twórcza podejmowana w związku z organizacją wystaw. Uczeń:
  - 5) organizuje samodzielnie lub zespołowo wystawę rzeczywistą lub wirtualną prac plastycznych (np. fotografii), poprzedzoną promocją i reklamą (np. zaproszenie, ulotka, plakat) [...].
- IV. Wprowadzenie w zakres sztuk o charakterze multimedialnym, ekspresja twórcza w oparciu o współczesne narzędzia komunikacji wizualnej. Uczeń:
  - 4) z wykorzystaniem prostych narzędzi rejestrujących samodzielnie wykonuje kilkunastosekundowy film, prezentację lub cykl fotografii na zadany lub wybrany temat.

## **Wiedza o społeczeństwie – zakres podstawowy**

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

- I. Wiedza i rozumienie. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia i analizuje prawidłowości życia społecznego oraz wybrane współczesne procesy społeczne;
  - 4) wyjaśnia specyfikę praw i wolności człowieka oraz podstawowe mechanizmy ich ochrony.
- III. Rozumienie siebie oraz rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów. Uczeń:
  - 3) ocenia własne decyzje i działania w życiu społecznym.
- IV. Komunikowanie i współdziałanie. Uczeń:
  - 1) rozwija umiejętność dyskusowania – formułuje, uzasadnia i broni własne stanowisko na forum publicznym, szanując odmienne poglądy;
  - 2) współpracuje w grupie, z uwzględnieniem podziału zadań oraz wartości obowiązujących w życiu społecznym.

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

- I. Człowiek i społeczeństwo. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia, czym są potrzeby człowieka i ustala ich hierarchię, uwzględniając społecznie akceptowany system aksjologiczny;
  - 3) charakteryzuje role społeczne człowieka w związku z jego przynależnością do różnych grup społecznych; analizuje zasady wzajemności, zaufania i pomocy;
  - 6) odróżnia tolerancję od akceptacji; wyjaśnia, jak tworzą się podziały w społeczeństwie na „swoich” i „obcych”; rozpoznaje przyczyny, przejawy i skutki nietolerancji i stygmatyzacji oraz przedstawia możliwe sposoby przeciwstawiania się tym zjawiskom;
  - 7) przedstawia podstawowe metody rozwiązywania konfliktów (mediacja, negocjacje, arbitraż) oraz zalety i wady wskazanych rozwiązań.
- II. Społeczeństwo obywatelskie. Uczeń:
  - 8) rozpoznaje przejawy patologii życia publicznego i wykazuje ich negatywny wpływ na życie publiczne; przedstawia mechanizmy korupcji i analizuje – z wykorzystaniem materiałów medialnych – jej udowodniony przykład.
- IV. Prawa człowieka i ich ochrona. Uczeń:
  - 1) wymienia „zasady ogólne” i katalog praw człowieka zapisane w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej.
- VI. Wybrane problemy polityki publicznej w Rzeczypospolitej Polskiej. Uczeń:
  - 2) wyjaśnia specyfikę obowiązkowych i dobrowolnych ubezpieczeń zdrowotnych w Rzeczypospolitej Polskiej; przedstawia cele i zadania centralnej

instytucji koordynującej funkcjonowanie służby zdrowia; wyjaśnia kwestię korzystania z publicznej opieki zdrowotnej.

VII. Współczesne stosunki międzynarodowe. Uczeń:

- 5) wyjaśnia źródła współczesnego terroryzmu oraz przedstawia różne organizacje terrorystyczne i sposoby oraz przykłady ich działania.

## **Wiedza o społeczeństwie – zakres rozszerzony**

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe – podobne jak w zakresie podstawowym**

I. Człowiek w społeczeństwie. Uczeń:

- 2) wyjaśnia kwestię racjonalności, emocji, uczuć, temperamentu i charakteru w postępowaniu człowieka; rozróżnia inteligencję i inteligencję emocjonalną;
- 5) wyjaśnia zjawisko alienacji oraz analizuje jego przyczyny i skutki;
- 6) analizuje poznawcze przyczyny stosowania stereotypów i związane z tym niebezpieczeństwa;
- 8) przedstawia różnorodne formy komunikowania się; wykazuje znaczenie komunikacji niewerbalnej w porozumiewaniu się;
- 9) wyjaśnia zasady zachowań asertywnych; podaje przykłady stosowania zwrotów asertywnych i przedstawia wynikające z tego korzyści;
- 10) wyjaśnia mechanizm konfliktów międzygrupowych, w tym ich eskalacji;
- 11) przedstawia zasady i metody kreatywnego rozwiązywania problemów; analizuje uwarunkowania prawidłowego procesu decyzyjnego, wspomagające rozwiązywanie problemów osobistych i grupowych.

II. Różnorodność kulturowa. Uczeń:

- 11) analizuje i rozważa argumenty stron sporów światopoglądowych (np. na temat: aborcji, eutanazji, modyfikacji genetycznych, in vitro, związków partnerskich).

VI. Społeczeństwo obywatelskie i kultura polityczna. Uczeń:

- 14) charakteryzuje rolę współczesnych mediów w debacie publicznej; analizuje przebieg debaty publicznej na wybrany temat;
- 16) krytycznie analizuje przekazy medialne; wyjaśnia podstawowe mechanizmy manipulacji wykorzystywane w mediach; wskazuje rolę Rady Etyki Mediów w Rzeczypospolitej Polskiej.

XI. System prawa w Rzeczypospolitej Polskiej. Uczeń:

- 17) wyjaśnia instytucje prawne prawa rodzinnego w Rzeczypospolitej Polskiej (intercyza; rozwód, separacja; pokrewieństwo i powinowactwo; przysposobienie);
- 22) wskazuje specyfikę poszczególnych rodzajów wykroczeń w Rzeczypospolitej Polskiej (przeciwko: osobie, zdrowiu, mieniu oraz bezpieczeństwu osób i mienia) oraz przestępstw (przeciwko: życiu i zdrowiu, wolnościom osobistym oraz mieniu).

XIII. Ład międzynarodowy. Uczeń:

- 15) wyjaśnia pojęcia pomocy humanitarnej, współpracy rozwojowej, interwencji humanitarnej oraz misji pokojowej; podaje ich przykłady z różnych części świata, oceniając ich skuteczność i aspekty moralne;
- 16) wyjaśnia przyczyny i sposoby działania terrorystów;
- 17) charakteryzuje strategie zwalczania terroryzmu, wskazując na ich słabe i mocne strony.

## **Geografia – zakres podstawowy**

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

XIII. Człowiek a środowisko geograficzne [...]. Uczeń:

- 10) przyjmuje postawę współodpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego Ziemi.

XIV. Regionalne różnicowanie środowiska przyrodniczego Polski: [...] formy ochrony przyrody, stan środowiska przyrodniczego. Uczeń:

- 11) uzasadnia konieczność działań na rzecz ochrony środowiska przyrodniczego w Polsce, [...] i własnym regionie.

XV. Społeczeństwo i gospodarka Polski: rozmieszczenie ludności i struktura demograficzna, saldo migracji, struktura zatrudnienia i bezrobocie [...]. Uczeń:

- 2) analizuje strukturę demograficzną ludności Polski na podstawie danych liczbowych oraz piramidy wieku i płci;
- 3) analizuje, na podstawie źródeł informacji geograficznej, zmiany liczby ludności, przyrostu naturalnego i rzeczywistego ludności Polski oraz prognozuje skutki współczesnych przemian demograficznych w Polsce dla rozwoju społeczno-gospodarczego kraju.

## **Geografia – zakres rozszerzony**

### **Treści nauczania – wymagania szczegółowe obejmują wymagania określone dla zakresu podstawowego oraz poniższe wymagania.**

X. Różnicowanie gospodarki rolnej: [...] uprawy roślin modyfikowanych genetycznie. Uczeń:

- 4) dostrzega dylematy związane z wykorzystaniem roślin modyfikowanych genetycznie.

XV. Różnicowanie społeczno-kulturowe Polski [...]. Uczeń:

- 9) dostrzega wartość partycypacji społecznej w działaniach na rzecz rozwoju lokalnego i regionalnego, w tym poprawy jakości życia;

- 4) analizuje dane dotyczące regionalnego zróżnicowania ubóstwa, formułuje i weryfikuje hipotezy dotyczące jego przyczyn, proponuje działania na rzecz ograniczania biedy i wykluczenia społecznego w Polsce oraz wykazuje znaczenie solidarności społecznej w rozwiązywaniu tego problemu.
- XVI. Elementy przestrzeni geograficznej i relacje między nimi we własnym regionie – badania i obserwacje terenowe. Uczeń:
- 1) wykorzystując dane pozyskane w trakcie badań terenowych, analizuje [...] jakość życia ludności [...] oraz przedstawia wyniki tych analiz w postaci prezentacji lub posteru;
  - 2) analizuje dostępność i ocenia jakość wybranych usług (np. edukacyjnych, zdrowotnych, rekreacyjnych, handlowych) w najbliższej okolicy (ulicy, dzielnicy miasta, wsi) na podstawie badań terenowych z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety.
- XXI. Wybrane problemy społeczne współczesnego świata [...]. Uczeń:
- 1) charakteryzuje problemy demograficzne w skali globalnej i krajowej (starzenie demograficzne, eksplozja ludnościowa, migracje, uchodźstwo), podając ich przyczyny oraz skutki;
  - 2) formułuje hipotezy dotyczące wpływu procesów starzenia się ludności na życie społeczne i gospodarkę, ze szczególnym uwzględnieniem Europy;
  - 7) identyfikuje współczesne przykłady prześladowań na tle religijnym, w tym noszące znamiona ludobójstwa;
  - 8) uzasadnia potrzebę przeciwdziałania dyskryminacji rasowej, ksenofobii i innym formom nietolerancji na świecie oraz przedstawia przykłady wpływu wykluczania grup ludności na życie społeczne i gospodarcze państw.
- XXII. Zróżnicowanie jakości życia człowieka w wybranych regionach i krajach świata: potrzeby żywieniowe, zagrożenie życia, rozmieszczenie chorób, poczucie bezpieczeństwa, potrzeby edukacyjne. Uczeń:
- 1) rozumie pojęcie jakości życia człowieka oraz formułuje hipotezy dotyczące przyczyn jego zróżnicowania na świecie;
  - 2) porównuje i wyjaśnia strukturę spożycia żywności w państwach wysoko i słabo rozwiniętych oraz omawia skutki głodu rzeczywistego i utajonego;
  - 3) analizuje poziom zaspokojenia potrzeb żywieniowych mieszkańców różnych regionów świata, formułuje i weryfikuje hipotezy dotyczące przyczyn tego zróżnicowania oraz podaje propozycje ograniczenia zjawiska głodu i niedożywienia na świecie;
  - 4) przedstawia różne przyczyny zagrożenia życia w wybranych regionach świata, w tym związane z rozprzestrzenianiem się chorób, niskim poziomem ochrony zdrowia i degradacją środowiska;
  - 5) identyfikuje prawidłowości w zakresie rozmieszczenia najbardziej rozpowszechnionych chorób na świecie;
  - 6) dokonuje oceny poczucia bezpieczeństwa mieszkańców w wybranych regionach świata na podstawie samodzielnie opracowanych kryteriów;

- 8) przedstawia konsekwencje zróżnicowania jakości życia człowieka w różnych regionach i krajach świata.

XXIII. Problemy gospodarcze współczesnego świata: [...] problem zadłużenia krajów świata i obywateli. Uczeń:

- 1) wskazuje na mapie świata najbiedniejsze i najbogatsze państwa oraz charakteryzuje ich główne problemy społeczno-gospodarcze;
- 6) poddaje refleksji problem wpływu konsumpcjonizmu, pracobolizmu i presji gospodarczej związanej z maksymalizacją zysków na zdrowie i życie człowieka oraz jego więzi rodzinne.

## **Podstawy przedsiębiorczości**

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

- I. Wiedza.
  7. Dostrzeganie znaczenia ubezpieczeń w działalności gospodarczej i życiu człowieka.
- II. Umiejętności i stosowanie wiedzy w praktyce.
  12. Efektywne uczestniczenie w pracy zespołowej z wykorzystaniem umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej oraz wdrażanie zasad skutecznego przywództwa w organizacji.
- III. Kształtowanie postaw.
  6. Dostrzeganie konsekwencji działań nieetycznych związanych z finansami, w tym obowiązkami podatkowymi.
  8. Kształtowanie proaktywności, odpowiedzialności za siebie i innych oraz umiejętnego godzenia własnego dobra z dobrem innych ludzi.
10. Kształtowanie postawy otwartości i szacunku do innych osób oraz zdolności podejmowania dialogu i współpracy.

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

- I. Gospodarka rynkowa [...]. Uczeń:
  - 2) rozumie rolę umiejętności w zakresie komunikacji interpersonalnej jako elementu postawy przedsiębiorczej oraz stosuje różne formy komunikacji werbalnej i niewerbalnej we współdziałaniu z innymi uczestnikami rynku.
- II. Rynek finansowy [...]. Uczeń:
  - 6) dostrzega konieczność wczesnego rozpoczęcia systematycznego oszczędzania i inwestowania środków finansowych na emeryturę;
  - 14) analizuje zapisy ogólnych warunków ubezpieczenia na przykładzie ubezpieczenia na życie lub ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków, identyfikując wyłączenia w treści umów ubezpieczeniowych i przedstawiając ograniczenia odpowiedzialności zakładu ubezpieczeń.

- III. Rynek pracy [...]. Uczeń:
- 5) analizuje własne kompetencje i możliwości zdobycia doświadczenia zawodowego w formie wolontariatu, praktyk lub stażu oraz znalezienia pracy na rynku lokalnym, regionalnym, krajowym i międzynarodowym;
  - 12) przedstawia zasady dobrej organizacji oraz bezpieczeństwa i higieny pracy na przykładzie konkretnego stanowiska.
- IV. Przedsiębiorstwo: [...] praca zespołowa, [...], negocjacje, etyka w biznesie i społeczna odpowiedzialność przedsiębiorstw, funkcjonowanie przedsiębiorstwa. Uczeń:
- 11) stosuje zasady pracy zespołowej, wyjaśnia rolę oraz identyfikuje cechy dobrego lidera i wykonawcy;
  - 17) wyjaśnia zasady skutecznych negocjacji, uwzględniając strategię „wygrana – wygrana”, przedstawia przykłady technik manipulacyjnych stosowanych podczas negocjacji oraz podaje negatywne skutki ich stosowania.

## **Biologia – zakres podstawowy**

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

- I. Pogłębianie wiedzy z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka. Uczeń:
  - 1) wyjaśnia zjawiska i procesy biologiczne zachodzące w organizmie człowieka;
  - 3) objaśnia funkcjonowanie organizmu człowieka na poszczególnych etapach ontogenezy.
- II. Pogłębianie znajomości uwarunkowań zdrowia człowieka. Uczeń:
  - 1) planuje działania prozdrowotne;
  - 2) rozumie znaczenie badań profilaktycznych i rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej;
  - 3) rozumie znaczenie poradnictwa genetycznego i transplantologii;
  - 4) dostrzega znaczenie osiągnięć współczesnej nauki w profilaktyce zdrowia;
  - 5) rozumie zagrożenia wynikające ze stosowania środków dopingujących i psychoaktywnych.
- IV. Rozwijanie postawy szacunku wobec przyrody i środowiska. Uczeń:
  - 1) rozumie zasadność ochrony przyrody;
  - 2) prezentuje postawę szacunku wobec wszystkich istot żywych oraz odpowiedzialnego i świadomego korzystania z dóbr przyrody.

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

- I. Chemizm życia.
  1. Składniki nieorganiczne. Uczeń:
    - 1) przedstawia znaczenie biologiczne makroelementów, w tym pierwiastków biogennych;

- 2) przedstawia znaczenie biologiczne wybranych mikroelementów (Fe, J, Cu, Co, F);
  - 3) wyjaśnia rolę wody w życiu organizmów w oparciu o jej właściwości fizykochemiczne.
- III. Energia i metabolizm.
3. Oddychanie komórkowe. Uczeń:
    - 4) wyjaśnia, dlaczego utlenianie substratu energetycznego w warunkach tlenowych dostarcza więcej energii niż w warunkach beztlenowych.
- V. Budowa i fizjologia człowieka.
1. Podstawowe zasady budowy i funkcjonowania organizmu człowieka. Uczeń:
    - 5) przedstawia mechanizmy warunkujące homeostazę (termoregulacja, osmoregulacja, stałość składu płynów ustrojowych, ciśnienie krwi, rytmy dobowe).
  2. Odżywianie się. Uczeń:
    - 1) przedstawia rolę nieorganicznych i organicznych składników pokarmowych w odżywianiu, w szczególności białek pełnowartościowych i niepełnowartościowych, NNKT, błonnika, witamin;
    - 3) przedstawia rolę wydzielin gruczołów i komórek gruczołowych w obróbce pokarmu;
    - 4) przedstawia proces trawienia poszczególnych składników pokarmowych w przewodzie pokarmowym człowieka; planuje i przeprowadza doświadczenie sprawdzające warunki trawienia skrobi;
    - 5) wyjaśnia rolę mikrobiomu układu pokarmowego w funkcjonowaniu organizmu;
    - 6) przedstawia proces wchłaniania poszczególnych produktów trawienia składników pokarmowych w przewodzie pokarmowym;
    - 7) przedstawia rolę wątroby w przemianach substancji wchłoniętych w przewodzie pokarmowym;
    - 8) przedstawia rolę ośrodka głodu i sytości w przyjmowaniu pokarmu;
    - 9) przedstawia zasady racjonalnego żywienia;
    - 10) przedstawia zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) i przewiduje ich skutki zdrowotne;
    - 11) podaje przyczyny (w tym uwarunkowania genetyczne) otyłości oraz sposoby jej profilaktyki;
    - 12) przedstawia znaczenie badań diagnostycznych (gastroskopia, kolonoskopia, USG, próby wątrobowe, badania krwi i kału) w profilaktyce i leczeniu chorób układu pokarmowego, w tym raka żołądka, raka jelita grubego, zespołów złego wchłaniania, choroby Crohna.
  3. Odporność. Uczeń:
    - 1) rozróżnia odporność wrodzoną (nieswoistą) i nabytą (swoistą) oraz komórkową i humoralną;
    - 2) opisuje sposoby nabywania odporności swoistej (czynny i bierny);

- 3) przedstawia narządy i komórki układu odpornościowego;
  - 4) przedstawia rolę mediatorów układu odpornościowego w reakcji odpornościowej (białka ostrej fazy, cytokiny);
  - 5) wyjaśnia, na czym polega zgodność tkankowa i przedstawia jej znaczenie w transplantologii;
  - 6) wyjaśnia istotę konfliktu serologicznego i przedstawia znaczenie podawania przeciwciał anti-Rh;
  - 7) analizuje zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego (nadmierna i osłabiona odpowiedź immunologiczna) oraz podaje sytuacje wymagające immunosupresji (przeszczepy, alergię, choroby autoimmunologiczne).
4. Wymiana gazowa i krążenie. Uczeń:
- 5) analizuje wpływ czynników zewnętrznych na funkcjonowanie układu oddechowego (tlenek węgla, pyłowe zanieczyszczenie powietrza, dym tytoniowy, smog);
  - 6) przedstawia znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu oddechowego (RTG klatki piersiowej, spirometria, bronchoskopia);
  - 13) wykazuje związek między stylem życia i chorobami układu krążenia (miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa serca, nadciśnienie tętnicze, udar, żylaki); przedstawia znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu krążenia (EKG, USG serca, angiokardiografia, badanie Holtera, pomiar ciśnienia tętniczego, badania krwi);
5. Wydalanie i osmoregulacja. Uczeń:
- 5) analizuje znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu moczowego (badania moczu, USG jamy brzusznej, urografia).
  - 6) przedstawia dializę jako metodę postępowania medycznego przy niewydolności nerek.
6. Regulacja hormonalna. Uczeń:
- 6) wyjaśnia rolę hormonów w reakcji na stres;
  - 7) przedstawia rolę hormonów w regulacji wzrostu, tempa metabolizmu i rytmu dobowego;
  - 9) określa skutki niedoczynności i nadczynności gruczołów dokrewnych.
7. Regulacja nerwowa. Uczeń:
- 8) przedstawia budowę oraz działanie oka i ucha; omawia podstawowe zasady higieny wzroku i słuchu;
  - 9) przedstawia budowę i rolę zmysłu smaku i węchu;
  - 10) wykazuje biologiczne znaczenie snu;
  - 11) wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy, na funkcjonowanie organizmu;
  - 12) przedstawia wybrane choroby układu nerwowego (depresja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, schizofrenia) oraz znaczenie ich wczesnej diagnostyki dla ograniczenia społecznych skutków tych chorób.

8. Poruszanie się. Uczeń:
  - 4) opisuje współdziałanie mięśni, ścięgien, stawów i kości w ruchu;
  - 5) przedstawia budowę mięśnia szkieletowego (filamenty aktynowe i miozynowe, miofibrilla, włókno mięśniowe, brzusiec mięśnia);
  - 7) przedstawia sposoby pozyskiwania ATP niezbędnego do skurczu mięśnia;
  - 9) wyjaśnia wpływ odżywiania się (w tym suplementacji) i aktywności fizycznej na rozwój oraz stan kości i mięśni człowieka;
  - 10) przedstawia wpływ substancji stosowanych w dopingowaniu na organizm człowieka.
9. Skóra i termoregulacja. Uczeń:
  - 2) przedstawia rolę skóry w syntezie witaminy D; wykazuje związek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV z procesem starzenia się skóry oraz zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób i zmian skórnych.
10. Rozmnażanie i rozwój. Uczeń:
  - 6) przedstawia przebieg ciąży [...]; analizuje wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na przebieg ciąży; wyjaśnia istotę i znaczenie badań prenatalnych;
  - 7) przedstawia wybrane choroby układu rozrodczego (rak szyjki macicy, rak jądra, rak jajnika, przerost gruczołu krokowego) oraz znaczenie ich wczesnej diagnostyki;
  - 8) przedstawia wybrane choroby przenoszone drogą płciową (kiła, rzeżączka, chlamydia, rzęsistkowica, zakażenia HPV, grzybice narządów płciowych) oraz sposoby ich profilaktyki;
  - 9) przedstawia etapy ontogenezy, uwzględniając skutki wydłużającego się okresu starości.
- VII. Genetyka klasyczna.
  2. Zmienność organizmów. Uczeń:
    - 8) określa, na podstawie analizy rodowodu lub kariotypu, podłoże genetyczne chorób człowieka (mukowiscydoza, fenylketonuria, anemia sierpowata, albinizm, płasawica Huntingtona, hemofilia, daltonizm, dystrofia mięśniowa Duchenne'a, krzywica oporna na witaminę D3; zespół Klinefeltera, zespół Turnera, zespół Downa);
    - 9) wykazuje związek pomiędzy narażeniem organizmu na działanie czynników mutagennych (fizycznych, chemicznych, biologicznych) a zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób;
    - 10) przedstawia transformację nowotworową komórek jako następstwo mutacji w obrębie genów kodujących białka regulujące cykl komórkowy oraz odpowiedzialne za naprawę DNA.
- VIII. Biotechnologia. Podstawy inżynierii genetycznej. Uczeń:
  - 7) opisuje klonowanie organizmów i przedstawia znaczenie tego procesu;
  - 10) wyjaśnia istotę terapii genowej;

- 11) przedstawia szanse i zagrożenia wynikające z zastosowań biotechnologii molekularnej;
  - 12) dyskutuje o problemach społecznych i etycznych związanych z rozwojem inżynierii genetycznej oraz formułuje własne opinie w tym zakresie.
- IX. Różnorodność biologiczna, jej zagrożenia i ochrona. Uczeń:
- 6) uzasadnia konieczność zachowania tradycyjnych odmian roślin i tradycyjnych ras zwierząt dla zachowania różnorodności genetycznej;
  - 7) uzasadnia konieczność stosowania różnych form ochrony przyrody, w tym Natura 2000.

## **Biologia – zakres rozszerzony**

Cele podobne jak w zakresie podstawowym.

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

- VI. Bakterie i archeowce. Uczeń:
- 3) przedstawia znaczenie bakterii w przyrodzie i dla człowieka, w tym wywołujących choroby człowieka (gruźlica, tężec, borelioza, salmonelloza, kiła, rzeżączka).
- VII. Grzyby. Uczeń:
- 5) przedstawia drogi zarażenia się i zasady profilaktyki chorób wywołanych przez grzyby (grzybice skóry, narządów płciowych, płuc).
- VIII. Protisty. Uczeń:
- 5) przedstawia drogi zarażenia się i zasady profilaktyki chorób wywołanych przez protisty (malaria, toksoplazmoza, lamblioza, czerwonka pełzakowa, rzęsistkowica).
- XI. Funkcjonowanie zwierząt.
2. Porównanie poszczególnych czynności życiowych zwierząt, z uwzględnieniem struktur odpowiedzialnych za ich przeprowadzanie. Podobnie jak w profilu biologii podstawowej.
- XII. Wirusy, wiroidy, priony.
1. Wirusy – pasożyty molekularne. Uczeń:
    - 5) wyjaśnia mechanizm odwrotnej transkrypcji i jego znaczenie w namnażaniu retrowirusów;
    - 6) przedstawia drogi rozprzestrzeniania się i zasady profilaktyki chorób człowieka wywoływanych przez wirusy (wścieklizna, AIDS, Heinego-Medina, schorzenia wywołane zakażeniem HPV, grypa, odra, ospa, różyczka, świnka, WZW typu A, B i C, niektóre typy nowotworów);
    - 7) przedstawia drogi rozprzestrzeniania się chorób wirusowych zwierząt (nosówka, wścieklizna, pryszczycyca) i roślin (mozaika tytoniowa, smugowatość ziemniaka) oraz ich skutki;
  2. Wiroidy i priony – swoiste czynniki infekcyjne. Uczeń:

- 2) opisuje priony jako białkowe czynniki infekcyjne będące przyczyną niektórych chorób degeneracyjnych OUN (choroba Creutzfeldta-Jacoba, choroba szalonych krów BSE).
- XIV. Genetyka klasyczna. Podobnie jak w profilu biologii podstawowej.
- XV. Biotechnologia. Podstawy inżynierii genetycznej. Uczeń:
- 5) przedstawia zastosowania wybranych technik inżynierii genetycznej w medycynie sądowej, kryminalistyce, diagnostyce chorób;
  - 7) przedstawia potencjalne korzyści i zagrożenia wynikające z zastosowania organizmów modyfikowanych genetycznie w rolnictwie, przemyśle, medycynie i badaniach naukowych; podaje przykłady produktów otrzymanych z wykorzystaniem modyfikowanych genetycznie organizmów;
  - 10) przedstawia sposoby otrzymywania i pozyskiwania komórek macierzystych oraz ich zastosowania w medycynie;
  - 11) przedstawia sytuacje, w których zasadne jest korzystanie z poradnictwa genetycznego;
  - 14) dyskutuje o problemach społecznych i etycznych związanych z rozwojem inżynierii genetycznej oraz formułuje własne opinie w tym zakresie.
- XVI. Ewolucja. Uczeń:
- 11) wyjaśnia, dlaczego mimo działania doboru naturalnego w populacji ludzkiej utrzymują się allele warunkujące choroby genetyczne.
- XVIII. Różnorodność biologiczna, jej zagrożenia i ochrona. Uczeń:
- 6) uzasadnia konieczność zachowania tradycyjnych odmian roślin i tradycyjnych ras zwierząt dla zachowania różnorodności genetycznej.

## **Chemia – zakres podstawowy i rozszerzony**

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

- II. Rozumowanie i zastosowanie nabytej wiedzy do rozwiązywania problemów. Uczeń:
  - 2) wskazuje na związek właściwości różnorodnych substancji z ich zastosowaniami i ich wpływem na środowisko naturalne.
- III. Opanowanie czynności praktycznych. Uczeń:
  - 1) bezpiecznie posługuje się sprzętem laboratoryjnym i odczynnikami chemicznymi;
  - 4) przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

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

- XXI. Chemia wokół nas. Uczeń:
- 3) opisuje tworzenie się emulsji, ich zastosowania; analizuje skład kosmetyków (np. na podstawie etykiety kremu, balsamu, pasty do zębów itd.) i wyszukuje w dostępnych źródłach informacje na temat ich działania;

- 4) wyjaśnia, na czym mogą polegać i od czego zależeć lecznicze i toksyczne właściwości substancji chemicznych (dawka, rozpuszczalność w wodzie, rozdrobnienie, sposób przenikania do organizmu), np. aspiryny, nikotyny, etanolu (alkoholu etylowego);
- 5) wyszukuje informacje na temat działania składników popularnych leków (np. węgla aktywowanego, aspiryny, środków neutralizujących nadmiar kwasu w żołądku);
- 6) wyszukuje informacje na temat składników zawartych w kawie, herbacie, mleku, wodzie mineralnej, napojach typu cola w aspekcie ich działania na organizm ludzki;
- 7) opisuje procesy fermentacyjne zachodzące podczas wyrabiania ciasta i pieczenia chleba, produkcji wina, otrzymywania kwaśnego mleka, jogurtów, serów; pisze równania reakcji fermentacji alkoholowej, octowej i mlekowej;
- 8) wyjaśnia przyczyny psucia się żywności i proponuje sposoby zapobiegania temu procesowi; przedstawia znaczenie i konsekwencje stosowania dodatków do żywności, w tym konserwantów;
- 9) wskazuje na charakter chemiczny składników środków do mycia szkła, przetykania rur, czyszczenia metali i biżuterii w aspekcie zastosowań tych produktów; wyjaśnia, na czym polega proces usuwania zanieczyszczeń za pomocą tych środków oraz opisuje zasady bezpiecznego ich stosowania;
- 10) podaje przykłady opakowań (celulozowych, szklanych, metalowych, z tworzyw sztucznych) stosowanych w życiu codziennym; opisuje ich wady i zalety;
- 11) uzasadnia potrzebę zagospodarowania odpadów pochodzących z różnych opakowań.

#### XXII. Elementy ochrony środowiska. Uczeń:

- 4) wskazuje potrzebę rozwoju gałęzi przemysłu chemicznego (leki, źródła energii, materiały); wskazuje problemy i zagrożenia wynikające z niewłaściwego planowania i prowadzenia procesów chemicznych; uzasadnia konieczność projektowania i wdrażania procesów chemicznych umożliwiających ograniczenie lub wyeliminowanie używania albo wytwarzania niebezpiecznych substancji; wyjaśnia zasady tzw. zielonej chemii;
- 5) wskazuje powszechność stosowania środków ochrony roślin oraz zagrożenia dla zdrowia ludzi i środowiska wynikające z nierozważnego ich użycia.

## Fizyka – zakres podstawowy

### Treści nauczania – wymagania szczegółowe

#### I. Wymagania przekrojowe. Uczeń:

- 11) przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania obserwacji, pomiarów i doświadczeń.

## **Fizyka – zakres rozszerzony**

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

- I. Wymagania przekrojowe. Uczeń:
  - 12) przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania obserwacji, pomiarów i doświadczeń;
- XII. Elementy fizyki relatywistycznej i fizyka jądrowa. Uczeń:
  - 13) wskazuje wpływ promieniowania jonizującego na materię oraz na organizmy żywe;
  - 14) wymienia przykłady zastosowania zjawiska promieniotwórczości w technice i medycynie;
  - 16) opisuje zasadę działania elektrowni jądrowej oraz wymienia korzyści i niebezpieczeństwa płynące z energetyki jądrowej.

## **Informatyka – zakres podstawowy i rozszerzony**

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

- III. Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi. Zakres podstawowy. Uczeń:
  - 1) zapoznaje się z możliwościami nowych urządzeń cyfrowych i towarzyszącego im oprogramowania.
- IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Zakres podstawowy. Uczeń:
  - 1) aktywnie uczestniczy w realizacji projektów informatycznych rozwiązujących problemy z różnych dziedzin, przyjmuje przy tym różne role w zespole realizującym projekt i prezentuje efekty wspólnej pracy;
  - 3) objaśnia konsekwencje wykluczenia i pozytywne aspekty włączenia cyfrowego; przedstawia korzyści, jakie przynosi informatyka i technologia komputerowa osobom ze specjalnymi potrzebami;
  - 4) bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej.
- V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Zakres podstawowy. Uczeń:
  - 1) postępuje zgodnie z zasadami netykiety oraz regulacjami prawnymi dotyczącymi: ochrony danych osobowych, ochrony informacji oraz prawa autorskiego i ochrony własności intelektualnej w dostępie do informacji; jest świadomy konsekwencji łamania tych zasad;
  - 2) respektuje obowiązujące prawo i normy etyczne dotyczące korzystania i rozpowszechniania oprogramowania komputerowego, aplikacji cudzych i własnych oraz dokumentów elektronicznych;

- 3) stosuje dobre praktyki w zakresie ochrony informacji wrażliwych (np. hasła, pin), danych i bezpieczeństwa systemu operacyjnego, objaśnia rolę szyfrowania informacji;
- 4) opisuje szkody, jakie mogą spowodować działania pirackie w sieci, w odniesieniu do indywidualnych osób, wybranych instytucji i całego społeczeństwa.

## **Wychowanie fizyczne – zakres podstawowy**

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

- I. Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.
- III. Utrwalanie umiejętności stosowania w życiu codziennym zasad sprzyjających zachowaniu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego z uwzględnieniem różnych okresów życia i specyfiki zawodu.
- IV. Kształtowanie umiejętności działania jako krytyczny konsument (odbiorca) sportu oraz produktów i usług rekreacyjnych i zdrowotnych.
- V. Doskonalenie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całozyciowej aktywności fizycznej.

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

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
  1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
    - 1) wyjaśnia związek między sprawnością fizyczną a zdrowiem i dobrym samopoczuciem;
    - 3) omawia sposoby utrzymania odpowiedniej masy ciała we wszystkich okresach życia.
  2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
    - 1) dokonuje samooceny sprawności fizycznej na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej;
    - 2) dobiera sposoby kształtowania sprawności fizycznej w zależności od zainteresowań i charakteru pracy zawodowej;
    - 3) ocenia reakcje własnego organizmu na wysiłek fizyczny o różnej intensywności;
    - 4) wylicza oraz interpretuje wskaźnik masy ciała (BMI) na tle indywidualnych potrzeb i norm zdrowotnych dla kategorii wiekowej.

## II. Aktywność fizyczna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) omawia zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska;
- 2) wymienia czynniki wpływające na podejmowanie aktywności fizycznej zależne od rodziny, kolegów, mediów i społeczności lokalnej oraz warunków środowiskowych;
- 3) opisuje wybrane techniki relaksacyjne;
- 4) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny tygodniowej aktywności fizycznej.

### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) diagnozuje, planuje i organizuje własną, tygodniową aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE);
- 7) wykorzystuje środowisko do planowania aktywności fizycznej (np. programowanie ścieżki zdrowia, biegi terenowe), z uwzględnieniem zastosowania nowoczesnych technologii.

## III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega umiejętność oceny stopnia ryzyka wystąpienia urazu związanego z niektórymi sportami lub wysiłkami fizycznymi;
- 2) wyjaśnia, na czym polega umiejętność planowania bezpiecznej aktywności fizycznej dla siebie i innych;
- 3) opisuje zasady ergonomicznej organizacji stanowiska pracy;
- 4) opisuje zasady asekuracji i pomocy w różnych sytuacjach życiowych osobom młodszym, seniorom, osobom z niepełnosprawnością;
- 5) wskazuje zagrożenia związane z korzystaniem z nowoczesnego sprzętu sportowego.

### 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) wskazuje i wyjaśnia zalety i niebezpieczeństwa wynikające z uprawiania turystyki rowerowej, zna przepisy ruchu drogowego i zasady zachowania się na drodze;
- 2) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji w różnych sytuacjach życiowych;
- 3) potrafi zachować się w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów w czasie zajęć ruchowych – udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej (wykorzystanie wiedzy z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa).

## IV. Edukacja zdrowotna.

### 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi;
  - 2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej;
  - 3) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe);
  - 4) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im;
  - 5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingiu;
  - 6) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia;
  - 7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia;
  - 8) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia;
  - 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych;
  - 10) 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.
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
- 1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego;
  - 2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników [...] projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej;
  - 3) dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
  - 4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej.
- V. Kompetencje społeczne. Uczeń:
- 1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji;

- 2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką;
- 3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe;
- 6) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących.

## **Matematyka – zakres podstawowy i rozszerzony**

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

- I. Liczby rzeczywiste. Zakres podstawowy. Uczeń:
  - 6) posługuje się pojęciem przedziału liczbowego, zaznacza przedziały na osi liczbowej.
- XII. Rachunek prawdopodobieństwa i statystyka. Zakres podstawowy. Uczeń:
  - 2) stosuje skalę centylową;
  - 3) oblicza średnią arytmetyczną i średnią ważoną, znajduje medianę i dominantę.

## **Edukacja dla bezpieczeństwa – zakres podstawowy**

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

- II. Przygotowanie do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (wypadków masowych i katastrof).
- III. Podstawy pierwszej pomocy.
- IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym i zbiorowym. Zachowania prozdrowotne.

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

- II. Przygotowanie do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (wypadków masowych i katastrof).
  1. Ochrona ludności i obrona cywilna. Uczeń:
    - 7) rozpoznaje zagrożenia i ich źródła; zna zasady postępowania podczas pożaru, w przypadku wypadków komunikacyjnych, w czasie zagrożenia powodzią, w przypadku katastrofy budowlanej, wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym, odnalezienia niewypału lub niewybuchu, zagrożenia lawiną, intensywnej śnieżycy;
    - 8) przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych;

- 9) wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi;
  - 11) wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność;
  - 12) charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, w szkole i w najbliższej okolicy; wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego oraz potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, komputer);
  - 13) wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia;
  - 14) uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice.
2. Źródła promieniowania jądrowego i jego skutki. Uczeń:
- 3) omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę oraz wie, jakie materiały można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry;
  - 4) wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami;
  - 5) wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi;
  - 6) wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja;
  - 7) wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne.
3. Ostrzeżenie ludności o zagrożeniach, alarmowanie. Uczeń:
- 2) charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu;
  - 3) omawia zasady ewakuacji ludności i środków materiałowych;
  - 5) potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu swojego zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach.
- III. Podstawy pierwszej pomocy. Uczeń:
- 2) podaje definicję, wymienia cele i zadania pierwszej pomocy; wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy;
  - 3) rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę;
  - 4) zna zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym:
    - a) unikania narażania własnego zdrowia,
    - b) oceniania własnych możliwości,
    - c) rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym,
    - d) wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej;
  - 5) podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach;

- 6) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć;
- 7) potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia:
  - a) wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”,
  - b) wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenie stanu zdrowia lub zagrożenia życia,
  - c) wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych;
- 8) wie, jak prawidłowo wezwać pomoc:
  - a) wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe,
  - b) wskazuje, kiedy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu;
- 9) podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy;
- 10) zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce np. domowej, samochodowej;
- 11) zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną:
  - a) wymienia objawy utraty przytomności,
  - b) ocenia przytomność poszkodowanego,
  - c) ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund),
  - d) wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej,
  - e) udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło – żuchwa,
  - f) układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej,
  - g) zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny,
  - h) systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej;
- 12) zna i wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej:
  - a) wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki,
  - b) podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia,
  - c) opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej,
  - d) wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości,
  - e) omawia uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia,
  - f) wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,
  - g) opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej; zna algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED,

- h) przedstawia sytuacje, w których można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej;
- 13) wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu:
- a) wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia,
  - b) omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia,
  - c) wykonuje na manekinie rękoczojny ratunkowy w przypadku zadławienia, d) wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci;
- 14) zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn:
- a) wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu,
  - b) opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn,
  - c) wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębienia urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu,
  - d) zna i stosuje zasady unieruchomienia złamań kości długich i stawów (zasada Potta),
  - e) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy,
  - f) w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji, wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny,
  - g) wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa,
  - h) opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa,
  - i) przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa,
  - j) wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy;
- 15) rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach:
- a) wyjaśnia pojęcie „oparzenie”, wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń,
  - b) omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego,
  - c) demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny,
  - d) wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci;
- 16) rozumie, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy we wstrząsie:
- a) zna najważniejsze przyczyny wstrząsu, wymienia zagrożenia z niego wynikające,
  - b) stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego (ułożenie, ochrona przed wychłodzeniem, wsparcie psychiczne poszkodowanego);
- 17) rozumie, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy osobie podtopionej:
- a) opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia, wyjaśnia zagrożenia związane z wodą,

- b) wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem,
  - c) odtwarza etapy pomocy w podtopieniach, podejmuje w sytuacji symulowanej czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu),
  - d) wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w akwenach wodnych;
- 18) rozumie, na czym polega udzielenie pierwszej pomocy w zatruciach: a) omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami lub środkami odurzającymi; wymienia ich objawy,
- b) opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi,
  - c) w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby podejrzanej o zatrucie.
- IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Zachowania prozdrowotne. Uczeń:
1. Choroby cywilizacyjne. Uczeń:
    - 1) zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość; definiuje pojęcie zespołu metabolicznego (nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca, zaburzenia lipidowe); dokonuje pomiaru ciśnienia tętniczego;
    - 2) potrafi ocenić korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji;
    - 3) zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić do czego służy; zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce.
  2. Elementy zdrowia psychicznego. Uczeń:
    - 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
    - 2) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
    - 3) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
    - 4) zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna);
    - 5) opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi;
    - 6) określa, gdzie w okolicy swojego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży;

- 7) dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie).
3. Aktywność fizyczna. Uczeń:
- 1) wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków;
  - 2) odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może;
  - 3) omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
  - 4) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną; uzasadnia jej znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi;
  - 5) analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce;
  - 6) potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku);
  - 7) potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu.
4. Odżywianie. Uczeń:
- 1) wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym;
  - 2) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi;
  - 3) definiuje pojęcia bulimia i anoreksja; wyjaśnia ich następstwa;
  - 4) wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem; uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.
5. Uzależnienia. Uczeń:
- 1) analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu;
  - 2) wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie wymienionych zachowań;
  - 3) zna wiarygodne źródła informacji na temat tendencji i skutków dotyczących spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce; wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków;

- 4) zna zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety;
- 5) ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.);
- 6) wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy, zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów.

## **Wychowanie do życia w rodzinie – zakres podstawowy**

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

- I. Pogłębianie wiedzy związanej z funkcjami rodziny, miłością, przyjaźnią, pełnieniem ról małżeńskich i rodzicielskich, seksualnością człowieka i prokreacją; umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących wyboru drogi życiowej, małżeństwa i rodziny.
- II. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów związanych z okresem dojrzewania, dorastania i wyborem drogi życiowej; umiejętność świadomego kreowania własnej osobowości.
- III. Uzyskanie lepszego rozumienia siebie i najbliższego otoczenia; umiejętność poszukiwania i udzielania odpowiedzi na pytania o istotę człowieczeństwa, sens, cele i zadania życiowe.
- 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, prospołecznych i prorodzinnych.

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

- I. Rodzina. Uczeń:
  - 1) zna i rozumie konstytucyjnie chronione wartości związane z funkcjonowaniem jednostki w społeczeństwie: małżeństwo, rodzina, macierzyństwo, rodzicielstwo;
  - 3) wyjaśnia, na czym polega dojrzałość do małżeństwa (fizyczna, prawna, psychiczna, umysłowa, uczuciowa, społeczna, socjalna), omawia przyczyny niedojrzałości wyboru małżonka (np. chęć ucieczki z domu, nieplanowana ciąża, kwestie materialne);

- 4) opisuje fundamenty, na których powinno opierać się dobre małżeństwo;
  - 5) przedstawia wizję swojego małżeństwa, opisuje fundamenty, na których powinno się ono opierać;
  - 7) odróżnia separację od rozwodu;
  - 8) rozpoznaje typy struktury rodziny: rodzina wielopokoleniowa, rodzina pełna, rodzina niepełna, rodzina zrekonstruowana;
  - 9) zna i rozumie funkcje rodziny: prokreacyjna, opiekuńcza, wychowawcza, ekonomiczna i profilaktyczna oraz ich znaczenie na poszczególnych etapach rozwoju człowieka;
  - 10) przyswaja wartości i tradycje ważne w rodzinie, w tym wspólne świętowanie, organizacja i przeżywanie wolnego czasu;
  - 11) rozumie, na czym polega wierność, zaufanie i dialog w rodzinie; omawia relacje osobowe w rodzinie, wskazuje czynniki je osłabiające;
  - 12) wyjaśnia miejsce dziecka w rodzinie;
  - 13) wskazuje źródło konfliktów i określa ich przyczyny; zna sposoby rozwiązywania konfliktów;
  - 15) omawia prawa i obowiązki małżonków i rodziców; prawa dziecka oraz obowiązki państwa wobec rodziny;
  - 16) wie, na czym polega instytucjonalna pomoc rodzinie w sytuacji: choroby, uzależnienia, ubóstwa, bezrobocia, zachowań ryzykownych, problemów pedagogicznych, psychologicznych, prawnych.
- II. Dojrzewanie. Uczeń:
- 1) rozpoznaje zmiany fizyczne i psychiczne; zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju;
  - 2) rozumie i akceptuje kryteria dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej;
  - 3) zna podstawy higieny okresu dojrzewania; troszczy się o zdrowie: właściwe odżywianie, odpowiedni strój, sen i aktywność fizyczna;
  - 4) rozumie, czym jest cielesność, płciowość, integracja seksualna;
  - 5) wskazuje różnice w rozwoju psychoseksualnym dziewcząt i chłopców;
  - 6) wyjaśnia, na czym polega identyfikacja z własną płcią;
  - 7) zna zagrożenia okresu dojrzewania: uzależnienia chemiczne behawioralne, presja seksualna, pornografia, prostytutka nieletnich, ekshibicjonizm także w internecie;
  - 8) omawia problemy wieku młodzieńczego i sposoby radzenia sobie z nimi;
  - 9) rozumie, jak budowane są relacje międzyosobowe, wyjaśnia ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym; w tym: istota koleżeństwa i przyjaźni, sympatie młodzieńcze; pierwsze fascynacje, zakochanie, miłość, wzajemny szacunek, udzielanie sobie pomocy, współpraca, empatia.
- III. Seksualność człowieka. Uczeń:
- 2) rozumie znaczenie odpowiedzialności w przeżywaniu własnej płciowości oraz budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi;

- 3) określa główne funkcje płciowości: wyrażanie miłości, budowanie więzi i rodzicielstwo, wzajemna pomoc i uzupełnianie, integralna współpraca płci;
  - 4) rozumie, na czym polega odpowiedzialność za sferę seksualną i prokreację;
  - 5) wie, na czym polega macierzyństwo i ojcostwo, posiada podstawową wiedzę dotyczącą budowy i funkcjonowania układu rozrodczego człowieka;
  - 6) rozumie związek pomiędzy aktywnością seksualną a miłością i odpowiedzialnością;
  - 7) omawia problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej;
  - 8) rozumie, na czym polega prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa;
  - 9) przedstawia przyczyny, skutki i profilaktykę przedwczesnej inicjacji seksualnej;
  - 10) zna choroby przenoszone drogą płciową; rozumie ich specyfikę, rozwój i objawy; wie, jakie są drogi przenoszenia zakażenia, zna zasady profilaktyki.
- IV. Życie jako fundamentalna wartość. Uczeń:
- 1) rozumie potrzebę planowania dzietności rodziny;
  - 2) rozumie potrzebę przygotowania kobiety i mężczyzny na poczęcie dziecka i wie, czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo;
  - 3) rozumie, czym jest opieka prekoncepcyjna i prenatalna;
  - 4) ma szacunek dla ludzkiego życia od poczęcia do naturalnej śmierci;
  - 5) rozumie, na czym polega gotowość członków rodziny na przyjęcie dziecka z niepełnosprawnością – aspekt medyczny, psychologiczny, społeczny.
- V. Płodność. Uczeń:
- 1) rozumie, że płodność jest wspólną sprawą mężczyzny i kobiety;
  - 3) zna metody rozpoznawania płodności;
  - 4) określa problemy niepłodności: rodzaje, przyczyny, skutki, profilaktyka i leczenie;
  - 5) wie, czym jest ciąża i poród oraz przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny;
  - 6) omawia antykoncepcję i wskazuje jej rodzaje i skutki w aspekcie medycznym, psychologicznym i moralnym.
- VI. Postawy. Uczeń:
- 1) potrafi komunikować swoje uczucia i budować prawidłowe relacje w rodzinie i grupie społecznej;
  - 2) rozumie, na czym polega odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie;
  - 3) radzi sobie w sytuacji konfliktu, presji grupy, stresu; umie obronić własne poglądy;
  - 5) rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych; bierze udział w życiu społecznym poprzez wolontariat, stowarzyszenia, grupy nieformalne i aktywność indywidualną; wrażliwość na osoby potrzebujące pomocy i konkretne sposoby jej udzielania;
  - 6) rozumie, że osoby z niepełnosprawnością mogą być kolegami i przyjaciółmi; świadomie korzysta ze środków społecznego przekazu;
  - 7) jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie.

## **Etyka – zakres podstawowy**

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

- I. Tożsamość, podmiotowość i rozwój moralny.
  2. Identyfikowanie i rozumienie wartości, norm oraz postaw moralnych związanych z różnymi dziedzinami życia indywidualnego i społecznego.
  3. Rozwijanie postawy szacunku wobec każdego człowieka.
  4. Rozwijanie postawy odpowiedzialności za siebie oraz swoje społeczne i przyrodnicze otoczenie.
  5. Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia.
  6. Identyfikowanie i analizowanie problemów oraz dylematów moralnych.
- IV. Samokształcenie.
  1. Rozwijanie umiejętności samodzielnego poszukiwania i wartościowania informacji oraz odpowiedzialnego korzystania z wiedzy.
  2. Kształcenie umiejętności uczenia się.
  3. Rozwijanie samoświadomości moralnej.

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

- I. Elementy etyki ogólnej.
  1. Podstawy etyki. Uczeń:
    - 4) objaśnia pojęcia: dobro i zło, wartość, godność, prawda, wolność, odpowiedzialność [...].
  2. Analiza ludzkiego działania w aspekcie moralnym. Uczeń:
    - 4) zna różne kryteria moralnego wartościowania i posługuje się nimi przy wyznaczaniu moralnej wartości czynów;
    - 6) zna, objaśnia i stosuje główne kategorie aretyczne: cnota, wada, charakter, wzór osobowy;
    - 7) charakteryzuje roztropność jako zdolność usprawniającą podmiot do podejmowania trafnych decyzji; rozwija cnotę roztropności;
    - 8) zna i wyjaśnia klasyczną koncepcję sumienia, kształtuje sumienie;
    - 9) wykorzystuje pojęcia dyskursu etycznego do analizowania przeżyć, działań i postaw bohaterów powieści, opowiadań, filmów, spektakli teatralnych, gier komputerowych.
- II. Wybrane zagadnienia etyki szczegółowej (praktycznej, stosowanej, zawodowej).
  1. Etyka życia osobistego (indywidualnego). Uczeń:
    - 2) identyfikuje i analizuje problem szczęścia, rozważa relację szczęścia do moralności;
    - 3) identyfikuje i analizuje moralne aspekty przyjaźni, charakteryzuje przyjaźń jako relację międzyosobową, ocenia wartość przyjaźni;

- 4) identyfikuje i analizuje moralne aspekty miłości, charakteryzuje miłość jako relację międzyosobową, rozważa relację miłości do moralności;
  - 5) identyfikuje i analizuje moralne aspekty ludzkiej seksualności, rozpoznaje biologiczne, psychiczne, społeczne i kulturowe uwarunkowania ludzkiej seksualności, formułuje ocenę moralną różnych zachowań seksualnych;
  - 6) podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie; wyjaśnia, dlaczego należy odnosić się z szacunkiem do własnego ciała;
  - 7) analizuje problem stosowania środków psychoaktywnych i formułuje ocenę moralną dotyczącą tego typu działań (m.in. na przykładzie skutków ich stosowania przez uczestników ruchu drogowego);
  - 8) identyfikuje i analizuje moralne aspekty życia rodzinnego, zna i porównuje różne historyczne i kulturowe modele rodziny, wyjaśnia znaczenie relacji rodzinnych w kontekście rozwoju moralnego człowieka, ocenia wartość rodziny;
  - 9) wyjaśnia, dlaczego człowiekowi należy okazywać szacunek; kształtuje postawę szacunku wobec każdego człowieka.
2. Bioetyka. Uczeń identyfikuje i rozważa problemy moralne związane z:
- 1) początkiem ludzkiego życia (np. sztuczne zapłodnienie, aborcja);
  - 2) trwaniem i rozwojem ludzkiego życia (np. transplantacje, inżynieria genetyczna – klonowanie);
  - 3) końcem ludzkiego życia (np. uporczywa terapia, opieka paliatywna, eutanazja, samobójstwo).
3. Etyka społeczna i polityczna. Uczeń:
- 5) wyjaśnia pojęcie dobra wspólnego oraz podaje jego przykłady; angażuje się w realizację dobra wspólnego;
  - 6) wyjaśnia znaczenie zasady solidaryzmu i kształtuje postawę solidarności;
  - 7) wyjaśnia pojęcie sprawiedliwości; kształtuje cnotę sprawiedliwości;
  - 8) zna i analizuje pojęcie tolerancji, rozważa zagadnienie granic tolerancji, kształtuje postawę otwartości i tolerancji;
  - 9) wyjaśnia pojęcie praw człowieka, analizuje wybrane artykuły Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, wskazuje przykłady łamania praw człowieka oraz rozważa różne sposoby ich ochrony;
  - 2) rozważa znaczenie prawdy w życiu społecznym i politycznym; kształtuje postawę uczciwości;
  - 13) rozpoznaje różne przejawy kłamstwa, zna społeczne skutki kłamstwa i dokonuje moralnej oceny kłamstwa;
  - 14) identyfikuje i analizuje problemy moralne dotyczące kwestii wolności słowa i jej granic.
4. Etyka a nauka i technika. Uczeń:

- 1) podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowych technologii, w szczególności technologii informatycznych;
  - 3) identyfikuje i analizuje wybrane problemy moralne związane z postępem naukowo-technicznym (np. problem ochrony prywatności, ochrony praw autorskich, cyberprzemocy, rozwój sztucznej inteligencji, transhumanizm).
6. Etyki zawodowe. Uczeń:
- 5) tworzy kodeks etyczny klasy (szkoły).

## Warunki i sposób realizacji

Warunkiem skuteczności realizowania edukacji zdrowotnej jest integrowanie treści z takimi przedmiotami jak: biologia, wychowanie do życia w rodzinie, wiedza o społeczeństwie, edukacja dla bezpieczeństwa, etyka, wychowanie fizyczne, chemia, fizyka, muzyka, plastyka. Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz rodzicami. Niezbędne jest skoordynowanie tych zajęć z programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

1. Wiodącą rolę w edukacji zdrowotnej uczniów odgrywa wychowanie fizyczne, które pełni ważne funkcje edukacyjne i wspomaga efektywność procesu uczenia się. Wychowanie fizyczne utrwala nawyk uczestnictwa w aktywności fizycznej dla zdrowia i utrzymania sprawności fizycznej przez całe życie. Przygotowuje do dokonywania w życiu wyborów korzystnych dla indywidualnych potrzeb ruchowych i zdrowotnych, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

Podstawa programowa dla szkół ponadpodstawowych zakłada personalistyczną koncepcję wychowania oraz koncepcję sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie.

2. W podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:
  - Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z wychowania fizycznego.
  - Aktywność fizyczna. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu, formy z innych kręgów kulturowych oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Zwraca się uwagę na konieczność wykorzystywania różnorodnych form aktywności,

dających uczniom możliwość dokonywania wyborów dla zdrowia, z uwzględnieniem także przyszłych ról zawodowych i rodzinnych.

- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. W treściach zawarto zagadnienia dotyczące zasad ergonomicznej organizacji stanowiska pracy oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacji wypadków (w tym komunikacyjnych) i urazów.
  - Edukacja zdrowotna. W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym i zawodowym. Łączenie treści z tego bloku z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.
3. Kompetencje społeczne dotyczą rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym, z uwzględnieniem etycznego kontekstu własnego postępowania.

Do realizacji treści wychowania fizycznego należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym, ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

4. W nauczaniu biologii duży nacisk należy położyć na edukację prozdrowotną – kształtowanie u młodego człowieka świadomości konieczności dbania o zdrowie własne i innych. Należy zwrócić uwagę na rozwijanie postaw sprzyjających zdrowiu, tj. racjonalne żywienie, odpowiednią aktywność fizyczną, dbałość o higienę, poddawanie się okresowym badaniom stanu zdrowia, umiejętne radzenie sobie ze stresem, a także na fakt znacznego wydłużania się czasu życia człowieka, co implikuje szereg aspektów życia biologicznego oraz społecznego człowieka. Ważnym elementem edukacji zdrowotnej jest zdrowie psychospołeczne oraz przygotowanie uczniów do życia w szybko zmieniającym się środowisku.
5. Uczniowie w ramach zajęć z etyki będą zmagali się z typowymi zadaniami rozwojowymi okresu dorastania, takimi jak: psychiczne usamodzielnianie się wobec rodziców i innych dorosłych, interioryzowanie określonych wartości, zasad, wzorców, wypracowywanie satysfakcjonujących relacji z innymi (przede wszystkim z rówieśnikami), przygotowanie się do wyboru i pełnienia doniosłych ról społecznych (partnerskich, małżeńskich, rodzicielskich, zawodowych, obywatelskich).

6. Zajęcia z plastyki mają zarówno aspekt kształcący, jak i poznawczy, wpływają na rozwój intelektu, wyobraźni i kreatywności.
  
7. Edukacja dla bezpieczeństwa przygotowuje uczniów teoretycznie i praktycznie do właściwego zachowania oraz odpowiednich reakcji w sytuacjach trudnych i kryzysowych, stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia. Przedmiot obejmuje różnorodne treści kształcenia: edukacji zdrowotnej i pierwszej pomocy. Ważne jest, ażeby kłaść nacisk na kształcenie umiejętności praktycznych, powtarzanych możliwie często, szczególnie przy nauce pierwszej pomocy. Wyrabianie w ten sposób u uczniów odpowiednich nawyków ma istotne znaczenie w wykorzystywaniu przez nich zdobytych umiejętności w warunkach realnego zagrożenia, kiedy to naturalnie występujący wysoki poziom stresu utrudnia prowadzenie akcji ratunkowej.

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)