

**Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa  
dla klasy pierwszej liceum ogólnokształcącego po szkole podstawowej  
Rok szkolny 2019/2020**

Opracowała: Joanna Skonieczna

Dział	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
<b>RODZAJE ZAGROŻEŃ I DZIAŁANIA RATOWNICZE</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznaje zagrożenia i ich źródła,</li> <li>- rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny,</li> <li>- wymienia główne przyczyny pożarów,</li> <li>- wymienia rodzaje sprzętu gaśniczego,</li> <li>- wymienia główne przyczyny powodzi,</li> <li>- wymienia rodzaje powodzi,</li> <li>- wyjaśnia pojęcie terroryzmu,</li> <li>- wymienia najczęstsze rodzaje aktów terroru,</li> <li>- wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy,</li> <li>- omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę,</li> <li>- wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania,</li> <li>- definiuje pojęcie katastrofy, awarii, wypadku, kolizji,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń,</li> <li>- wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń,</li> <li>- wyjaśnia sposoby użycia podręcznego sprzętu gaśniczego,</li> <li>- rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej,</li> <li>- charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy,</li> <li>- omawia ochronę przeciwpowodziową,</li> <li>- przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych,</li> <li>- wymienia cechy ataku terrorystycznego,</li> <li>- wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli,</li> <li>- potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru,</li> <li>- wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru,</li> <li>- opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji,</li> <li>- opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia</li> <li>- wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność,</li> <li>- wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole,</li> <li>- wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawia działania prewencyjne, których celem jest zapobieganie wybranym zagrożeniom i ich skutkom,</li> <li>- charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR i wyjaśnia zadania tych służb,</li> <li>- omawia zasady profilaktyki pożarowej,</li> <li>- opisuje zasady postępowania podczas pożaru,</li> <li>- omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru,</li> <li>- opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji,</li> <li>- omawia zasady postępowania w razie powodzi,</li> <li>- opisuje sposób przygotowania domu na nadciągające wichury i burzy,</li> <li>- uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia przyczyny katastrof komunikacyjnych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry,</li> <li>- wymienia sposoby zabezpieczania żywności i wody przed skażeniami.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia znaczenie pojęć: odkazanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja,</li> <li>- opisuje postępowanie ratownicze w przypadku: katastrofy budowlanej, katastrofy przemysłowej, awarii komunalnej, wypadków i katastrof komunikacyjnych, znalezienia niewypału lub niewybuchu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych,</li> <li>- wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne,</li> <li>- wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia się zbiorników z substancjami chemicznymi,</li> <li>- opisuje prawidłowe zachowanie się kierowców na autostradzie, tworzących tzw. korytarz życia.</li> </ul>	
<b>SYSTEM OBRONNY PAŃSTWA</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje bezpieczeństwo i wymienia jego rodzaje,</li> <li>- wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi,</li> <li>- rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny,</li> <li>- wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa,</li> <li>- wymienia rodzaje Sił Zbrojnych RP,</li> <li>- definiuje pojęcie Międzynarodowego Prawa Humanitarnego,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia i omawia dziedziny bezpieczeństwa państwa,</li> <li>- rozumie i opisze istotę działania systemu obronnego RP,</li> <li>- wyjaśnia zadania służb mundurowych zapewniających bezpieczeństwo państwa,</li> <li>- wyjaśnia na czym polega powszechny obowiązek służby wojskowej,</li> <li>- opisuje zadania i strukturę poszczególnych rodzajów Sił Zbrojnych RP,</li> <li>- wymienia i omawia zasady MRCKiCP,</li> <li>- wymienia zadania PCK,</li> <li>- wyjaśnia cel działania OC w Polsce,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa,</li> <li>- wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa,</li> <li>- opisuje podstawowe zadania zarządzania kryzysowego i jego istotę,</li> <li>- wyjaśnia znaczenie pojęć siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej</li> <li>- wymienia powinności obywateli oraz zadań i kompetencji władz państwowych i samorządowych w tym</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje współczesne zagrożenia bezpieczeństwa państwa,</li> <li>- zapozna się ze Strategią bezpieczeństwa Narodowego Rzeczypospolitej Polskiej,</li> <li>- identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i bezpieczeństwa państwa,</li> <li>- omawia stany nadzwyczajne,</li> <li>- omawia zadania Sił Zbrojnych RP podczas stanu klęski żywiołowej,</li> <li>- określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia etapy szkolnictwa wojskowego oraz jego problemy i wyzwania,</li> <li>- jest aktywnym członkiem organizacji społecznej działającej na rzecz obronności,</li> <li>- uczestniczy w zawodach o charakterze sportowo-obronnym,</li> <li>- opisuje wybrane przypadki łamania postanowień prawa humanitarnego.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków,</li> <li>- wymienia środki alarmowe,</li> <li>- definiuje pojęcie ewakuacji.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych,</li> <li>- zna komunikaty ostrzegawcze</li> <li>- rozróżnia znaki ewakuacyjne.</li> </ul>	<p>zakresie,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje strukturę poszczególnych rodzajów Sił Zbrojnych RP,</li> <li>- przedstawia zasady odbywania służby wojskowej w NSR, WOT,</li> <li>- omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i obrony cywilnej w RP,</li> <li>- wyjaśnia na czym polega ochrona dóbr kultury w Polsce,</li> <li>- charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu,</li> <li>- omawia poszczególne stopnie ewakuacji.</li> </ul>	<p>organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia,</li> <li>- wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego,</li> <li>- omawia zadania OC,</li> <li>- opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: sygnały o drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne, miejsce zbiórki ewakuowanej ludności, zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły,</li> <li>- omawia zasady ewakuacji ludności.</li> </ul>	
<b>PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy,</li> <li>- wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy,</li> <li>- wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”,</li> <li>- opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy,</li> <li>- prawidłowo wzywa pomoc: wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe,</li> <li>- ocenia przytomność poszkodowanego,</li> <li>- udrażnia drogi oddechowe rękoczynem</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu,</li> <li>- potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia,</li> <li>- wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu</li> <li>- podaje przykłady zagrożeń dla zdrowia i życia w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, przestrzeniach</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia;</li> <li>- przedstawia jego rolę,</li> <li>- wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia,</li> <li>- przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE,</li> <li>- ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej,</li> <li>- opisuje zasady</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego,</li> <li>- opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych,</li> <li>- omawia zasady postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: unikania narażania własnego zdrowia, oceniania własnych możliwości, rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje badanie urazowe poszkodowanego,</li> <li>- praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych,</li> <li>- opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ;</li> <li>- wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji</li> </ul>

	<p>czoło-żuchwa,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny,</li> <li>- wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”, wymienia jego oznaki i podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania,</li> <li>- wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia,</li> <li>- wyjaśnia czym jest krwotok i jakie są jego rodzaje,</li> <li>- przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach krwotoku,</li> <li>- wymienia rodzaje opatrunków,</li> <li>- omawia założenie opatrunku osłaniającego,</li> <li>- zna objawy krwotoku wewnętrznego,</li> <li>- wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu i kręgosłupa,</li> <li>- wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy,</li> <li>- wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa,</li> <li>- opisuje przykłady</li> </ul>	<p>podziemnych, lasach,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia przyczyny i objawy omdlenia i utraty przytomności,</li> <li>- wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia,</li> <li>- wymienia czynności składające się na RKO,</li> <li>- wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości,</li> <li>- wymienia objawy zadławienia,</li> <li>- wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci,</li> <li>- wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci,</li> <li>- proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego,</li> <li>- proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych,</li> <li>- opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs),</li> <li>- wymienia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej,</li> </ul>	<p>postępowania z osobą nieprzytomną,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje czynności ratownicze w przypadku omdlenia,</li> <li>- opisuje podstawowe czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej i dziecka,</li> <li>- omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia,</li> <li>- przedstawia schemat postępowania w przypadku zadławienia u dorosłego i dziecka,</li> <li>- odróżnia łagodną i ciężką niedrożność oddechową,</li> <li>- opatruje rany z ciałem obcym,</li> <li>- opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w oku, uchu, nosie,</li> <li>- opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w przypadku krwotoku z kończyn,</li> <li>- wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy,</li> <li>- omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego,</li> <li>- opisuje metody udzielania pierwszej</li> </ul>	<p>wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzuje następstwa utraty przytomności,</li> <li>- wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej,</li> <li>- układa osobę nieprzytomną w pozycji bezpiecznej,</li> <li>- wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,</li> <li>- opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci,</li> <li>- opisuje czynności podejmowane przy zadławieniu,</li> <li>- wykonuje na manekinie rękoczojny ratunkowy w przypadku zadławienia,</li> <li>- zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia,</li> <li>- omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta),</li> <li>- wykonuje unieruchomienie kończyny po urazie w zastanej pozycji wykorzystując</li> </ul>	<p>resuscytacyjnej,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznaje rodzaje wstrząsu pourazowego i potrafi dopasować właściwą pozycję przeciwwstrząsową,</li> <li>- wyjaśnia pojęcie i mechanizm powstawania odmy płucnowej oraz omawia opatrunek wentylacyjny,</li> <li>- omawia niebezpieczne skutki oparzeń,</li> <li>- omawia objawy poszczególnych objawów hipotermii,</li> <li>- uczestniczy w zawodach i imprezach o charakterze ratowniczym.</li> </ul>
--	---	---	--	---	---

	<p>powikłań wynikających z urazu kręgosłupa,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia pojęcie „oparzenie”,</li> <li>- wymienia przyczyny oparzeń,</li> <li>- opisuje typowe wystąpienia udarów okoliczności termicznego i słonecznego,</li> <li>- wymienia przyczyny utonięć oraz wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych,</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odróżnia skręcenie od zwichnięcia,</li> <li>- wymienia następstwa urazów kości,</li> <li>- wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu),</li> <li>- podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci,</li> <li>- wymienia objawy udarów słonecznego i termicznego,</li> <li>- odróżnia wychłodzenie od odmrożeń,</li> <li>- zna objawy zawału serca, udaru mózgu, padaczki, cukrzycy,</li> <li>- omawia zatrucie tlenkiem węgla, lekami i środkami odurzającymi oraz wymienia ich objawy.</li> </ul>	<p>pomocy w urazach kończyn,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa,</li> <li>- wskazuje oparzenia ciężkie,</li> <li>- omawia objawy poszczególnych stopni oparzeń i odmrożeń,</li> <li>- proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego,</li> <li>- odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody,</li> <li>- rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach,</li> <li>- omawia różnice między podtopieniem a utonięciem.</li> </ul>	<p>dostępny sprzęt,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa,</li> <li>- omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego,</li> <li>- demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn,</li> <li>- omawia czynności ratownicze w przypadku odmrożeń i hipotermii,</li> <li>- opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku: zawału serca, udaru mózgu, napadu duszności, porażenia prądem, ukąszenia lub użądlenia, pogryzienia przez zwierzęta, napadu padaczkowego, hipo lub hiper glikemii,</li> <li>- w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie.</li> </ul>	
<b>EDUKACJA ZDROWOTNA</b>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem,</li> <li>- omawia krótkoterminowe i długoterminowe</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym,</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia znaczenie zdrowego odżywiania się dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi,</li> <li>- ocenia własne zachowania</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykona i zrealizuje projekt o tematyce prozdrowotnej.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia rodzaje zdrowia,</li> <li>- wymienia objawy zatrucia dopalaczami,</li> <li>- opisuje zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety,</li> <li>- wymienia podstawowe wyznaczniki stanu zdrowia,</li> <li>- opisuje podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna),</li> <li>- definiuje pojęcia bulimii i anoreksji,</li> <li>- wymienia objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od: komputera, internetu, hazardu.</li> </ul>	<p>sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu konsekwencje zachowań,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu; wśród zagrażających zdrowiu wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków,</li> <li>- wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną,</li> <li>- wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy,</li> <li>- określa korzyści kontroli czynników ryzyka miażdżycy w populacji,</li> <li>- analizuje tendencje związane z brakiem aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych w Polsce,</li> <li>- wyjaśnia następstwa anoreksji i bulimii.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi,</li> <li>- omawia przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów,</li> <li>- odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które wpływu mieć nie może,</li> <li>- definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego on służy,</li> <li>- opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi,</li> <li>- wyjaśnia, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie takich zachowań.</li> </ul>	<p>związane ze zdrowiem; ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego,</li> <li>- wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym,</li> <li>- analizuje wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczonych przez producenta na opakowaniu,</li> <li>- wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków,</li> <li>- dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie),</li> <li>- ustala, co może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.),</li> <li>- wyjaśnia, gdzie w okolicy jego miejsca zamieszkania</li> </ul>	
--	---	--	--	--	--

				działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności dla młodzieży.	
--	--	--	--	--	--