

**KLASY VII i VIII****Dział I. Wartości i postawy**

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?

| <b>Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1)                                                                   | rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 2)                                                                   | potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności;                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 3)                                                                   | rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 4)                                                                   | dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu;                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| 5)                                                                   | przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega kultura wolontariatu i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego. |  |  |  |  |  |

**Dział II. Zdrowie fizyczne**

Pytanie wiodące: Jak zapobiegać najczęstszy chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?

| <b>Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Cele</b>         |          |          |          |          |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b>            | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Umiejętności</b> |          |          |          |          |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b>            | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| 1) omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     | X        |          |          |          | X        |
| 2) wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające; |                     | X        |          |          |          | X        |
| 3) stosuje zasady epidemiologicznej profilaktyki; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | X                   | X        |          |          |          | X        |
| 4) wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać;                                                                                                                                                                                                 |                     | X        |          |          |          | X        |
| 5) opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie;   | X                   | X        |          |          | X        | X        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |          |          |   |          |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|----------|---|----------|----------|----------|
| 6) identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.                                                                                                                                                                                        |                     | X        | X        | X |          |          |          |
| <b>Wymagania fakultatywne<br/>(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Cele</b>         |          |          |   |          |          |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b>            | <b>2</b> | <b>3</b> |   | <b>4</b> | <b>5</b> |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Umiejętności</b> |          |          |   |          |          |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b>            | <b>2</b> | <b>3</b> |   | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| 1) wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi; opisuje, jak usunąć kleszcza;                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     | X        |          |   |          |          | X        |
| 2) omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne (np. otyłość, nadciśnienie tętnicze, różne typy cukrzycy, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, choroby wątroby, choroby serca, alergię, nowotwory, zaburzenia psychiczne, choroby otępienne); opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekle. |                     | X        | X        | X |          |          | X        |

## Dział III. Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

| Wymagania szczegółowe<br>dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                               | Cele         |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1            | 2 | 3 |   | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Umiejętności |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1            | 2 | 3 |   | 4 | 5 | 6 |
| 1) promuje aktywność fizyczną, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń; wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; | X            |   |   | X | X |   |   |
| 2) planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych;                                                                                                                                                                             | X            |   |   |   |   | X | X |
| 3) regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;                                                                                                                                                                                                    | X            | X |   |   |   |   |   |
| 4) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego;                                            | X            |   |   |   | X |   |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 5) korzysta z różnych metod hartowania organizmu; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | X            |   |   |   | X |   |   |
| Wymagania fakultatywne<br>(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cele         |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1            |   | 2 | 3 |   | 4 | 5 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Umiejętności |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1            | 2 | 3 |   | 4 | 5 | 6 |
| 1) formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej; | X            |   |   |   | X |   | X |
| 2) formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania; omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.                                                                                                                                                                                                                                    | X            |   |   |   | X |   | X |

## Dział IV. Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?

| Wymagania szczegółowe<br>dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:                                                                                                                                                                                                                               | Cele         |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych);                                                     | X            |   |   |   |   | X |
| 2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;                                                                                                                                                                                                                   | X            |   |   |   |   | X |
| 3) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; |              | X |   |   |   | X |
| 4) opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.                                                                                                                               |              | X |   |   |   | X |

## Dział V. Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?

| Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:                                                                                                                                                   | Cele         |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                 | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                 | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                 | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem;                                                                                                                               |              | X |   |   |   | X |
| 2) analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;                                                                                           | X            |   | X | X |   | X |
| 3) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe;                                                                                   | X            | X | X |   |   | X |
| 4) stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.                                                                                                                                | X            | X |   | X |   |   |
| Wymagania fakultatywne (nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:                                                                                                               | Cele         |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                 | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                 | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                 | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na własny dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;                                                               | X            | X |   |   |   | X |
| 2) omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi najczęściej w okresie dojrzewania, w tym z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, odżywiania (bulimią, anoreksją), dysmorfobią. |              | X |   | X |   | X |

## Dział VI. Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

| Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:                                                                                                          | Cele         |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                        | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                        | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                        | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej;                              |              |   |   | X |   | X |
| 2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; | X            |   | X | X |   |   |
| 3) rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje;                                                                                      | X            | X |   | X |   |   |

|                                                                                                                                   |  |  |   |   |  |  |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 4) omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje. |  |  | X | X |  |  | X |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|--|--|---|

## Dział VII. Dojrzewanie

Pytanie wiodące: Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

| Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                | Cele         |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości;                                                                                                                                                                                          |              |   | X |   |   | X |
| 2) omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnetrostwo, spodziewstwo, załupek; |              | X |   |   | X | X |
| 3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.                                                                                                                                                                                         |              | X |   |   |   | X |

## Dział VIII. Zdrowie seksualne

Pytanie wiodące: Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?

| Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cele         |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka;                                                                                                                                                                                         |              |   | X | X |   | X |
| 2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |   | X | X |   | X |
| 3) omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej; |              | X | X | X |   | X |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |          |          |   |          |          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|----------|---|----------|----------|----------|
| 4) charakteryzuje metody antykoncepcji (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne);                                                                                                                                                                                                |                     | X        |          |   |          |          | X        |
| 5) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.                                                                     |                     | X        |          | X |          |          | X        |
| <b>Wymagania fakultatywne<br/>(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno<br/>z wymagań fakultatywnych). Uczeń:</b>                                                                                                                                                                       | <b>Cele</b>         |          |          |   |          |          |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1</b>            | <b>2</b> | <b>3</b> |   | <b>4</b> | <b>5</b> |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Umiejętności</b> |          |          |   |          |          |          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>1</b>            | <b>2</b> | <b>3</b> |   | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>6</b> |
| 1) wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, w tym kiłę, rzeżączkę, chłamydiozę, zakażenie wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV; wymienia uniwersalne zasady profilaktyki infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową; rozpoznaje objawy wymagające interwencji lekarskiej; |                     | X        |          |   |          |          | X        |
| 2) wymienia specjalności zawodowe zajmujące się tematem seksualności człowieka i zdrowia reprodukcyjnego (ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię, dermatologię i wenerologię, proktologię, endokrynologię, położnictwo, fizjoterapię uroginekologiczną, farmację).             |                     |          |          |   |          |          | X        |

## Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?

| Wymagania szczegółowe<br>dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cele         |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) opisuje, jak zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia; |              | X |   |   |   | X |
| 2) wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne;                                                                                                                                                                                                                                                             |              | X |   |   |   | X |
| 3) realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.                                                                                                                                                                                                                        | X            |   |   |   | X |   |

## Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?

| Wymagania szczegółowe<br>dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cele         |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania ( <i>challenge</i> );                                                                                                                                                                                                         |              |   | X | X |   | X |
| 2) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);                                                                                                                                                                                                                                       |              |   | X | X | X | X |
| 3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób;             | X            |   |   | X |   |   |
| 4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. |              | X | X | X | X |   |
| Wymagania fakultatywne<br>(nauczyciel realizuje przynajmniej jedno z wymagań fakultatywnych). Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cele         |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Umiejętności |   |   |   |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1) formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              | X |   | X |   |   |
| 2) realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | X            |   |   | X |   |   |