WYMAGANIA EDUKACYJNE
EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

Temat (rozumiany jako lekcja)	Wymagania na ocenę dopuszczającą	Wymagania na ocenę dostateczną	Wymagania na ocenę dobrą	Wymagania na ocenę bardzo dobrą	Wymagania na ocenę celującą
1. Lekcja organizacyjna	Uczeń: - zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).	Uczeń: - zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).	Uczeń: - zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).	Uczeń: - zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).	Uczeń: - zna zasady pracy na zajęciach oraz kryteria oceniania (PZO).
Dział 1. Bezpieczeństwo państwa					
1.1. **Polityczne i militarne warunki bezpieczeństwa państwa**	Uczeń: - wskazuje i omawia poszczególne ogniwa systemu obronności RP, - wskazuje czynniki zagrażające bezpieczeństwu państwa, - rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny.	Uczeń: - rozumie pojęcia: *polityczne* i *militarne warunki bezpieczeństwa*, - wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa, - zna i wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności.	Uczeń: - rozumie istotę problemu bezpieczeństwa, - zna i charakteryzuje podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa, - wymienia strategiczne cele bezpieczeństwa politycznego państwa.	Uczeń: - wskazuje i omawia poszczególne ogniwa systemu obronności Rzeczypospolitej Polskiej, - identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego.	Uczeń: - wymienia zdania poszczególnych ogniw wchodzących w skład podsystemu pozamilitarnego.
1.2. **Zarządzanie kryzysowe**	Uczeń: - rozróżnia zagrożenia czasu pokoju, - zna przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem.	Uczeń: - orientuje się w podstawowych zasadach zarządzania kryzysowego i rozumie jego istotę.	Uczeń: - wyjaśnia i omawia stany nadzwyczajne: (stan wojenny, stan wyjątkowy, stan klęski żywiołowej).	Uczeń: - wymień etapy zarządzania kryzysowego, - wyjaśnia znaczenie pojęć: *siatka bezpieczeństwa* i *infrastruktura krytyczna*.	Uczeń: - przygotowuje informacje dotyczące stanów nadzwyczajnych ogłoszonych w Polsce w XX wieku.

1.3. Siły Zbrojne RP. Formacje służb mundurowych	Uczeń: - potrafi wyjaśnić, czym są Siły Zbrojne i jakie są ich zadania.	Uczeń: - omawia zadania Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej, - wie, kto kieruje Siłami Zbrojnymi w czasie pokoju i w czasie wojny.	Uczeń: - omawia zadania, struktury oraz przykładowe uzbrojenie i wyposażenie SZ RP, - zna i wymienia nazwy formacji służb mundurowych zapewniających bezpieczeństwo państwa oraz wyjaśnia zadania tych służb.	Uczeń: - zna i określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, takich jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec”.	Uczeń: - przygotowuje prezentację dotycząca uzbrojenia i wyposażenia wszystkich rodzajów Sił Zbrojnych RP.
1.4. Powinności obronne obywateli	Uczeń: - wymienia powinności obronne obywateli.	Uczeń: - rozumie pojęcia: *świadczenie osobiste* i *świadczenie rzeczowe*, - omawia obowiązki obywatela wobec ojczyzny.	Uczeń: - wskazuje i omawia obowiązki wynikające z przydziałów mobilizacyjnych, - wymienia i omawia powinności obronne obywateli RP.	Uczeń: - wymienia i omawia zadania obronne, które można realizować w czasie pokoju.	Uczeń: - zna zakres działania wojskowych komend ubezpieczeń.
Dział 2. Ochrona ludności i obrona cywilna					
2.1. Międzynarodowe Prawo Humanitarne	Uczeń: - wyjaśnia podstawowe zasady Międzynarodowego Prawa Humanitarnego.	Uczeń: - wie, czym jest umowa międzynarodowa, - wymienia zadania Międzynarodowego Komitetu Czerwonego Krzyża.	Uczeń: - omawia założenia Konwencji Genewskiej, - wymienia najważniejsze dokumenty MPH, - omawia postanowienia konwencji Haskiej z 1954 roku.	Uczeń: - uzasadnia konieczność utworzenia Międzynarodowego Prawa Humanitarnego.	Uczeń: - zapoznaje się z wybranym przez siebie tekstem MPH i go prezentuje.
2.2. **Ochrona ludności**	Uczeń: - wie, czym jest System PRM oraz KSRG. - wymienia zadania Państwowej Straży Pożarnej.	Uczeń: - wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania KSRG, Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego.	Uczeń: - wymienia i charakteryzuje ochotnicze służby oraz podmioty ratownicze, takie jak: OSP, GOPR, TOPR, WOPR.	Uczeń: -wyjaśnia, w jakim celu został powołany system PRM.	Uczeń: - przygotowuje materiały dotyczące historii OSP, TOPR, GOPR, WOPR.

2.3. Obrona cywilna. Alarmowanie i informowanie ludności	Uczeń: - przedstawia zadania Obrony Cywilnej, - wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia, - rozpoznaje sygnały alarmowe, - wyjaśnia zasady właściwego zachowania się w sytuacji uruchomienia sygnałów alarmowych.	Uczeń: - wymienia podstawowe dokumenty ONZ regulujące funkcjonowanie Obrony Cywilnej w świecie, - zna rodzaje alarmów i komunikatów ostrzegawczych, - omawia zadania Obrony Cywilnej, - omawia sposoby ogłaszania i odwoływania alarmów.	Uczeń: - omawia podstawy prawne funkcjonowania ochrony ludności i Obrony Cywilnej w Rzeczypospolitej Polskiej, - omawia zasady postępowania po ogłoszeniu alarmu, - przedstawia procedury postępowania po ogłoszeniu zagrożeń.	Uczeń: - omawia cele ostrzegania ludności przed zagrożeniami, - ustala liczbę i lokalizację syren alarmowych w swojej miejscowości lub jej pobliżu, - wie, że sprawne działanie systemu alarmowania informowania przeciwdziała panice.	Uczeń: - przygotowuje prezentację multimedialną przedstawiającą system ostrzegania przed zagrożeniami.
2.4. Ewakuacja ludności, środków materiałowych oraz zwierząt	Uczeń: - potrafi odpowiednio zachować się w czasie ewakuacji, - zna pojęcie: *samoewakuacja*, - wie, w jaki sposób przygotować się do ewakuacji, - zna i wskazuje drogi ewakuacyjne w szkole.	Uczeń: - wymienia rodzaje ewakuacji, - zna i omawia zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu ewakuacji, -potrafi zaplanować samoewakuację, - wie, jakie są cele ewakuacji mienia.	Uczeń: - wyjaśnia, na czym, polega ewakuacja I, II i III stopnia, - opracowuje listę rzeczy, które należy zabrać w przypadku ewakuacji, - omawia czynności, które należy wykonać po ogłoszeniu ewakuacji, - wyjaśnia, w jakiej sytuacji dokonuje się ewakuacji mienia, - zna zasady ewakuacji z budynku szkoły.	Uczeń: - omawia zadania władz lokalnych oraz odpowiednich służb podczas ewakuacji, - wyjaśnia zasady zaopatrzenia ewakuowanej ludności w żywność i wodę, - uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice,	Uczeń: - przygotowuje plan ewakuacji budynku szkoły.
Dział.3 Zagrożenia czasu pokoju. Działania ratownicze w sytuacjach zagrożeń					
3.1. **Pożary**	Uczeń: - zna źródła powstawania pożarów,	Uczeń: - charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, w szkole i w	Uczeń: - wymienia elementy trójkąta spalania, - zna i omawia wybrane	Uczeń: - wymienia sposoby zapobiegania pożarom,	Uczeń: - przygotowuje pełną listę służb i instytucji w okolicy,

	- wie, jak zachować się podczas pożaru, - zna numery alarmowe do poszczególnych służb ratunkowych, - uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych.	najbliższej okolicy, - potrafi właściwie powiadomić służby ratunkowe o pożarze, - wyjaśnia, jak gasić płonącą odzież na człowieku oraz olej na patelni.	znaki przeciwpożarowe, - wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego, - potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru.	- omawia zasady właściwego reagowania podczas pożaru, - wymienia podręczny sprzęt gaśniczy.	do których można zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia, - omawia sposoby przeciwdziałania panice.
3.2. **Wypadki komunikacyjne**	Uczeń: - wymienia najczęstsze przyczyny wypadków komunikacyjnych, - zna sposób zabezpieczenia miejsca zdarzenia, - opisuje obowiązki pieszego i kierowcy w zakresie zachowania się na drodze w momencie przejazdu pojazdu z włączonymi sygnałami uprzywilejowania.	Uczeń: - wyjaśnia różnicę pomiędzy kolizją a wypadkiem, - wie, w jaki sposób zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia.	Uczeń: - potrafi omówić sytuacje wymagające ewakuacji z pojazdu, - potrafi zademonstrować technikę ewakuacji z pojazdu, - potrafi zapewnić bezpieczeństwo ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia.	Uczeń: - wyjaśnia znaczenie tunelu ratowniczego, - wymienia sytuacje, w których dochodzi do uszkodzenia kręgosłupa.	Uczeń: - przygotowuje zestawienie wypadków i kolizji mających miejsce w poprzednim roku w jego miejscowości lub województwie.
3.3. **Zagrożenia związane ze zjawiskami atmosferycznymi**	Uczeń: - wymienia źródła zagrożeń w najbliższym otoczeniu, - wie, jak należy	Uczeń: - wie, jakie zagrożenia związane ze zjawiskami pogodowymi występują na terenie naszego	Uczeń: - potrafi udzielić pomocy osobie, która uległa wyziębieniu, - wymienia i charakteryzuje źródła	Uczeń: - podaje przykłady zagrożeń, które wystąpiły w Polsce w ostatnich latach, - wie, gdzie w jego	Uczeń: - samodzielnie opracowuje mapę zagrożenia powodziowego dla wybranego

	chronić się przed działaniem niskiej i wysokiej temperatury, - wie, jak zachować się w czasie burzy, śnieżycy, wichur i powodzi.	kraju, - zna procedury postępowania w czasie burzy i wichury, w czasie zagrożenia powodziowego i powodzi, - wie, jak należy zachować się w górach przed wyjściem na szlak.	zagrożeń w najbliższym otoczeniu, - przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi lub innych klęsk żywiołowych, - potrafi prawidłowo zachować się w przypadku zejścia lawiny.	województwie znajdują się zapory wodne, ocenia ryzyko powodzi na wypadek ich przerwania.	województwa, - przygotowuje prezentację przedstawiającą procedury postępowania w czasie zagrożeń naturalnych.
3.4. **Zagrożenia techniczne**	Uczeń: - wymienia przykłady zagrożeń technicznych, -wie, jak postępować w sytuacji wystąpienia katastrofy technicznej, -uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń.	Uczeń: - omawia procedury postępowania w przypadku katastrofy budowlanej i komunikacyjnej, - przedstawia zasady działania w sytuacji wycieku gazu z instalacji w budynku mieszkalnym.	Uczeń: - wyjaśnia, jak należy się zachować w sytuacji odnalezienia niewypału lub niewybuchu, - przedstawia zasady przestrzegania bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia.	Uczeń: - omawia przyczyny powstawania zagrożeń technicznych, - wymienia i charakteryzuje źródła zagrożeń w swoim najbliższym otoczeniu, - wyjaśnia, na czym polega właściwe postępowanie w momentach wystąpienia poszczególnych zagrożeń.	Uczeń: - przygotowuje mini poradnik dotyczący postępowania w sytuacji różnorodnych zagrożeń.
3.5. **Zagrożenia chemiczne i radiacyjne**	Uczeń: - wymienia zastępcze środki ochrony skóry i dróg oddechowych przed środkami chemicznymi, - wie, jakie materiały można	Uczeń: - przedstawia zasady postępowania w sytuacji prawdopodobieństwa przeniknięcia niebezpiecznych środków chemicznych do budynku	Uczeń: - opisuje kolejność działań w sytuacji wypadku pojazdu z udziałem NSCh i TŚP, - zna tablice oznaczające materiały niebezpieczne w transporcie, - wyjaśnia, na czym	Uczeń: - wymienia rodzaje oznaczeń substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania, - uzasadnia konieczność przestrzegania bezpieczeństwa	Uczeń: - przygotowuje informacje dotyczące dróg przejazdu pojazdów przewożących materiały niebezpieczne w swoim

	wykorzystywać, jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry.	mieszkalnego, - wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi.	polegają zabiegi specjalne i sanitarne, - wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami.	własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń, - omawia wpływ środków promieniotwórczych na ludzi, zwierzęta, żywność i wodę.	województwie.
3.6. **Zagrożenie terroryzmem. Cyberprzemoc**	Uczeń: - wie, jak postępować w przypadku podłożenia bomby oraz samochodu pułapki, - wie, jak rozpoznać samochód pułapkę, - wie, jak zachować się po zamachu bombowym.	Uczeń: - wyjaśnia, jak rozumie pojęcie terroryzmu, - wymienia i omawia środki i metody ataków terrorystycznych, - wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i wie, jaka powinna być na nie właściwa reakcja.	Uczeń: - wskazuje informacje, jakie należy podać przy zgłaszaniu na policję podejrzenia o podłożeniu ładunku wybuchowego, - wymienia podstawowe procedury postępowania w czasie zagrożenia bombowego.	Uczeń: - wymienia przykłady skutków użycia środków biologicznych, chemicznych i wybuchowych, - wskazuje sposoby przeciwdziałania panice.	Uczeń: - omawia przyczyny i skutki najbardziej spektakularnych zamachów terrorystycznych, które miały miejsce w XX i XXI wieku.
Dział 4. Pierwsza pomoc					
4.1. **Pierwsza pomoc. Triada życia.**	Uczeń: - rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę, - zna ogniwa łańcucha przeżycia, - wymienia numery telefonów alarmowych,	Uczeń: - przedstawia schemat wzywania pomocy, - rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę, - wyjaśnia podstawowe zasady postępowania ratownika na miejscu zdarzenia,	Uczeń: - wymienia cele i zadania pierwszej pomocy, - przedstawia zasady zapewnienia bezpieczeństwa ratownikowi, poszkodowanym i świadkom zdarzenia, - wymienia potencjalne zagrożenia dla ratownika, - wykazuje się	Uczeń: - uzasadnia konieczność udzielania pierwszej pomocy, - potrafi dokonać oceny miejsca zdarzenia oraz je zabezpieczyć, - demonstruje sposób udrożnienia dróg oddechowych i potrafi wyjaśnić znaczenie tej czynności,	Uczeń: - wyjaśnia konsekwencje nieudzielenia pierwszej pomocy.

	- zna pojęcie: *stan zagrożenia życia*.	- omawia rolę układów: nerwowego, krążenia i oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych.	znajomością schematu prowadzenia rozmowy z dyspozytorem służb ratunkowych, - wymienia stany zagrożenia życia.	- omawia schemat ABC.	
4.2. **Poszkodowany nieprzytomny. Zadławienia**	Uczeń: - wymienia objawy utraty przytomności, - potrafi dokonać wstępnej oceny poszkodowanego, - dokonuje oceny funkcji życiowych, - zna schemat postępowania z poszkodowanym nieprzytomnym, - omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia.	Uczeń: - zna konsekwencje utraty przytomności, - wie, dlaczego nieprzytomnemu poszkodowanemu należy udrożnić drogi oddechowe, - potrafi udzielić pomocy osobie nieprzytomnej, - potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej.	Uczeń: - wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej, - wie, w jaki sposób zapewnić osobie nieprzytomnej komfort termiczny, - potrafi wykonać rękoczyny ratunkowe w przypadku zadławienia u dorosłych i niemowląt.	Uczeń: - wie, w jaki sposób należy zapobiegać skutkom utraty przytomności, - omawia i przedstawia odmienność ułożenia w pozycji bezpiecznej kobiety ciężarnej, - wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci.	Uczeń: - przygotowuje informacje na temat zadań i działania SOR oraz CPR.
4.3. **Nagłe zatrzymanie krążenia u osoby dorosłej. Zastosowanie AED**	Uczeń: - potrafi rozpoznać poszkodowanego, u którego doszło do nagłego zatrzymania krążenia (NZK), - umie wykonać zgodnie z algorytmem RKO u osoby dorosłej, - potrafi bezpiecznie obsłużyć AED.	Uczeń: - prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową, - omawia algorytm postępowania przy nagłym zatrzymaniu krążenia. - potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED.	Uczeń: - wyjaśnia pojęcie: *nagłe zatrzymanie krążenia*, wymienia jego oznaki, - potrafi rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia (NZK), - potrafi wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową z wykorzystaniem AED, - omawia zasady bezpieczeństwa przy zastosowaniu AED.	Uczeń: - prawidłowo wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową, samodzielnie i we współpracy z drugą osobą z wykorzystaniem AED, - wymienia objawy powrotu krążenia u poszkodowanego.	Uczeń: - przygotowuje plakat zachęcający do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej i obsługi AED.
4.4. **Urazy.**	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:	Uczeń:

Apteczka pierwszej pomocy	- wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu, - zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostno-stawowych, - wykonuje opatrunek osłaniający ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy, - zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy.	- zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy urazach kostnych, - wymienia rodzaje złamań, - potrafi udzielić pierwszej pomocy osobom ze złamaniami kończyn, - wymienia sytuacje, w których może dojść do urazów kręgosłupa, - wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej, samochodowej.	- wyjaśnia, w jakich okolicznościach dochodzi najczęściej do urazów kostno-stawowych, - stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów, - zna sposoby, złagodzenia bólu u poszkodowanego ze złamaniem, - opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa, - omawia zastosowanie zaopatrzenia apteczki.	- wie, które urazy stanowią największe zagrożenia dla życia i zdrowia, - wyjaśnia regułę Potta i zasady unieruchomienia anatomicznego, - wymienia przykłady zapobiegania urazom, - przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa, - uzasadnia, dlaczego wyposażenie apteczki może ulegać modyfikacjom.	- przygotowuje informacje, w których państwach niezbędnym wyposażeniem pojazdu jest apteczka samochodowa.
4**.5. Oparzenia. Postępowanie przeciwwstrząsowe**	Uczeń: - wymienia najczęstsze przyczyny oparzeń, - zna stopnie oparzeń, - potrafi postępować przy oparzeniach termicznych.	Uczeń: - wyjaśnia pojęcie: *oparzenie*, - omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego, - zna najważniejsze przyczyny wstrząsu, wymienia zagrożenia z niego wynikające.	Uczeń: - omawia oparzenia I, II i III stopnia, - udziela pierwszej pomocy przy obrażeniach termicznych, - omawia regułę dziewiątek i dłoni stosowaną do oceny rozległości oparzeń, - wymienia objawy wstrząsu.	Uczeń: - wymienia objawy oparzeń dróg oddechowych, - omawia zasady postępowania przy oparzeniach chemicznych, elektrycznych, - stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego.	Uczeń: - przygotowuje informacje o opatrunkach hydrożelowych.
4.6. **Zatrucia**	Uczeń: - omawia przyczyny zatruć oraz wie, w jaki sposób im zapobiegać, - opisuje objawy	Uczeń: - omawia postępowanie ratownicze w przypadku zatrucia tlenkiem węgla (czadem), lekami lub	Uczeń: - opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami	Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego CO jest nazywany cichym zabójcą.	Uczeń: - przygotuje plakat dotyczący sposobów zapobiegania zatruciom CO.

	zatruć: gazami toksycznymi, środkami odurzającymi, CO.	środkami odurzającymi.	toksycznymi, -wie, jak postępować wobec osoby, która uległa zatruciu.		
4.7. **Utonięcia. Wypadki nad wodą**	Uczeń: - opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia, - wymienia zagrożenia związane z wodą.	Uczeń: - wyjaśnia różnicę między podtopieniem a utonięciem, - odtwarza etapy pomocy w podtopieniach.	Uczeń: - omawia czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody.	Uczeń: - wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w akwenach wodnych.	Uczeń: - przygotuje plakat dotyczący sposobów zapobiegania utonięciom.
Dział 5. Zdrowie i jego zagrożenia. Edukacja zdrowotna					
5.1. **Choroby cywilizacyjne**	Uczeń: - zna i wymienia najczęściej występujące choroby cywilizacyjne.	Uczeń: - potrafi dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego, - zna czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, takich jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość.	Uczeń: - zna pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego służy, - zna tendencje związane z otyłością wśród dzieci, młodzieży i dorosłych,	Uczeń: - wyjaśnia, czym są zaburzenia gospodarki lipidowej i jakie mogą powodować skutki, - definiuje pojęcie: *zespół metaboliczny*.	Uczeń: - wymienia powikłania cukrzycy, - zna normy stężenia lipidów we krwi.
5.2. **Zdrowie człowieka**	Uczeń: - wyjaśnia termin: *zdrowie*, - wymienia rodzaje zdrowia, - zna wpływ stresu na zdrowie, - zna zachowania, które sprzyjają zdrowiu.	Uczeń: - zna podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna).	Uczeń: - definiuje pojęcia: *bulimia* i *anoreksja*, wyjaśnia ich następstwa, - opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi, - dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej (odmowa, zachowania asertywne,	Uczeń: - określa, gdzie w okolicy jego miejsca zamieszkania działają instytucje i organizacje świadczące leczenie, pomoc i wsparcie w przypadkach problemów zdrowia psychicznego, w szczególności świadczące usługi dla młodzieży.	Uczeń: - wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych.

			negocjowanie).		
5.3. **Zasady zdrowego życia**	Uczeń: - wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu, - wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym.	Uczeń: - odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może, - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną.	Uczeń: - omawia konsekwencje zachowań sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu, - potrafi analizować wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu.	Uczeń: - wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym odżywianiem, - uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi.	Uczeń: - przygotowuje ulotki dotyczące składu ulubionych produktów.
5.4. **Uzależnienia**	Uczeń: - zna objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienie od komputera, internetu, hazardu.	Uczeń: - wie, jakie przekonania dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, stosowania dopalaczy i narkotyków przez młodzież mogą mieć wpływ na podejmowanie ryzykownych zachowań.	Uczeń: - zna wiarygodne źródła dotyczące spożycia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy i narkotyków przez młodzież w Polsce, - zna zasady odpowiedniego stosowania leków i suplementów diety.	Uczeń: - wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy, - zna przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów.	Uczeń: - przygotowuje dane dotyczące uzależnień dzieci i młodzieży (z ostatniego roku).