

ZESZYT 2



Anna Rogacka

Edukacja zdrowotna w podstawie programowej

Szkoła podstawowa: klasy IV–VIII

Anna Rogacka

Edukacja zdrowotna w podstawie programowej

Szkoła podstawowa: klasy IV–VIII

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2019

Wybór tekstów z podstawy programowej

Anna Rogacka

Konsultacja merytoryczna

Wydział Wychowania i Profilaktyki

Zespół ds. Promocji Zdrowia

Valentina Todorovska-Sokołowska

Redakcja i korekta

Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki, layout,

redakcja techniczna i skład

Wojciech Romerowicz

Fotografia na okładce: © massonforstock/Bank zdjęć Photogenica

© Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2019

Wydanie I

ISBN 978-83-66047-71-6

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Wprowadzenie

Wymagania dotyczące edukacji zdrowotnej w zakresie różnych przedmiotów nauczania na II etapie edukacyjnym reguluje *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej* (Dz.U. z dnia 14 lutego 2017 r., poz. 356).

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

Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym

Załącznik nr 2 do rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej

Edukacja zdrowotna odgrywa ważną rolę w kształceniu i wychowaniu uczniów w szkole podstawowej. Zadaniem szkoły na tym etapie jest kształtowanie prozdrowotnych postaw uczniów, w tym wdrożenie ich do zachowań higienicznych, bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych osób, a ponadto ugruntowanie wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się, korzyści płynących z aktywności fizycznej, a także stosowania profilaktyki.

Szkolny zestaw programów nauczania oraz program wychowawczo-profilaktyczny szkoły tworzą spójną całość i muszą uwzględniać wszystkie wymagania opisane w podstawie programowej. Ich przygotowanie i realizacja są zadaniem zarówno całej szkoły, jak i każdego nauczyciela.

Szkoła podstawowa

Klasy IV–VIII (II etap edukacyjny)

Język polski

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Klasy IV–VI

- II. Kształcenie językowe.
 2. Zróżnicowanie języka. Uczeń:
 - 3) używa stylu stosownego do sytuacji komunikacyjnej;
 - 7) dostosowuje sposób wyrażania się do zamierzonego celu wypowiedzi.
 3. Komunikacja językowa i kultura języka. Uczeń:
 - 3) określa sytuację komunikacyjną i rozumie jej wpływ na kształt wypowiedzi;
 - 4) rozpoznaje znaczenie niewerbalnych środków komunikacji (np. gest, mimika, postawa ciała);
 - 6) stosuje intonację poprawną ze względu na cel wypowiedzi.
- III. Tworzenie wypowiedzi.
 1. Elementy retoryki. Uczeń:
 - 2) rozróżnia argumenty odnoszące się do faktów i logiki oraz odwołujące się do emocji;
 - 6) rozróżnia i wskazuje środki perswazji, rozumie ich funkcję.
 2. Mówienie i pisanie. Uczeń:
 - 2) wygłasza z pamięci tekst, ze zrozumieniem oraz odpowiednią intonacją, dykcją, właściwym akcentowaniem, z odpowiednim napięciem emocjonalnym i z następstwem pauz;
 - 6) rozróżnia współczesne formy komunikatów (np. e-mail, SMS) i odpowiednio się nimi posługuje, zachowując zasady etykiety językowej.
- IV. Samokształcenie. Uczeń:
 - 1) doskonalą ciche i głośne czytanie;
 - 9) rozwija umiejętności efektywnego posługiwania się technologią informacyjną oraz zasobami internetowymi i wykorzystuje te umiejętności do prezentowania własnych zainteresowań.

Klasy VII i VIII Uczeń spełnia wymagania określone dla klas IV–VI.

- III. Tworzenie wypowiedzi.
 1. Elementy retoryki. Uczeń:
 - 7) zgadza się z cudzymi poglądami lub polemizuje z nimi, rzeczowo uzasadniając własne zdanie;

- 8) rozpoznaje i rozróżnia środki perswazji i manipulacji w tekstach reklamowych, określa ich funkcję;
 - 9) rozpoznaje manipulację językową i przeciwstawia jej zasady etyki wypowiedzi.
- IV. Samokształcenie. Uczeń:
- 1) rzetelnie, z poszanowaniem praw autorskich, korzysta z informacji;
 - 6) rozwija umiejętności samodzielnej prezentacji wyników swojej pracy;
 - 7) rozwija nawyki systematycznego uczenia się;
 - 8) rozwija umiejętność krytycznego myślenia i formułowania opinii.

Język obcy nowożytny

Podstawa programowa – wersja II.1 Język obcy nowożytny nauczany jako pierwszy (II etap edukacyjny, klasy IV–VIII), wersja II.2. Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (II etap edukacyjny, klasy VII i VIII).

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Uczeń posługuje się podstawowym zasobem środków językowych [...], umożliwiającym realizację pozostałych wymagań ogólnych w zakresie następujących tematów:
 - 1) człowiek (np. dane personalne, okresy życia, wygląd zewnętrzny, cechy charakteru, rzeczy osobiste, uczucia i emocje, umiejętności i zainteresowania);
 - 5) życie prywatne (np. rodzina, znajomi i przyjaciele, czynności życia codziennego, określanie czasu, formy spędzania czasu wolnego, święta i uroczystości, styl życia, konflikty i problemy);
 - 6) żywienie (np. artykuły spożywcze, posiłki i ich przygotowywanie, nawyki żywieniowe, lokale gastronomiczne);
 - 10) sport (np. dyscypliny sportu, sprzęt sportowy, obiekty sportowe, imprezy sportowe, uprawianie sportu);
 - 11) zdrowie (np. tryb życia, samopoczucie, choroby, ich objawy i leczenie).
- IV. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi ustne:
 - 4) przedstawia intencje, marzenia, nadzieje i plany na przyszłość;
 - 7) wyraża uczucia i emocje;
 - 8) stosuje formalny lub nieformalny styl wypowiedzi adekwatnie do sytuacji.
- V. Uczeń tworzy krótkie, proste, spójne i logiczne wypowiedzi pisemne (np. notatkę, ogłoszenie, zaproszenie, życzenia, wiadomość SMS, pocztówkę, e-mail, historyjkę, list prywatny, wpis na blogu):
 - 4) przedstawia intencje, marzenia, nadzieje i plany na przyszłość;
 - 5) opisuje upodobania.
- VI. Uczeń reaguje ustnie w typowych sytuacjach:

- 1) przedstawia siebie i inne osoby;
 - 4) wyraża swoje opinie, pyta o opinie, zgadza się lub nie zgadza się z opiniami;
 - 5) wyraża swoje upodobania, intencje i pragnienia, pyta o upodobania, intencje i pragnienia innych osób;
 - 8) proponuje, przyjmuje i odrzuca propozycje, zachęca; prowadzi proste negocjacje w sytuacjach życia codziennego;
 - 9) prosi o radę i udziela rady;
 - 13) wyraża uczucia i emocje (np. radość, smutek, niezadowolenie, zdziwienie, nadzieję, obawę).
- VII. Uczeń reaguje w formie prostego tekstu pisanego (np. wiadomość SMS, krótki list prywatny, e-mail, wpis na czacie/forum) w typowych sytuacjach:
- 1) przedstawia siebie i inne osoby;
 - 4) wyraża swoje opinie, pyta o opinie, zgadza się lub nie zgadza się z opiniami;
 - 5) wyraża swoje upodobania, intencje i pragnienia, pyta o upodobania, intencje i pragnienia innych osób;
 - 8) proponuje, przyjmuje i odrzuca propozycje, zachęca; prowadzi proste negocjacje w sytuacjach życia codziennego;
 - 13) wyraża uczucia i emocje (np. radość, smutek, niezadowolenie, zdziwienie, nadzieję, obawę).
- X. Uczeń dokonuje samooceny i wykorzystuje techniki samodzielnej pracy nad językiem (np. korzystanie z tekstów kultury w języku obcym nowożytnym).
- XI. Uczeń współdziała w grupie (np. w lekcyjnych i pozalekcyjnych językowych pracach projektowych).
- XIII. Uczeń stosuje strategie komunikacyjne (np. domyślanie się znaczenia wyrazów z kontekstu, identyfikowanie słów kluczy lub internacjonalizmów) i strategie kompensacyjne, w przypadku gdy nie zna lub nie pamięta wyrazu (np. wykorzystywanie środków niewerbalnych).

Podstawa programowa – wersja II.2.DJ Język obcy nowożytny nauczany jako drugi (II etap edukacyjny, oddziały dwujęzyczne w klasach VII i VIII).

Uczeń spełnia wymagania określone w podstawie programowej II.2. Podczas dodatkowych godzin uczeń utrwala i rozwija znajomość środków językowych oraz doskonali umiejętności językowe – przede wszystkim w zakresie rozumienia wypowiedzi, w tym – w przypadku przedmiotów nauczanych dwujęzycznie – również w zakresie tych przedmiotów.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Uczeń spełnia wymagania określone w podstawie programowej II.2.

Muzyka

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Indywidualna i zespołowa ekspresja muzyczna.
 1. W zakresie śpiewu. Uczeń:
 - 3) śpiewa, dbając o emisję i higienę głosu, stosuje ćwiczenia oddechowe, dykcyjne i inne, zachowując naturalne właściwości głosu.
 4. W zakresie słuchania i percepcji muzyki. Uczeń:
 - 4) przedstawia słuchaną muzykę za pomocą środków pozamuzycznych (łączy muzykę z innymi obszarami wiedzy):
 - c) werbalizuje emocje i odczucia.

Plastyka

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- II. Doskonalenie umiejętności plastycznych – ekspresja twórcza przejawiająca się w działaniach indywidualnych i zespołowych. Uczeń:
 - 2) wyraża w pracach plastycznych uczucia i emocje wobec rzeczywistości, a także płynące z inspiracji muzycznych czy literackich (impresja i ekspresja); rysuje, maluje, ilustruje zjawiska i wydarzenia realne i wyobrażone (także w korelacji z innymi przedmiotami).

Wiedza o społeczeństwie

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- II. Wykorzystanie i tworzenie informacji.[...].
- III. Rozumienie siebie oraz rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów. Uczeń:
 - 1) rozpoznaje własne potrzeby i potrzeby innych;
 - 7) argumentuje zasadność postaw obywatelskich – m.in. odpowiedzialności, troski o dobro wspólne i tolerancji.
- IV. Komunikowanie i współdziałanie. Uczeń:
 - 1) komunikuje się w sprawach życia społecznego, w tym publicznego, oraz dyskutuje i przedstawia własne argumenty w wybranych sprawach tego typu;
 - 2) rozpoznaje przypadki wymagające postaw asertywnych;
 - 3) współpracuje z innymi – dzieli się zadaniami i wywiązuje się z nich.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

- I. Społeczna natura człowieka. Uczeń:
 - 1) uzasadnia, że człowiek jest istotą społeczną; wyjaśnia znaczenie potrzeb społecznych człowieka (kontaktu, przynależności, uznania);
 - 2) przedstawia zasady komunikowania się; wyjaśnia zasady skutecznej autoprezentacji – kształtowania swojego wizerunku;
 - 3) uzasadnia, że efektywna współpraca przynosi różne korzyści; przedstawia różne formy współpracy w grupie;
 - 5) podaje przykłady trudnych społecznie sytuacji, w których należy zachować się asertywnie; uzasadnia, że można zachować dystans wobec nieaprobowanych przez siebie zachowań innych ludzi lub przeciwstawić się im; przedstawia różne formy zachowań asertywnych;
 - 6) uzasadnia, że konflikt w grupie może wynikać z różnych przyczyn (sprzeczne interesy, inne cele); przedstawia sposoby rozwiązywania konfliktów oraz analizuje ich zalety i wady.

- II. Rodzina. Uczeń:
 - 1) charakteryzuje rodzinę jako grupę społeczną; przedstawia rolę rodziców i osób starszych w rodzinie; analizuje wartości ważne dla jego rodziny;
 - 2) analizuje wpływ, jaki rodzina wywiera na dzieci; przedstawia prawa i obowiązki dzieci w rodzinie.

- IV. Prawa człowieka. Uczeń:
 - 1) uzasadnia, że godność człowieka jest podstawą różnych systemów moralnych; wyjaśnia, że jest ona źródłem powszechnych, przyrodzonych, nienaruszalnych i niezbywalnych wolności i praw człowieka; analizuje sformułowania preambuły Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka;
 - 7) przedstawia przykłady działań organizacji pozarządowych na rzecz ochrony praw człowieka; uzasadnia potrzebę przeciwstawiania się zjawiskom braku tolerancji wobec różnych mniejszości.

- V. Nieletni wobec prawa. Uczeń:
 - 1) rozpoznaje zachowania związane z przemocą fizyczną i psychiczną, w tym werbalną, wobec siebie i innych; wymienia osoby i instytucje, które należy powiadomić w takich sytuacjach;
 - 2) przedstawia korzyści i zagrożenia wynikające z korzystania z zasobów internetu; rozpoznaje przemoc w cyberprzestrzeni i wyjaśnia, jak należy na nią reagować.

- VI. Społeczność lokalna. Uczeń:
 - 6) rozpoznaje problemy społeczne swojej społeczności lokalnej (np. wynikające z sytuacji demograficznej, gospodarczej, infrastrukturalnej); formułuje sądy dotyczące tych problemów.

- VIII. Wspólnoty narodowe/etniczne i ojczyzna. Uczeń:
- 5) uzasadnia, że można pogodzić różne tożsamości społeczno-kulturowe (regionalną, narodową/etniczną, państwową/obywatelską, europejską); rozpoznaje przejawy ksenofobii, w tym rasizmu, szowinizmu i antysemityzmu, oraz uzasadnia potrzebę przeciwstawiania się tym zjawiskom.
- IX. Udział obywateli w życiu publicznym – społeczeństwo obywatelskie. Uczeń:
- 1) podaje cnoty obywatelskie (odpowiedzialność, troska o dobro wspólne, aktywność, przedsiębiorczość, solidarność, roztropność, tolerancja, odwaga cywilna);
 - 3) przedstawia cele i przykłady działania organizacji społecznych skupiających młodych ludzi w Polsce; wyjaśnia ideę wolontariatu i przedstawia formy działalności wolontariuszy.
- X. Środki masowego przekazu. Uczeń:
- 3) przedstawia funkcje reklamy i krytycznie analizuje wybrany przekaz reklamowy;
 - 5) wykazuje znaczenie opinii publicznej; znajduje w internecie komunikaty z badań opinii publicznej oraz odczytuje i interpretuje proste wyniki takich badań.
- XII. Sprawy międzynarodowe. Uczeń:
- 5) formułuje sądy w sprawach wybranych problemów społecznych współczesnego świata; rozważa propozycje działań w kierunku poprawy warunków życia innych ludzi na świecie.

Przyroda

Klasa IV

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Wiedza.
 4. Poznanie układów budujących organizm człowieka (kostny, oddechowy, pokarmowy, krwionośny, rozrodczy, nerwowy).
- II. Umiejętności i stosowanie wiedzy w praktyce.
 4. Wykorzystanie zdobytej wiedzy o budowie, higienie własnego organizmu w codziennym życiu.
 5. Stosowanie zasad dbałości o własne zdrowie, w tym zapobieganie chorobom.
- III. Kształtowanie postaw – wychowanie.
 3. Właściwe reagowanie na niebezpieczeństwa zagrażające życiu i zdrowiu.
 4. Doskonalenie umiejętności dbania o własne ciało, jak i najbliższe otoczenie.
 5. Rozwijanie wrażliwości na wszelkie przejawy życia.

6. Doskonalenie umiejętności w zakresie komunikowania się, współpracy i działania oraz pełnienia roli lidera w zespole.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

- I. Sposoby poznawania przyrody. Uczeń:
 - 4) stosuje zasady bezpieczeństwa podczas obserwacji i doświadczeń przyrodniczych.
- IV. Ja i moje ciało. Uczeń:
 - 1) wymienia układy budujące organizm człowieka: układ kostny, oddechowy, pokarmowy, krwionośny, rozrodczy, nerwowy i podaje ich podstawowe funkcje;
 - 2) wskazuje na planszy, modelu i własnym ciele układy budujące organizm człowieka oraz narządy zmysłów;
 - 3) opisuje zmiany zachodzące w organizmach podczas dojrzewania płciowego;
 - 4) wymienia podstawowe zasady ochrony zmysłów wzroku i słuchu;
 - 5) bada współdziałanie zmysłu smaku i węchu;
 - 6) opisuje podstawowe zasady dbałości o ciało i otoczenie.
- V. Ja i moje otoczenie. Uczeń:
 - 1) proponuje rodzaje wypoczynku i określa zasady bezpieczeństwa z nimi związane;
 - 2) opisuje drogi wnikania czynników chorobotwórczych do organizmu człowieka, opisuje sposoby zapobiegania chorobom;
 - 4) interpretuje oznaczenia substancji szkodliwych dla zdrowia: drażniących, trujących, żrących i wybuchowych;
 - 5) podaje zasady zachowania się i udzielania pierwszej pomocy w wypadku ugryzienia, użądlenia, oraz spożycia lub kontaktu z roślinami trującymi;
 - 6) rozpoznaje rośliny trujące oraz zwierzęta jadowite i inne stanowiące zagrożenie dla życia i zdrowia;
 - 7) prezentuje podstawowe zasady opatrywania uszkodzeń skóry;
 - 8) wyjaśnia, co to są uzależnienia, podaje ich przykłady i opisuje konsekwencje; uzasadnia, dlaczego nie należy przyjmować używek i środków energetyzujących oraz zbyt długo korzystać z telefonów komórkowych;
 - 9) odszukuje na opakowaniach oznaczenia substancji szkodliwych dla zdrowia: drażniących, trujących, żrących i wybuchowych i wyjaśnia ich znaczenie;
 - 10) opisuje zasady zdrowego stylu życia (w tym zdrowego odżywiania się).
- VI. Środowisko przyrodnicze najbliższej okolicy. Uczeń:
 - 10) rozpoznaje pospolite grzyby jadalne i trujące, opisuje znaczenie grzybów w przyrodzie i życiu człowieka.
- VII. Środowisko antropogeniczne i krajobraz najbliższej okolicy szkoły. Uczeń:

- 9) ocenia krajobraz pod względem jego piękna oraz dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego „małej ojczyzny”.

Geografia

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- II. Krajobrazy Polski. Uczeń:
 - 9) przyjmuje postawę szacunku wobec środowiska przyrodniczego i kulturowego Polski.
- IX. Środowisko przyrodnicze Polski na tle Europy [...]. Uczeń:
 - 16) przyjmuje postawę współodpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego Polski.
- X. Społeczeństwo i gospodarka Polski na tle Europy [...]. Uczeń:
 - 3) charakteryzuje struktury płci i wieku ludności Polski na podstawie piramidy płci i wieku;
 - 4) porównuje zmiany w przyroście naturalnym i rzeczywistym ludności w Polsce i wybranych krajach Europy.
- XIII. „Mała ojczyzna”: obszar, środowisko geograficzne, atrakcyjność, tożsamość. Uczeń:
 - 4) projektuje na podstawie własnych obserwacji terenowych działania służące [...] poprawie warunków życia lokalnej społeczności.
- XV. Wybrane problemy i regiony geograficzne Afryki [...]. Uczeń:
 - 6) identyfikuje na podstawie tekstów źródłowych przyczyny i skutki niedożywienia ludności Afryki na przykładzie Etiopii.
- XVI. Wybrane problemy i regiony geograficzne Ameryki Północnej i Południowej [...]. Uczeń:
 - 6) określa cechy megalopolis w Ameryce Północnej oraz wyjaśnia przyczyny powstawania slumsów w wielkich miastach na przykładzie Ameryki Południowej;
 - 9) wyjaśnia przyczyny i ocenia zjawisko marnowania się ogromnych ilości pożywienia na przykładzie Stanów Zjednoczonych.

Biologia

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- V. Znajomość uwarunkowań zdrowia człowieka. Uczeń:
 - 1) analizuje związek między własnym postępowaniem a zachowaniem zdrowia oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej;
 - 2) uzasadnia znaczenie krwiodawstwa i transplantacji narządów.

- VI. VI. Postawa wobec przyrody i środowiska. Uczeń:
- 1) uzasadnia konieczność ochrony przyrody;
 - 2) prezentuje postawę szacunku wobec siebie i wszystkich istot żywych;
 - 3) opisuje i prezentuje postawę i zachowania człowieka odpowiedzialnie korzystającego z dóbr przyrody.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Organizacja i chemizm życia. Uczeń:
- 3) wymienia podstawowe grupy związków chemicznych występujących w organizmach (białka, cukry, tłuszcze, kwasy nukleinowe, woda, sole mineralne) i podaje ich funkcje.
- II. Różnorodność życia.
2. Wirusy – bezkomórkowe formy materii. Uczeń:
 - 2) przedstawia drogi rozprzestrzeniania się i zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez wirusy (grypa, ospa, różyczka, świnka, odra, AIDS).
 3. Bakterie – organizmy jednokomórkowe. Uczeń:
 - 1) podaje miejsca występowania bakterii;
 - 4) przedstawia drogi rozprzestrzeniania się i zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez bakterie (gruźlica, borelioza, tężec, salmonelloza);
 - 5) wyjaśnia znaczenie bakterii w przyrodzie i dla człowieka.
 4. Protisty – organizmy o różnorodnej budowie komórkowej. Uczeń:
 - 4) przedstawia drogi zakażenia i zasady profilaktyki chorób wywoływanych przez protisty (toksoplazmoza, malaria).
 6. Grzyby – organizmy cudzożywne. Uczeń:
 - 5) przedstawia znaczenie grzybów w przyrodzie i dla człowieka.
 7. Różnorodność i jedność świata zwierząt:
 - 3) płazińce – uczeń:
 - d) przedstawia drogi inwazji płazińców pasożytniczych i omawia sposoby profilaktyki chorób wywoływanych przez wybrane pasożyty (tasiemiec uzbrojony i tasiemiec nieuzbrojony),
 - e) wyjaśnia znaczenie płazińców w przyrodzie i dla człowieka;
 - 4) nicienie – uczeń:
 - c) przedstawia drogi inwazji nicieni pasożytniczych (włosień, glista i owsik) i omawia sposoby profilaktyki chorób człowieka wywoływanych przez te pasożyty,
 - d) przedstawia znaczenie nicieni w przyrodzie i dla człowieka;
 - 9) ryby – uczeń:
 - d) wyjaśnia znaczenie ryb w przyrodzie i dla człowieka.
- III. Organizm człowieka.
1. Hierarchiczna budowa organizmu człowieka.

Uczeń przedstawia hierarchizację budowy organizmu człowieka (komórki, tkanki, narządy, układy narządów, organizm).

2. Skóra. Uczeń:
 - 3) uzasadnia konieczność konsultacji lekarskiej w przypadku rozpoznania niepokojących zmian na skórze;
 - 4) podaje przykłady chorób skóry (grzybice skóry, czerniak) oraz zasady ich profilaktyki;
 - 5) określa związek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV ze zwiększonym ryzykiem występowania i rozwoju choroby nowotworowej skóry.
3. Układ ruchu. Uczeń:
 - 3) przedstawia rolę i współdziałanie mięśni, ścięgien, kości i stawów w wykonywaniu ruchów;
 - 4) uzasadnia konieczność aktywności fizycznej dla prawidłowej budowy i funkcjonowania układu ruchu;
 - 5) podaje przykłady schorzeń układu ruchu (skrzywienia kręgosłupa, płaskostopie, krzywica, osteoporoza) oraz zasady ich profilaktyki.
4. Układ pokarmowy i odżywianie się. Uczeń:
 - 2) rozpoznaje (na schemacie, rysunku, modelu, według opisu itd.) rodzaje zębów oraz określa ich znaczenie w mechanicznej obróbce pokarmu; przedstawia przyczyny próchnicy i zasady jej profilaktyki;
 - 3) przedstawia źródła i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych (białka, cukry, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i woda) dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz planuje i przeprowadza doświadczenie wykrywające obecność wybranych składników pokarmowych w produktach spożywczych;
 - 4) przedstawia miejsca trawienia białek, tłuszczów i cukrów; określa produkty tych procesów oraz podaje miejsce ich wchłaniania; planuje i przeprowadza doświadczenie badające wpływ substancji zawartych w ślinie na trawienie skrobi;
 - 5) analizuje skutki niedoboru niektórych witamin (A, D, K, C, B6, B12) i składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) w organizmie oraz skutki niewłaściwej suplementacji witamin i składników mineralnych;
 - 6) wyjaśnia rolę błonnika w funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw;
 - 7) uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.), oblicza indeks masy ciała oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, cukrzyca);

- 8) podaje przykłady chorób układu pokarmowego (WZW A, WZW B, WZW C, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zatrucia pokarmowe, rak jelita grubego) oraz zasady ich profilaktyki.
5. Układ krążenia. Uczeń:
 - 4) wymienia grupy krwi układu AB0 i Rh oraz przedstawia społeczne znaczenie krwiodawstwa;
 - 5) planuje i przeprowadza obserwację wpływu wysiłku fizycznego na zmiany tętna i ciśnienia tętniczego krwi;
 - 6) analizuje wpływ aktywności fizycznej i prawidłowej diety na funkcjonowanie układu krążenia;
 - 7) podaje przykłady chorób krwi (anemia, białaczki), układu krążenia (miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zawał serca) oraz zasady ich profilaktyki;
 - 8) uzasadnia konieczność okresowego wykonywania badań kontrolnych krwi, pomiaru tętna i ciśnienia tętniczego.
 6. Układ odpornościowy. Uczeń:
 - 2) rozróżnia odporność wrodzoną i nabytą oraz opisuje sposoby nabywania odporności (czynna, bierna, naturalna, sztuczna);
 - 3) porównuje istotę działania szczepionek i surowicy; podaje wskazania do ich zastosowania oraz uzasadnia konieczność stosowania obowiązkowych szczepień;
 - 4) określa, w jakiej sytuacji dochodzi do konfliktu serologicznego, i przewiduje jego skutki;
 - 5) przedstawia znaczenie przeszczepów oraz zgody na transplantację narządów;
 - 6) określa alergię jako nadwrażliwość układu odpornościowego na określony czynnik;
 - 7) określa AIDS jako zaburzenie mechanizmów odporności.
 7. Układ oddechowy. Uczeń:
 - 2) przedstawia mechanizm wentylacji płuc (wdech i wydech);
 - 3) planuje i przeprowadza obserwację wpływu wysiłku fizycznego na zmiany częstości oddechu;
 - 4) analizuje przebieg wymiany gazowej w tkankach i w płucach; planuje i przeprowadza doświadczenie wykrywające obecność dwutlenku węgla oraz pary wodnej w powietrzu wydychanym;
 - 5) analizuje wpływ palenia tytoniu (bierne i czynne), zanieczyszczeń pyłowych powietrza na stan i funkcjonowanie układu oddechowego;
 - 6) podaje przykłady chorób układu oddechowego (angina, gruźlica, rak płuca) oraz zasady ich profilaktyki.
 8. Układ moczowy i wydalanie. Uczeń:
 - 3) podaje przykłady chorób układu moczowego (zakażenia dróg moczowych, kamica nerkowa) oraz zasady ich profilaktyki;

- 4) uzasadnia konieczność okresowego wykonywania badań kontrolnych moczu.
9. Układ nerwowy. Uczeń:
- 4) przedstawia sposoby radzenia sobie ze stresem;
 - 5) uzasadnia znaczenie snu w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego;
 - 6) przedstawia negatywny wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego niektórych substancji psychoaktywnych: alkoholu, narkotyków, środków dopingujących, dopalaczy, nikotyny (w tym w e-papierosach) oraz nadużywania kofeiny i niektórych leków.
10. Narządy zmysłów. Uczeń:
- 2) przedstawia przyczyny powstawania oraz sposoby korygowania wad wzroku (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm);
 - 4) opisuje wpływ hałasu na zdrowie człowieka;
 - 5) przedstawia rolę zmysłu równowagi, smaku, węchu i dotyku; wskazuje umiejscowienie receptorów właściwych tym zmysłom oraz planuje i przeprowadza doświadczenie sprawdzające gęstość rozmieszczenia receptorów w skórze różnych części ciała.
11. Układ dokrewny. Uczeń:
- 2) przedstawia antagonistyczne działanie insuliny i glukagonu;
 - 3) wyjaśnia, dlaczego nie należy bez konsultacji z lekarzem przyjmować preparatów i leków hormonalnych.
12. Rozmnażanie i rozwój. Uczeń:
- 5) przedstawia cechy fizycznego, psychicznego i społecznego dojrzewania człowieka;
 - 6) przedstawia zasady profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową;
 - 7) uzasadnia konieczność wykonywania badań kontrolnych jako sposobu wczesnego wykrywania raka piersi, raka szyjki macicy i raka prostaty.
- IV. Homeostaza. Uczeń:
- 1) analizuje współdziałanie poszczególnych układów narządów w utrzymaniu niektórych parametrów środowiska wewnętrznego na określonym poziomie (temperatura, poziom glukozy we krwi, ilość wody w organizmie);
 - 2) przedstawia zdrowie jako stan równowagi środowiska wewnętrznego organizmu oraz choroby jako zaburzenia homeostazy;
 - 3) analizuje informacje dołączane do leków oraz wyjaśnia, dlaczego nie należy bez wyraźnej potrzeby przyjmować leków ogólnodostępnych i suplementów;
 - 4) uzasadnia, że antybiotyki i inne leki należy stosować zgodnie z zaleceniem lekarza (dawka, godziny przyjmowania leku i długość kuracji).
- V. Genetyka. Uczeń:
- 5) przedstawia nowotwory jako skutek niekontrolowanych podziałów komórkowych oraz przedstawia czynniki sprzyjające ich rozwojowi (np.

- niewłaściwa dieta, niektóre używki, niewłaściwy tryb życia, promieniowanie UV, zanieczyszczenia środowiska);
- 8) podaje przykłady chorób sprzężonych z płcią (hemofilia, daltonizm) i przedstawia ich dziedziczenie;
 - 9) wyjaśnia dziedziczenie grup krwi człowieka (układ AB0, czynnik Rh);
 - 10) określa, czym jest mutacja oraz wymienia możliwe przyczyny ich występowania (mutacje spontaniczne i wywołane przez czynniki mutagenne) i podaje przykłady czynników mutagennych (promieniowanie UV, promieniowanie X, składniki dymu tytoniowego, toksyny grzybów pleśniowych, wirus HPV);
 - 11) podaje przykłady chorób genetycznych człowieka warunkowanych mutacjami (mukowiscydoza, fenyloketonuria, zespół Downa).
- VII. Ekologia i ochrona środowiska. Uczeń:
- 7) analizuje zakresy tolerancji organizmu na wybrane czynniki środowiska (temperatura, wilgotność, stężenie dwutlenku siarki w powietrzu);
 - 8) przedstawia porosty jako organizmy wskaźnikowe (skala porostowa), ocenia stopień zanieczyszczenia powietrza tlenkami siarki, wykorzystując skalę porostową;
 - 9) przedstawia odnawialne i nieodnawialne zasoby przyrody oraz propozycje racjonalnego gospodarowania tymi zasobami zgodnie z zasadą zrównoważonego rozwoju.
- VIII. Zagrożenia różnorodności biologicznej. Uczeń:
- 3) analizuje wpływ człowieka na różnorodność biologiczną;
 - 4) uzasadnia konieczność ochrony różnorodności biologicznej;
 - 5) przedstawia formy ochrony przyrody w Polsce oraz uzasadnia konieczność ich stosowania dla zachowania gatunków i ekosystemów.

Chemia

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Substancje i ich właściwości. Uczeń:
 - 2) rozpoznaje znaki ostrzegawcze (piktogramy) stosowane przy oznakowaniu substancji niebezpiecznych; wymienia podstawowe zasady bezpiecznej pracy z odczynnikami chemicznymi.
- IV. Tlen, wodór i ich związki chemiczne. Powietrze. Uczeń:
 - 10) wymienia źródła, rodzaje i skutki zanieczyszczeń powietrza; wymienia sposoby postępowania pozwalające chronić powietrze przed zanieczyszczeniami.
- VI. Wodorotlenki i kwasy. Uczeń:
 - 8) analizuje proces powstawania i skutki kwaśnych opadów; proponuje sposoby ograniczające ich powstawanie.
- IX. Pochodne węglowodorów. Uczeń:

- 2) bada wybrane właściwości fizyczne i chemiczne etanolu; opisuje właściwości i zastosowania metanolu i etanolu; zapisuje równania reakcji spalania metanolu i etanolu; opisuje negatywne skutki działania metanolu i etanolu na organizm ludzki;
 - 4) podaje przykłady kwasów organicznych występujących w przyrodzie (np. kwas mrówkowy, szczawiowy, cytrynowy) i wymienia ich zastosowania.
- X. Substancje chemiczne o znaczeniu biologicznym. Uczeń:
- 3) opisuje budowę cząsteczki tłuszczu jako estru glicerolu i kwasów tłuszczowych [...] projektuje i przeprowadza doświadczenie pozwalające odróżnić tłuszcz nienasycony od nasyconego;
 - 8) podaje wzór sumaryczny glukozy i fruktozy; bada i opisuje wybrane właściwości fizyczne glukozy i fruktozy; wymienia i opisuje ich zastosowania;
 - 9) podaje wzór sumaryczny sacharozy; bada i opisuje wybrane właściwości fizyczne sacharozy; wskazuje na jej zastosowania;
 - 10) podaje przykłady występowania skrobi i celulozy w przyrodzie [...] projektuje i przeprowadza doświadczenia pozwalające wykryć obecność skrobi za pomocą roztworu jodu w różnych produktach spożywczych.

Fizyka

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Wymagania przekrojowe. Uczeń:
 - 9) przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania obserwacji, pomiarów i doświadczeń.
- II. Ruch i siły. Uczeń:
 - 18) doświadczalnie:
 - c) wyznacza wartość siły za pomocą siłomierza albo wagi analogowej lub cyfrowej.
- IV. Zjawiska cieplne. Uczeń:
 - 7) opisuje zjawisko przewodnictwa cieplnego; rozróżnia materiały o różnym przewodnictwie; opisuje rolę izolacji cieplnej.
- VI. Elektryczność. Uczeń:
 - 14) opisuje rolę izolacji i bezpieczników przeciążeniowych w domowej sieci elektrycznej oraz warunki bezpiecznego korzystania z energii elektrycznej.
- VIII. Ruch drgający i fale. Uczeń:
 - 8) rozróżnia dźwięki słyszalne, ultradźwięki i infradźwięki; wymienia przykłady ich źródeł i zastosowań.
- IX. Optyka. Uczeń:
 - 9) posługuje się pojęciem krótkowzroczności i dalekowzroczności oraz opisuje rolę soczewek w korygowaniu tych wad wzroku;

- 12) wymienia rodzaje fal elektromagnetycznych: radiowe, mikrofałe, promieniowanie podczerwone, światło widzialne, promieniowanie nadfioletowe, rentgenowskie i gamma; wskazuje przykłady ich zastosowania.

Matematyka

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Klasy IV–VI

- II. Działania na liczbach naturalnych. Uczeń:
 - 6) porównuje liczby naturalne z wykorzystaniem ich różnicy lub ilorazu.
- III. Liczby całkowite. Uczeń:
 - 2) interpretuje liczby całkowite na osi liczbowej.
- XII. Obliczenia praktyczne. Uczeń:
 - 1) interpretuje 100% danej wielkości jako całość, 50% – jako połowę, 25% – jako jedną czwartą, 10% – jako jedną dziesiątą, 1% – jako jedną setną części danej wielkości liczbowej;
 - 2) w przypadkach osadzonych w kontekście praktycznym oblicza procent danej wielkości w stopniu trudności typu 50%, 20%, 10%;
 - 6) zamienia i prawidłowo stosuje jednostki długości: milimetr, centymetr, decymetr, metr, kilometr;
 - 7) zamienia i prawidłowo stosuje jednostki masy: gram, dekagram, kilogram, tona.
- XIII. Elementy statystyki opisowej. Uczeń:
 - 2) odczytuje i interpretuje dane przedstawione w tekstach, tabelach, na diagramach i na wykresach, [...] na przykład z użyciem określenia „wartości rosną”, „wartości maleją”, „wartości są takie same” („przyjmowana wartość jest stała”).

Klasy VII i VIII

- X. Oś liczbową. Układ współrzędnych na płaszczyźnie. Uczeń:
 - 2) znajduje współrzędne danych (na rysunku) punktów kratowych w układzie współrzędnych na płaszczyźnie.
- XIII. Odczytywanie danych i elementy statystyki opisowej. Uczeń:
 - 1) interpretuje dane przedstawione za pomocą tabel, diagramów słupkowych i kołowych, wykresów, w tym także wykresów w układzie współrzędnych;
 - 2) tworzy diagramy słupkowe i kołowe oraz wykresy liniowe na podstawie zebranych przez siebie danych lub danych pochodzących z różnych źródeł;
 - 3) oblicza średnią arytmetyczną kilku liczb.

Informatyka

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

Klasy IV–VI

- III. Posługiwanie się komputerem, urządzeniami cyfrowymi i sieciami komputerowymi. Uczeń:
 - 2) wykorzystuje sieć komputerową (szkolną, sieć internet):
 - b) jako medium komunikacyjne;
- IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:
 - 2) identyfikuje i docenia korzyści płynące ze współpracy nad wspólnym rozwiązywaniem problemów.
- V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:
 - 1) posługuje się technologią zgodnie z przyjętymi zasadami i prawem; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;
 - 2) uznaje i respektuje prawo do prywatności danych i informacji oraz prawo do własności intelektualnej;
 - 3) wymienia zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisuje metody wystrzegania się ich.

Klasy VII i VIII

- II. Programowanie i rozwiązywanie problemów z wykorzystaniem komputera i innych urządzeń cyfrowych. Uczeń:
 - 3) korzystając z aplikacji komputerowych, przygotowuje dokumenty i prezentacje, także w chmurze, na potrzeby rozwiązywanych problemów i własnych prac z różnych dziedzin (przedmiotów), dostosowuje format i wygląd opracowań do ich treści i przeznaczenia, wykazując się przy tym umiejętnościami.
- IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:
 - 1) bierze udział w różnych formach współpracy, jak: programowanie w parach lub w zespole, realizacja projektów, uczestnictwo w zorganizowanej grupie uczących się, projektuje, tworzy i prezentuje efekty wspólnej pracy.
- V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:
 - 1) opisuje kwestie etyczne związane z wykorzystaniem komputerów i sieci komputerowych, takie jak: bezpieczeństwo, cyfrowa tożsamość, prywatność, własność intelektualna, równy dostęp do informacji i dzielenie się informacją;
 - 2) postępuje etycznie w pracy z informacjami.

Technika

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Kultura pracy. Uczeń:
 - 5) współpracuje i podejmuje różne role w pracy w zespole;
 - 7) wykonuje prace z należytą starannością i dbałością;
 - 8) jest świadomym i odpowiedzialnym użytkownikiem wytworów techniki.
- II. Wychowanie komunikacyjne. Uczeń:
 - 1) bezpiecznie uczestniczy w ruchu drogowym jako pieszy, pasażer i rowerzysta;
 - 3) konserwuje i reguluje rower oraz przygotowuje go do jazdy z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
- III. Inżynieria materiałowa. Uczeń:
 - 8) rozróżnia i stosuje zasady segregowania i przetwarzania odpadów z różnych materiałów oraz elementów.
- V. Mechatronika. Uczeń:
 - 2) odpowiedzialnie i bezpiecznie posługuje się sprzętem mechanicznym, elektrycznym i elektronicznym znajdującym się w domu, w tym urządzeniami, oraz technologią służącą do inteligentnego zarządzania gospodarstwem domowym.
- VI. Technologia wytwarzania. Uczeń:
 - 4) bezpiecznie posługuje się narzędziami, przyborami i urządzeniami.

Wychowanie fizyczne

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania i oceny własnego rozwoju fizycznego oraz sprawności fizycznej.
- II. Zachęcanie do uczestnictwa w rekreacyjnych i sportowych formach aktywności fizycznej.
- III. Poznawanie i stosowanie zasad bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- IV. Kształtowanie umiejętności rozumienia związku aktywności fizycznej ze zdrowiem oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych.
- V. Kształtowanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających całościowej aktywności fizycznej.

Treści kształcenia – wymagania szczegółowe

Klasa IV

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) rozpoznaje wybrane zdolności motoryczne człowieka;
 - 2) rozróżnia pojęcie tętna spoczynkowego i powysiłkowego;
 - 3) wymienia cechy prawidłowej postawy ciała.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - 2) mierzy tętno przed i po wysiłku oraz z pomocą nauczyciela interpretuje wyniki;
 - 3) wykonuje próbę siły mięśni brzucha oraz gibkości kręgosłupa;
 - 4) demonstruje po jednym ćwiczeniu kształtującym wybrane zdolności motoryczne;
 - 5) wykonuje ćwiczenia wspomagające utrzymywanie prawidłowej postawy ciała.
- II. Aktywność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 4) wymienia miejsca, obiekty i urządzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 8) wykonuje marszobiegi w terenie.
- III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 2) opisuje zasady bezpiecznego poruszania się po boisku;
 - 3) wymienia osoby, do których należy zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) respektuje zasady bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;
 - 2) wybiera bezpieczne miejsce do zabaw i gier ruchowych;
 - 4) wykonuje elementy samoochrony przy upadku, zeskoku.
- IV. Edukacja zdrowotna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia;
 - 2) opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej;
 - 3) opisuje zasady zdrowego odżywiania;
 - 4) opisuje zasady doboru stroju do warunków atmosferycznych w trakcie zajęć ruchowych.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży;
 - 2) przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach.

Klasy V i VI

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. test Coopera);
 - 2) wymienia kryteria oceny siły i gibkości w odniesieniu do wybranej próby testowej (np. siły mięśni brzucha, gibkości dolnego odcinka kręgosłupa);
 - 3) wskazuje grupy mięśniowe odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową, siłę i gibkość oraz z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki;
 - 2) demonstruje ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i ćwiczenia gibkościowe, indywidualne i z partnerem;
 - 3) demonstruje ćwiczenia rozwijające zdolności koordynacyjne wykonywane indywidualnie i z partnerem.
- II. Aktywność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 5) definiuje pojęcie rozgrzewki i opisuje jej zasady.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 4) organizuje w gronie rówieśników wybraną grę sportową lub rekreacyjną;
 - 10) wybiera i pokonuje trasę biegu terenowego.
- III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 2) omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
 - 3) wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego;
 - 4) omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) stosuje zasady asekuracji podczas zajęć ruchowych;
 - 2) korzysta bezpiecznie ze sprzętu i urządzeń sportowych;
 - 3) wykonuje elementy samoobrony (np. zasłona, unik, pad).
- IV. Edukacja zdrowotna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia pojęcie zdrowia;
 - 2) opisuje pozytywne mierniki zdrowia;
 - 3) wymienia zasady i metody hartowania organizmu;

- 4) omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem i niską temperaturą;
 - 5) omawia zasady aktywnego wypoczynku zgodne z rekomendacjami aktywności fizycznej dla swojego wieku (np. WHO lub UE).
2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) wykonuje ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy ciała w postawie stojącej, siedzącej i leżeniu oraz w czasie wykonywania różnych codziennych czynności;
 - 2) wykonuje ćwiczenia oddechowe i inne o charakterze relaksacyjnym;
 - 3) podejmuje aktywność fizyczną w różnych warunkach atmosferycznych.

Klasy VII i VIII

- I. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) wyjaśnia, jakie zmiany zachodzą w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania płciowego;
 - 2) wymienia testy i narzędzia do pomiaru sprawności fizycznej;
 - 3) wskazuje zastosowanie siatek centylowych w ocenie własnego rozwoju fizycznego.
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 1) dokonuje pomiarów wysokości i masy ciała oraz samodzielnie interpretuje wyniki;
 - 2) wykonuje wybrane próby kondycyjnych i koordynacyjnych zdolności motorycznych;
 - 3) ocenia i interpretuje poziom własnej sprawności fizycznej;
 - 4) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących wybrane zdolności motoryczne;
 - 5) demonstruje zestaw ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
- II. Aktywność fizyczna.
 1. W zakresie wiedzy. Uczeń:
 - 1) omawia zmiany zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego;
 - 2) wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej w terenie;
 - 3) wskazuje możliwości wykorzystania nowoczesnych technologii do oceny dziennej aktywności fizycznej;
 - 4) charakteryzuje nowoczesne formy aktywności fizycznej (np. pilates, zumba, nordic walking);
 2. W zakresie umiejętności. Uczeń:
 - 11) diagnozuje własną, dzienną aktywność fizyczną, wykorzystując nowoczesne technologie (np. urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe);
 - 12) przeprowadza rozgrzewkę w zależności od rodzaju aktywności.

III. Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;
- 2) wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) stosuje zasady samoasekuracji i asekuracji;
- 2) potrafi zachować się w sytuacji wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych.

IV. Edukacja zdrowotna.

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie, oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ;
- 2) omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny;
- 3) omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek i substancji psychoaktywnych w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej;
- 4) wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;
- 5) wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje rozkład dnia, uwzględniając proporcje między pracą a wypoczynkiem, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, rozumiejąc rolę wypoczynku w efektywnym wykonywaniu pracy zawodowej;
- 2) dobiera rodzaj ćwiczeń relaksacyjnych do własnych potrzeb;
- 3) demonstruje ergonomiczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o różnej wielkości i różnym ciężarze.

Klasy IV–VIII

Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego, potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę;
- 2) pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych;
- 5) omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;

- 6) identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować;
- 7) wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych;
- 8) wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych;
- 9) współpracuje w grupie, szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię;
- 10) motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze).

Edukacja dla bezpieczeństwa

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- II. Przygotowanie uczniów do działań w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych).
- III. Kształtowanie umiejętności z zakresu podstaw pierwszej pomocy.
- IV. Kształtowanie postaw indywidualnych i społecznych sprzyjających zdrowiu.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- II. Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych). Uczeń:
 - 1) wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń (pochodzenia naturalnego i wywołane przez człowieka);
 - 2) wymienia zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach; rozróżnia poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; omawia zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych;
 - 3) przedstawia obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji;
 - 4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów, uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń;
 - 5) wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, w tym zna zasady postępowania w razie: pożaru, wypadku komunikacyjnego, zagrożenia powodzią, intensywnej śnieżycy, uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych, zdarzenia terrorystycznego.
- III. Podstawy pierwszej pomocy. Uczeń:
 - 1) rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę;
 - 2) zna zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym:
 - a) unikania narażania własnego zdrowia,

- b) oceniania własnych możliwości,
 - c) rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z uszkodzonym,
 - d) wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej;
- 3) podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach;
- 4) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby uszkodzonej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć;
- 5) potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia:
- a) wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”,
 - b) wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia,
 - c) wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych;
- 6) wie, jak prawidłowo wezwać pomoc:
- a) wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe,
 - b) wskazuje, kiedy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu;
- 7) podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy;
- 8) zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną:
- a) wymienia objawy utraty przytomności,
 - b) ocenia przytomność uszkodzonego,
 - c) ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund),
 - d) wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej,
 - e) udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa,
 - f) układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej,
 - g) zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny;
- 9) systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej;
- 10) zna i wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej:
- a) wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki,
 - b) wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości,
 - c) omawia uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia,
 - d) wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,
 - e) opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej;

- 11) wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu:
 - a) wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia,
 - b) omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia,
 - c) wykonuje na manekinie rękoczynny ratunkowy w przypadku zadławienia,
 - d) wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci;
 - 12) zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy: wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej, samochodowej, przygotowanej na wyprawę turystyczną;
 - 13) zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn:
 - a) wyjaśnia pojęcia: rany, krwotoku,
 - b) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny,
 - c) wyjaśnia, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny,
 - d) wykonuje opatrunek uciskowy,
 - e) bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne,
 - f) wyjaśnia pojęcie złamania,
 - g) stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów,
 - h) wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy;
 - 14) rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach:
 - a) wyjaśnia pojęcie oparzenia,
 - b) omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego,
 - c) demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny,
 - d) wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i dzieci.
- IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Uczeń:
- 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
 - 2) wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu, wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może;
 - 3) omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
 - 4) dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie);
 - 5) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
 - 6) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
 - 7) ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).

Wychowanie do życia w rodzinie

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka. Wnoszenie pozytywnego wkładu w życie swojej rodziny.
- II. Okazywanie szacunku innym ludziom, docenianie ich wysiłku i pracy, przyjęcie postawy szacunku wobec siebie.
- III. Pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Pokonywanie trudności okresu dorastania.
- IV. Kształcenie umiejętności przyjęcia integralnej wizji osoby.
- V. Pozyskanie wiedzy na temat organizmu ludzkiego i zachodzących w nim zmian rozwojowych w okresie prenatalnym i postnatalnym oraz akceptacja własnej płciowości [...]. Umiejętność obrony własnej intymności i nietykalności seksualnej oraz szacunek dla ciała innej osoby.
- VI. Uświadomienie i uzasadnienie potrzeby przygotowania do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny.[...].
- VII. Korzystanie ze środków przekazu, w tym z internetu, w sposób selektywny, umożliwiający obronę przed ich destrukcyjnym oddziaływaniem.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Rodzina. Uczeń:
 - 1) wie, co składa się na dojrzałość do małżeństwa i założenia rodziny; zna kryteria wyboru współmałżonka, motywy zawierania małżeństwa i czynniki warunkujące trwałość i powodzenie relacji małżeńskiej i rodzinnej;
 - 4) wyjaśnia miejsce dziecka w rodzinie i jej rolę dla niego: w fazie prenatalnej, podczas narodzin, w fazie niemowlęcej, wczesnodziecięcej, przedpokwitaniowej, dojrzewania, młodości, wieku średniego, wieku późnego;
 - 5) potrafi komunikować swoje uczucia i budować prawidłowe relacje rodzinne;
 - 6) wie, jak okazać szacunek rodzeństwu, rodzicom i dziadkom oraz docenić ich wkład w życie rodzinne; potrafi wymienić, za co i w jaki sposób można wyrazić im wdzięczność;
 - 7) rozumie, na czym polega odpowiedzialność wszystkich członków za atmosferę panującą w rodzinie; wie, jak komunikować uczucia, wyrażać pamięć, składać życzenia z okazji ważnych rocznic rodzinnych, imienin, urodzin, Dni Matki, Ojca, Babci i Dziadka, być uprzejmym i uczynnym każdego dnia;
 - 8) zna i rozumie funkcje rodziny, np. prokreacyjną, opiekuńczą, wychowawczą oraz ich znaczenie na poszczególnych etapach rozwoju człowieka;
 - 9) wyjaśnia, czego dotyczy i w czym przejawia się rodzinne wychowanie do miłości, prawdy, uczciwości, wychowanie patriotyczne, religijne, moralne;

- 10) przyswaja wartości i tradycje ważne w rodzinie, w tym wspólne świętowanie, organizacja i przeżywanie wolnego czasu;
 - 11) zauważa i docenia formacyjną rolę rodziny: w zakresie przekazywania wiedzy (o życiu, człowieku, świecie, relacjach międzyludzkich), kształtowania postaw, ćwiczenia umiejętności, tworzenia hierarchii wartości, uczenia norm i zgodnych z nimi zachowań;
 - 13) wie, na czym polega instytucjonalna pomoc rodzinie w sytuacji: choroby, uzależnienia, ubóstwa, bezrobocia, zachowań ryzykownych, problemów pedagogicznych, psychologicznych, prawnych.
- II. Dojrzewanie. Uczeń:
- 1) rozpoznaje zmiany fizyczne i psychiczne; zauważa i akceptuje zróżnicowane, indywidualne tempo rozwoju;
 - 2) zna kryteria dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej;
 - 3) rozumie, czym jest cielesność, płciowość, seksualność;
 - 4) wskazuje różnice w rozwoju psychoseksualnym dziewcząt i chłopców;
 - 5) wyjaśnia, na czym polega identyfikacja z własną płcią;
 - 6) zna zagrożenia okresu dojrzewania, takie jak: uzależnienia chemiczne i behawioralne, presja seksualna, pornografia, cyberseks, prostytutka nieletnich; potrafi wymienić sposoby profilaktyki i przeciwdziałania;
 - 7) omawia problemy wieku młodzieńczego i sposoby radzenia sobie z nimi;
 - 8) rozumie, jak budowane są relacje międzyosobowe, wyjaśnia ich znaczenie w rozwoju społeczno-emocjonalnym; potrafi przedstawić istotę: koleżeństwa i przyjaźni, sympatii młodzieńczych, pierwszych fascynacji, zakochania, miłości; zwraca uwagę na potrzebę i wartość wzajemnego szacunku, udzielania pomocy, empatii i współpracy;
 - 9) uczestniczy w podziale obowiązków; korzysta z pomocy innych i sam jej udziela; potrafi dzielić czas pomiędzy pracę i rekreację; wie, jak tworzyć atmosferę świętowania;
 - 10) przedstawia rolę autorytetów w życiu człowieka, wymienia osoby uznane za autorytety przez innych i siebie.
- III. Seksualność człowieka. Uczeń:
- 1) określa pojęcia związane z seksualnością: męskość, kobiecość, komplementarność, miłość, wartość, małżeństwo, rodzicielstwo, odpowiedzialność; wyjaśnia, na czym polega i czego dotyczy integracja seksualna;
 - 2) rozumie znaczenie odpowiedzialności w przeżywaniu własnej płciowości oraz budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi;
 - 3) określa główne funkcje płciowości, takie jak: wyrażanie miłości, budowanie więzi i rodzicielstwo, a także wzajemna pomoc i uzupełnianie, integralna i komplementarna współpraca płci;
 - 4) rozumie, na czym polega prawo człowieka do intymności i ochrona tego prawa;

- 5) wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność mężczyzny i kobiety za sferę seksualną i prokreację;
- 6) charakteryzuje związek istniejący pomiędzy aktywnością seksualną a miłością i odpowiedzialnością; omawia problemy związane z przedmiotowym traktowaniem człowieka w dziedzinie seksualnej;
- 7) potrafi wymienić argumenty biomedyczne, psychologiczne, społeczne i moralne za inicjacją seksualną w małżeństwie;
- 8) przedstawia przyczyny, skutki i profilaktykę przedwczesnej inicjacji seksualnej;
- 9) zna choroby przenoszone drogą płciową; rozumie ich specyfikę, rozwój i objawy; wie, jakie są drogi przenoszenia zakażenia; zna zasady profilaktyki;
- 10) potrafi wymienić różnice pomiędzy edukacją a wychowaniem seksualnym;
- 11) potrafi scharakteryzować i ocenić różne odniesienia do seksualności: permissywne, relatywne i normatywne;
- 12) rozumie wartość trwałości małżeństwa dla dobra rodziny.

IV. Życie jako fundamentalna wartość. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, co to znaczy, że życie jest wartością;
- 2) rozumie, na czym polega planowanie dzietności rodziny; wie, jakie aspekty należy uwzględnić przy podejmowaniu decyzji prokreacyjnych;
- 3) zna zasady przygotowania kobiet i mężczyzn na poczęcie dziecka oraz rozumie, czym jest odpowiedzialne rodzicielstwo;
- 4) wyraża postawę szacunku i troski wobec życia i zdrowia człowieka od poczęcia do naturalnej śmierci;
- 5) zna fazy psychofizycznego rozwoju człowieka w okresie prenatalnym i postnatalnym; orientuje się w czynnikach wspomagających i zaburzających jego psychiczny, fizyczny, duchowy i społeczny rozwój;
- 6) rozumie, czym jest opieka prekonceptyjna i prenatalna uwzględniająca zdrowie ojca, matki i dziecka, formy prewencji, profilaktyki i terapii;
- 7) ma szacunek dla ludzkiego ciała; zna podstawy higieny; troszczy się o zdrowie: właściwe odżywianie, odpowiedni strój, sen i aktywność fizyczną;
- 8) pozytywnie odnosi się do osób z niepełnosprawnością, widząc w nich wartościowych partnerów w koleżeństwie, przyjaźni, miłości i rodzinie;
- 9) wyraża troskę o osoby chore i umierające; zachowuje pamięć o zmarłych, współtowarzyszy bliskim w przeżywaniu żałoby.

V. Płodność. Uczeń:

- 1) wie, że płodność jest wspólną sprawą kobiety i mężczyzny;
- 2) potrafi przedstawić fizjologię płodności i wymienić hormony warunkujące płodność kobiet i mężczyzn;
- 3) zna metody rozpoznawania płodności, ich przydatność w planowaniu rodziny i diagnostyce zaburzeń;

- 4) przedstawia problem niepłodności; określa jej rodzaje, przyczyny, skutki; wyjaśnia, na czym polega profilaktyka i leczenie;
- 5) definiuje pojęcie antykoncepcji i wymienia jej rodzaje, dokonuje oceny stosowania poszczególnych środków antykoncepcyjnych w aspekcie medycznym, psychologicznym, ekologicznym, ekonomicznym, społecznym i moralnym;
- 6) zna różnice między antykoncepcją a naturalnym planowaniem rodziny, zapłodnieniem *in vitro* a naprotechnologią;
- 7) rozumie, czym jest ciąża i poród oraz jak powinno wyglądać przyjęcie dziecka jako nowego członka rodziny;
- 8) potrafi wyjaśnić rolę i zadania szkół rodzenia oraz wartość naturalnego karmienia;
- 9) wie, jak istotne znaczenie zarówno w aspekcie medycznym, psychologicznym, jak i społecznym ma gotowość członków rodziny na przyjęcie dziecka z niepełnosprawnością;
- 10) rozumie sytuację rodzin mających trudności z poczęciem dziecka i doświadczających śmierci dziecka przed narodzeniem.

VI. Postawy. Uczeń:

- 1) potrafi wymieni i uzasadnić normy chroniące życie małżeńskie i rodzinne oraz sprzeciwić się naciskom skłaniającym do ich łamania;
- 2) wie, że aktywność seksualna, jak każde zachowanie człowieka, podlega odpowiedzialności moralnej;
- 3) radzi sobie w sytuacji konfliktu, presji grupy, stresu;
- 4) zna i stosuje zasady *savoir-vivre`u* w różnych sytuacjach społecznych;
- 5) rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych; przyjmuje odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedane i pisane słowa;
- 6) kształtuje i wyraża postawy asertywne – gdy nie może lub nie powinien czegoś wykonać, stara się odmawiać tak, by nie ranić drugiego;
- 7) bierze udział w życiu społecznym przez: wolontariat, stowarzyszenia, grupy nieformalne i aktywność indywidualną; ujawnia wrażliwość na osoby potrzebujące pomocy i zna konkretne sposoby jej udzielania;
- 8) świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z internetu, dokonując wyboru określonych treści i limitując czas im poświęcany;
- 9) jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie.

Etyka

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Kształtowanie wrażliwości aksjologicznej i refleksyjności:
 2. Rozwijanie empatii.
 3. Klaryfikacja wartości.

- II. Tworzenie wypowiedzi:
 - 3. Formułowanie pytań dotyczących sfery aksjologiczno-moralnej.
 - 4. Formułowanie sądów wartościujących oraz ich uzasadnianie.
 - 5. Rozwijanie umiejętności dyskusowania.
- III. Kształtowanie postaw:
 - 2. Charakteryzowanie i kształtowanie postaw moralnych – w szczególności postawy szacunku wobec każdego człowieka.
 - 3. Rozwijanie umiejętności współdziałania.
- IV. Samokształcenie:
 - 2. Rozpoznawanie i rozwiązywanie problemów moralnych.
 - 4. Rozwijanie samoświadomości moralnej.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Elementy etyki ogólnej. Uczeń:
 - b) rozpoznaje i nazywa wybrane emocje oraz uczucia: radość, smutek, strach, wstręt, zdziwienie, gniew, akceptacja, duma, miłość, nienawiść, przyjemność, przykrość, poczucie szczęścia, poczucie wstydu, poczucie winy, zazdrość,
 - c) posługuje się nazwami emocji i uczuć do opisywania przeżyć własnych oraz przeżyć innych osób w kontekście różnych doświadczeń moralnych; wykorzystuje te pojęcia do charakteryzowania przeżyć, działań i postaw bohaterów [...] gier komputerowych,
 - d) zna i objaśnia podstawowe pojęcia związane z oceną moralną: dobro, zło, wartość, kryterium, zasada (norma, reguła), postawa, cnota, wada, obowiązek, sankcja, sumienie, wzór, autorytet, odpowiedzialność, prawo naturalne, prawo stanowione, godność, prawa człowieka, natura ludzka, prawda, szczęście,
 - f) wykorzystuje pojęcia dyskursu etycznego do analizowania przeżyć, działań i postaw bohaterów [...] gier komputerowych;
 - 2) wyjaśnia różnicę między dobrem (złem) moralnym a dobrem (złem) pozamoralnym;
 - 5) wyjaśnia różnice między dobrem godziwym, użytecznym i subiektywnie zadowolającym (przyjemnością) i podaje przykłady dóbr tego rodzaju;
 - 13) wyjaśnia związek między dobrem (wartością), jakim jest życie, a normą moralną: „Nie należy zabijać”; wyjaśnia, co to znaczy, że życie jest dobrem fundamentalnym;
 - 14) wyjaśnia, czym jest bioetyka; podaje przykłady problemów bioetycznych oraz przedstawia własne stanowisko w wybranych kwestiach bioetycznych (aborcja, eutanazja, inne).
- II. Człowiek wobec innych ludzi. Uczeń:
 - 1) podaje przykłady okazywania szacunku wobec rodziców, nauczycieli, koleżanek i kolegów oraz innych ludzi – dorosłych i dzieci;

- 2) uzasadnia, dlaczego należy okazywać szacunek innym osobom;
 - 3) okazuje szacunek innym osobom;
 - 4) wie, że w szczególny sposób należy okazywać szacunek i wyrozumiałość osobom starszym (seniorom), słabszym, potrzebującym pomocy;
 - 5) wyjaśnia, czym jest miłość; charakteryzuje różne rodzaje miłości;
 - 6) wyjaśnia, co to znaczy, że rodzina jest dobrem wspólnym:
 - a) podaje przykłady działań będących realizacją dobra wspólnego rodziny,
 - 7) wyjaśnia, co to znaczy, że klasa jest dobrem wspólnym:
 - a) podaje przykłady działań będących realizacją dobra wspólnego klasy,
 - b) angażuje się we wspólne działania realizowane przez koleżanki i kolegów z klasy,
 - c) analizuje i formułuje ocenę moralną „ściągnięcia”;
 - 11) identyfikuje podstawowe prawa człowieka; ma świadomość, że są miejsca na świecie, gdzie podstawowe prawa człowieka nie są respektowane;
 - 12) wie, że konflikty są jednym z elementów życia społecznego, potrafi rozwiązywać konflikty (np. w szkole, w domu), nie uciekając się do przemocy;
 - 13) rozpoznaje i charakteryzuje różne przejawy przemocy; wyjaśnia pojęcie cyberprzemocy;
 - 14) zna i wyjaśnia formułę zasady niekrzywdzenia oraz posługuje się tą zasadą do rozważania wybranych problemów moralnych;
 - 15) zna i wyjaśnia formułę zasady miłości osoby (bliźniego) oraz posługuje się tą zasadą do rozstrzygnięcia wybranych problemów moralnych;
 - 16) zna i wyjaśnia formułę zasady sprawiedliwości oraz posługuje się tą zasadą do rozstrzygnięcia wybranych problemów moralnych;
 - 17) wyjaśnia, na czym polega zasada *fair play*;
 - 18) zna i wyjaśnia formułę zasady solidarności oraz podaje przykłady działań solidarnych;
 - 19) wie, że kłamstwo – tak w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym – jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych przejawów zła moralnego; analizuje problem kłamstwa i formułuje ocenę moralną dotyczącą kłamstwa;
 - 20) objaśnia, czym jest szacunek, przyjaźń, życzliwość, altruizm, troska, bezinteresowność, wolontariat, koleżeństwo, wdzięczność, współczucie, empatia, zaufanie, nietykalność osobista, tolerancja, dobro wspólne, naród, pluralizm, współdziałanie, sprawiedliwość, praworządność, solidarność, patriotyzm, bohaterstwo, wolność polityczna.
- III. Człowiek wobec siebie. Uczeń:
- 1) wyjaśnia, co to znaczy być osobą; objaśnia pojęcie godności człowieka;
 - 2) wie, że ze względu na swoją wartość – osobową godność – jest równie wartościowym człowiekiem jak inni ludzie;
 - 3) zna i rozwija swoje zalety, rozpoznaje i eliminuje swoje wady;
 - 5) wyjaśnia, dlaczego należy odnosić się z szacunkiem do własnego ciała;

- 6) wyjaśnia, dlaczego seksualność jest wartością; wie, że akty seksualne podlegają moralnej ocenie;
 - 7) podaje przykłady działań, które są wyrazem troski o własne zdrowie i życie;
 - 8) analizuje problem stosowania środków psychoaktywnych i formułuje ocenę moralną dotyczącą tego typu działań;
 - 9) wyjaśnia czym jest sumienie i jaką pełni rolę w życiu człowieka;
 - 10) wyjaśnia ideę rozwoju moralnego i podaje przykłady działań egoistycznych, konformistycznych, altruistycznych.
 - 11) wyjaśnia, na czym polega autonomia człowieka, podaje przykłady działań i postaw autonomicznych i nieautonomicznych;
 - 12) wyjaśnia, na czym polega interioryzacja wartości i norm moralnych;
 - 13) objaśnia, czym jest sens życia, uczciwość, roztropność, umiarkowanie, męstwo, honor; prywatność, asertywność, prawdomówność.
- IV. Człowiek a świat ludzkich wytworów. Uczeń:
- 5) podejmuje namysł nad problemem własności intelektualnej; wyjaśnia, czym jest plagiat oraz formułuje ocenę moralną dotyczącą plagiatu;
 - 6) podaje przykłady właściwego i niewłaściwego wykorzystywania nowoczesnych technologii informacyjnych;
- V. Człowiek wobec przyrody. Uczeń:
- 3) jest świadomy, że przyroda jest dobrem, które należy chronić i uzasadnia potrzebę ochrony przyrody;
 - 6) wyjaśnia ideę odpowiedzialności za przyszłe pokolenia oraz rekonstruuje argumentację z odpowiedzialności za przyszłe pokolenia;
 - 7) wyjaśnia, dlaczego nie należy traktować zwierząt w okrutny sposób;
 - 8) podaje przykłady właściwego traktowania zwierząt.
- VI. Człowiek wobec Boga (*Sacrum*). Uczeń:
- 2) wie, że dla ludzi wierzących Bóg jest najwyższym dobrem (wartością) i źródłem prawa moralnego.
- VII. Wybrane problemy moralne (do wyboru). Uczeń:
- 4) analizuje wybrane problemy moralne, wykorzystując kluczowe pojęcia dyskursu etycznego;
 - 5) angażuje się w dyskusję na temat wybranych problemów moralnych.
- VIII. Elementy historii etyki (do wyboru). Uczeń:
- 11) odwołując się do poglądów etycznych Karola Wojtyły, rekonstruuje personalistyczne rozumienie miłości; zna treść normy personalistycznej i stosuje tę normę do rozstrzygania wybranych problemów moralnych.

Warunki i sposób realizacji

Problematyka zdrowia i jego uwarunkowań należy do zagadnień bardzo złożonych i wielodyscyplinarnych. Warunkiem skuteczności realizacji edukacji zdrowotnej jest

integrowanie treści z takimi przedmiotami jak: biologia, wychowanie fizyczne, wychowaniem do życia w rodzinie, wiedzą o społeczeństwie, edukacją dla bezpieczeństwa, chemia, fizyka, matematyka, informatyka, geografia, plastyka, muzyka.

Wymaga to współdziałania nauczycieli różnych przedmiotów, współpracy z pielęgniarką albo higienistką szkolną oraz rodzicami. Niezbędne jest także skoordynowanie tych zajęć z programem wychowawczo-profilaktycznym szkoły, programami edukacyjnymi dotyczącymi zdrowia i profilaktyki zachowań ryzykownych lub chorób, oferowanymi szkołom przez różne podmioty.

1. Niezwykle istotnym aspektem nauczania biologii jest zdrowie, stąd w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej znalazły się zagadnienia dotyczące anatomii i fizjologii człowieka oraz ochrony jego zdrowia. Uczniowie szkoły podstawowej powinni zdobyć umiejętności umożliwiające podejmowanie świadomych decyzji związanych ze zdrowiem własnym i innych ludzi.

Realizacja zagadnień dotyczących funkcjonowania organizmu człowieka powinna nierozdzielnie łączyć się z kształtowaniem u uczniów nawyków zdrowego stylu życia oraz dostarczeniem informacji o różnych zagrożeniach zdrowia i możliwościach ich ograniczania.

Kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi. Wiedza praktyczna: zastosowanie nauczanych treści w praktyce (np. zwiększenie udziału lekcji prowadzonych w terenie, zwiększenie zakresu wiedzy z ochrony zdrowia i powiązanie jej z nauczaniem o budowie i funkcjonowaniu organizmu człowieka). Zajęcia mogą być wzbogacone wykorzystywaniem dedykowanych aplikacji oraz zasobów cyfrowych dostępnych w internecie.

2. W podstawie programowej wychowania fizycznego wymagania szczegółowe odnoszą się do zajęć prowadzonych w następujących blokach tematycznych:
 - Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna. Podkreśla się znaczenie tych zagadnień w kontekście zdrowia, a nie oceny z przedmiotu wychowanie fizyczne.
 - Aktywność fizyczna. Treści obszaru wzbogacono o nowoczesne formy ruchu [...] oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii w celu monitorowania i planowania aktywności fizycznej. Założenia nowej podstawy programowej oparte są na personalistycznej koncepcji wychowania oraz koncepcji sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie (ang. *health-related fitness*).

- Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej. W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące organizacji bezpiecznego miejsca ćwiczeń, doboru i wykorzystania sprzętu sportowego, począwszy od bezpiecznych działań związanych z własną osobą, przez wspólne formy działania do świadomości odpowiedzialności za zdrowie innych.
 - Edukacja zdrowotna. W tym bloku tematycznym zawarto treści dotyczące zdrowia i jego diagnozowania w kontekście przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. Łączenie treści z tego zakresu z wdrażaniem kompetencji społecznych sprzyja rozwijaniu poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości. Treści w tym bloku wzmacniają znaczenie aktywnego i zdrowego trybu życia w celu jak najdłuższego zachowania sprawności i zdrowia.
3. W bloku tematycznym kompetencje społeczne zawarto treści dotyczące rozwijania w toku uczenia się zdolności kształtowania własnego rozwoju oraz autonomicznego i odpowiedzialnego uczestniczenia w życiu społecznym.
 4. Do realizacji treści nauczania przedmiotu wychowanie fizyczne należy włączać uczniów czasowo lub częściowo zwolnionych z ćwiczeń fizycznych. Dotyczy to kompetencji z zakresu wiedzy w każdym bloku tematycznym oraz wybranych kompetencji z zakresu umiejętności, ze szczególnym uwzględnieniem bloku edukacja zdrowotna.

W trosce o prawidłowy rozwój ucznia nie należy zapominać o działaniach szkoły wspomagających korygowanie i kompensowanie występujących u dzieci wad postawy.

5. W ramach lekcji chemii proponuje się do wykonania samodzielnie przez uczniów lub w formie pokazu nauczycielskiego zestaw doświadczeń: badanie odczynu i pH żywności (np. napoju typu cola, mleka, soku z cytryny, wodnego roztworu soli kuchennej) oraz środków czystości (np. płynu do prania, płynu do mycia naczyń); odróżnianie tłuszczu nasyconego od nienasyconego (np. wodą bromową).
6. Klasy IV–VIII szkoły podstawowej to czas formowania indywidualnej osobowości i charakteru młodego człowieka oraz internalizacji systemu wartości, w tym szczególnie prawdy, dobra i piękna.
7. Muzyka jest szczególną dziedziną sztuk pięknych, która stymuluje wielostronny, harmonijny i całościowy rozwój ucznia. Zadaniem muzyki jest rozwijanie wrażliwości, wyobraźni i kreatywności uczniów.

8. Plastyka stanowi ważny element wychowania, jest wartościową ofertą wypełnienia wolnego czasu, wspiera integrację społeczną uczniów, traktuje sztukę jako źródło wzruszeń i nauki, a pracę artystyczną – jako wyraz wiary w siebie i odwagi.

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl