

Wymagania edukacyjne z rozkładem materiału nauczania z planem wynikowym „Żyję i działam bezpiecznie” dla szkoły podstawowej edycja 2024-2026

Temat lekcji i liczba godzin	Treści nauczania	Wymagania edukacyjne (kategoria celów)		Punkty podstawy programowej
		podstawowe (P)	ponadpodstawowe (PP)	
		Uczeń:	Uczeń:	
R. 1. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń				
1. Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie 1 h	• System wykrywania i alarmowania, aplikacje systemów ostrzegania o zagrożeniach lokalnych • Rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych • Środki alarmowe • Zasady zachowania się po ogłoszeniu alarmu	• informuje, z jakich systemowych źródeł otrzyma informacje o zagrożeniach • definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów i sygnałów alarmowych • wymienia podstawowe środki alarmowe	• potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach	II.2
2. Ewakuacja 1 h	• Zasady ewakuacji z miejsca zagrożenia • Ewakuacja z budynku, m.in. ze szkoły • Zapewnienie schronienia, wody i żywności • Ewakuacja zwierząt • Przeciwdziałanie panice	• opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: - o sygnały i środki alarmowe - o drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne - o znaki ewakuacyjne - o miejsce zbiórki ewakuowanej ludności - o zasady zachowania się podczas ewakuacji ze szkoły • uczestniczy w próbnej ewakuacji	• omawia ogólne zasady ewakuacji • różnicuje stopnie ewakuacji	II.3

3. Zagrożenia i walka z nimi 1 h	• Zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny • Klasyfikacja zagrożeń ze względu na podmiot (zagrożenia bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego); źródła zagrożeń • Systemy zapewniające bezpieczeństwo wewnętrzne: Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy, Państwowe Ratownictwo Medyczne; rola i zasady funkcjonowania PSP i PRM • Zadania OSP, GOPR, TOPR, WOPR itp.	• rozpoznaje zagrożenia i ich źródła • rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i zagrożenia czasu wojny • wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń • wymienia elementy systemowych rozwiązań zapewniających bezpieczeństwo państwa i obywateli (Krajowy System Ratowniczo-Gaśniczy –KSRG, Państwowe Ratownictwo Medyczne – PRM) • wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń	• wyjaśnia rolę i zasady funkcjonowania Państwowej Straży Pożarnej oraz Państwowego Ratownictwa Medycznego • charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: OSP, GOPR, TOPR • wyjaśnia zadania tych podmiotów	II.1 II.4
4. Pożary 2 h	• Zagrożenia pożarowe w domu i szkole • Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie pożaru • Postępowanie na wypadek pożaru • Rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • Sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów	• wymienia główne przyczyny pożarów • opisuje zasady postępowania podczas pożaru • wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru • charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy • wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer) • rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego • rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej • rozpoznaje znaki ewakuacji	• omawia zasady profilaktyki pożarowej • opisuje sposoby gaszenia (w zarodku) najczęściej występujących pożarów • omawia zasady troski o własne bezpieczeństwo podczas pożaru • opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji • wyznacza strefę bezpieczeństwa w sytuacji zagrożenia •	II.4 II.5
5. Powódzie	• Typowe zagrożenia zdrowia i życia w czasie powodzi	• przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru i innych klęsk żywiołowych	• omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych	II.4 II.5

1 h	• Postępowanie na wypadek powodzi	• wymienia główne przyczyny powodzi • opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji • opisuje zasady postępowania podczas powodzi	• wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność • uzasadnia potrzebę przeciwdziałania panice • opisuje znaczenie kodu kolorystycznego I sygnalizacji manualnej w kontakcie ofiar powodzi z zespołami ratowniczymi	
6. Ekstremalne warunki pogodowe 1 h	• Zagrożenie lawiną i śnieżycą • Intensywna śnieżycą • Upały • Wichury • Burze	• opisuje zasady postępowania podczas powodzi śnieżycy i zejścia lawiny • proponuje odpowiednie działania zapobiegawcze i ratownicze wobec narastającej fali upałów • opisuje sposób przygotowania domu (obejścia) na nadciągające burze i/lub wichury • proponuje sposoby postępowania w czasie silnych mrozów, zwłaszcza w odniesieniu do zabezpieczenia domów mieszkalnych i osób podróżnych	• przedstawia zasady postępowania w razie zagrożenia lawiną	II.4 II.5
7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Niebezpieczne substancje chemiczne 1 h	• Przyczyny wypadków komunikacyjnych • Zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego • Zasady postępowania w przypadku awarii środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi • Znaki ostrzegawcze • Zasady postępowania po uwolnieniu substancji chemicznej	• wyjaśnia zasady postępowania na miejscu wypadku drogowego • wyjaśnia zasady postępowania w przypadku awarii instalacji chemicznej, środka transportu lub rozszczelnienia zbiorników z substancjami toksycznymi	• opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego • zna możliwości wykorzystania środków podręcznych i masek przeciwgazowych do ochrony ludzi przed szkodliwym wykorzystaniem toksycznych środków przemysłowych oraz bojowych środków trujących	II.4 II.5
8. Zagrożenia	• Pojęcie terroryzmu	• wyjaśnia pojęcie terroryzmu	• wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy	II.4 II.5

terrorystyczne 1 h	Zasady zachowania w czasie ataku terrorystycznego	- wymienia przykłady skutków użycia środków: biologicznych, chemicznych i wybuchowych w ataku terrorystycznym - omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego) – sytuacje zakładnicze	- opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia - wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy; proponuje właściwą na nie reakcję - wymienia sposoby zapewnienia sobie bezpieczeństwa w sieci teleinformatycznej	
R. 2. Bezpieczeństwo państwa				
1. Bezpieczny obywatel, bezpieczne państwo 1 h	- Geopolityczne i militarne aspekty bezpieczeństwa państwa - Elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego instytucje - Bezpieczeństwo państwa w stosunkach międzynarodowych	- charakteryzuje geopolityczne aspekty bezpieczeństwa państwa - opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi - omawia miejsce Polski w organizacjach międzynarodowych	identyfikuje i charakteryzuje dziedziny bezpieczeństwa państwa	I.1 I.2. I.3
2. Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej 1 h	- Zadania władz w dziedzinie obronności - Zadania, struktura, wyposażenie i uzbrojenie Sił Zbrojnych Rzeczypospolitej Polskiej - Stowarzyszenia i organizacje działające na rzecz obronności	- wymienia zadania parlamentu, prezydenta, rady ministrów w dziedzinie obronności oraz elementy systemu obronnego państwa - zna i wymienia nazwy formacji mundurowych oraz ich zadania	- wymienia zadania Sił Zbrojnych RP podczas klęsk żywiołowych - zna podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP	I.4
3. Cyberbezpieczeństwo	- Zagrożenia cyberbezpieczeństwa - Zasady bezpieczeństwa w internecie - Cyberprzemoc	- wymienia zagrożenia cyberbezpieczeństwa w wymiarze cywilnym i wojskowym - omawia zasady bezpieczeństwa w sieci - zna istotę cyberbezpieczeństwa	omawia sposoby reagowania na cyberprzemoc	IV.2

1 h	• Cyberbezpieczeństwo w wymiarze cywilnym i wojskowym	• potrafi odbierać ze zrozumieniem, tworzyć i przedstawiać wypowiedzi dotyczące roli i miejsca cyberbezpieczeństwa militarnego w systemie cyberbezpieczeństwa państwa		
R. 3. Podstawy pierwszej pomocy				
1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy 1 h	• Obowiązek (prawny i moralny) udzielania pierwszej pomocy • Łącuch przeżycia • Rola układu oddechowego, układu krążenia i układu nerwowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • Stan nagłego zagrożenia zdrowotnego, przyczyny szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • Aplikacje telefoniczne przydatne w ratownictwie • Apteczka pierwszej pomocy	• podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy • opisuje prawny i moralny obowiązek udzielania pierwszej pomocy • wymienia działania z zakresu pierwszej pomocy • opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu • potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia : • wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia” • wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia • opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej, turystycznej	• omawia znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia; przedstawia jego rolę • opisuje następstwa zaburzeń czynności układów: oddychania, krążenia i nerwowego wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych • omawia znaczenie „złotej godziny” dla losu poszkodowanych	III.1 III.12
2. Postępowanie na miejscu zdarzenia 2 h	• Bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia • Środki ochrony osobistej dla ratownika	• opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym: - o unikania narażania własnego zdrowia i życia - o oceniania własnych możliwości	• podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy • przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych	III.2 III.4 III.6 III.7

	• Bezpieczne zdejmowanie rękawiczek jednorazowych • Wzywanie profesjonalnej pomocy – numery alarmowe, treść komunikatu • Transport poszkodowanych • Wywiad SAMPLE	- o rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym - o wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi – stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej • prawidłowo wzywa pomoc: - o wymienia nazwy służb ratunkowych I podaje ich numery alarmowe - o wyjaśnia, kiedy należy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu	• opisuje transportowe sposoby ewakuowania poszkodowanych z zagrożonych miejsc, dobierając odpowiedni sposób do typologii urazów	
3. Pomoc osobie nieprzytomnej 2 h	• Łańcuch przeżycia • Ocena przytomności poszkodowanego • Przyczyny i objawy utraty przytomności • Przewracanie poszkodowanego na plecy (jeśli leży w innej pozycji) • Udrażnianie dróg oddechowych • Ocena oddechu • Pozycja bezpieczna • Ochrona termiczna i kontrolowanie stanu poszkodowanego • Pierwsza pomoc w przypadku omdlenia	• opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną: - o wymienia objawy utraty przytomności - o wymienia przedomdleniowe objawy zwiastujące - o ocenia przytomność poszkodowanego - o ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund) - o wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej - o udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło-żuchwa - o układa osobę nieprzytomną na plecach i w pozycji bezpiecznej - o zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny - o systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej	• wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia • wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności i omdleń • wymienia typowe objawy zwiastujące/poprzedzające omdlenie • wskazuje przyczyny uzasadniające pozostawienie osoby nieprzytomnej w pozycji zastanej • wskazuje najprostsze sposoby samopomocy w przypadku wystąpienia objawów zwiastujących omdlenie	III.8 III.9
4. Resuscytacja	• Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej	• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo--oddechowej :	• wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej	III.10

krążeniowo-oddechowa 2 h	• Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK) • Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) • Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)	- o wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki - o podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia - o opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo - o wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości - o omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia - o wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą - o opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej - o opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED	• opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych • przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED	
5. Rany i krwotoki 2 h	• Rodzaje ran i krwotoków • Wstrząs krwotoczny • Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała • Bandażowanie • Środki zastępcze służące do opatrywania ran	• różnicuje rany i krwotoki • przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć • wykonuje opatrunek osłaniający i uciskowy na ranę w obrębie kończyny	• wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia • zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia • omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej • proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych	III.2 III.13a-e III.15

		• opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs krwotoczny) • omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego • omawia skuteczne sposoby tamowania krwawienia z nosa, przewodu pokarmowego • omawia zasady opatrywania ran przy urazach głowy, ranach brzucha i klatki piersiowej	d) potrafi zatamować krwotok przy użyciu opatrunku uciskowego	
6. Złamania, zwichnięcia i skręcenia 2 h	• Typowe objawy urazów kości i stawów • Opatrywanie złamań, skręceń i zwichnięć • Sposoby unieruchamiania kończyn za pomocą bandaża, chusty trójkątnej, dostępnych materiałów • Postępowanie ratownicze w przypadku urazów kręgosłupa • Zapobieganie urazom przy pracy, w sporcie i podczas rekreacji	• wymienia objawy najczęstszych obrażeń narządu ruchu • opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn • w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny • wymienia sytuacje, w jakich może dojść do urazów kręgosłupa • omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się urazy kręgosłupa • przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa • wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, pracy	• wyjaśnia cel doraźnego unieruchamiania kończyny (ograniczenie ruchu, złagodzenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu) opisuje przykłady powikłań wynikających z urazu kręgosłupa	III.13f-h
7. Oparzenia i odmrożenia 1 h	• Oparzenia termiczne i chemiczne – okoliczności, objawy, pierwsza pomoc • Udar słoneczny i udar cieplny – objawy, pierwsza pomoc • Wychłodzenie i odmrożenie – przyczyny, pierwsza pomoc	• opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udarów termicznego i słonecznego • omawia sposoby udzielania pierwszej pomocy w przypadku udaru słonecznego i termicznego • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach: - wyjaśnia pojęcie „oparzenie”	• podaje przykłady sposobów zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci • proponuje działania zapobiegające odmrożeniom i nadmiernemu wychłodzeniu organizmu	III.14

	• Zapobieganie oparzeniom (środowisko domowe, małe dzieci)	- wymienia przyczyny i rodzaje oparzeń - omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego i chemicznego - demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyn • wyjaśnia na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w przypadku odmrożeń i znacznego wychłodzenia organizmu	• szacuje powierzchnię oparzeń u dorosłych i dzieci • proponuje działania zapobiegające wystąpieniu udarów słonecznego i termicznego	
8. Zadławienie, zawał serca, udar mózgu, cukrzyca, napad padaczkowy 1 h	• Pierwsza pomoc w przypadku: - o zadławienia - o zawału serca - o udaru mózgu - o napadu padaczkowego - o hipo- lub hiperglikemii	• opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : - o zadławienia - o zawału serca - o udaru mózgu - o napadu padaczkowego - o hipo lub hiper glikemii • wymienia ich objawy	• stosuje schemat diagnostyczny FAST i prawidłowo interpretuje informacje zebrane przy jego pomocy	III.2 III.3 III.5 III.11
9. Tonięcie, porażenie prądem, zatrucie, wstrząs anafilaktyczny, ciało obce w oku, ukąszenie, użądlenie 1 h	• Pierwsza pomoc w przypadku: - o zatrucia (pokarmowego, gazem, środkami psychoaktywnymi, alkoholem, lekami) - o tonięcia - o porażenia prądem - o ukąszenia - o użądlenia - o wstrząsu anafilaktycznego - o ciała obcego w oku	• opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku : - o napadu duszności/ napadu astmy oskrzelowej - o porażenia prądem - o ukąszenia lub użądlenia - o pogryzienia przez zwierzęta • wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy we wstrząsie : - o wymienia najważniejsze przyczyny wstrząsu - o opisuje wynikające z niego zagrożenia - o -stosuje zasady postępowania przeciwwstrząsowego • opisuje sytuacje, w jakich dochodzi do tonięcia; omawia zagrożenia związane z wodą • rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach :	• odtwarza etapy pomocy w podtopieniach; w sytuacji symulowanej podejmuje czynności pierwszej pomocy po wydobyciu poszkodowanego z wody (pozycja bezpieczna, zapobieganie zachłyśnięciu i wychłodzeniu) • wyjaśnia, jak zapobiegać tonięciu i wypadkom w zbiornikach wodnych	III.2 III.3 III.5

		- o omawia zatrucie tlenkiem węgla (czadem), lekami i środkami odurzającymi; - o opisuje zasady bezpieczeństwa w pomieszczeniach skażonych tlenkiem węgla, gazami toksycznymi • w sytuacji symulowanej podejmuje prawidłowe działania wobec osoby, u której podejrzewa się zatrucie		
R. 4. Kształtowanie postaw obronnych				
1. Wstęp do szkolenia strzeleckiego 1 h	• Zasady posługiwania się bronią • Zasady bezpieczeństwa na strzelnicy • Postawy strzeleckie • Zgrywanie przyrządów celowniczych	• zachowuje zasady bezpieczeństwa podczas posługiwania się bronią (BLOS) • przestrzega regulaminu strzelnicy • wykonuje polecenia prowadzącego strzelanie • przyjmuje postawy do strzelania z broni krótkiej i długiej (stojąc, klęcząc, leżąc) • opisuje indywidualne ochronniki wzroku i / lub słuchu • ładuje i odbezpiecza oraz zabezpiecza broń • zgrywa przyrządy celownicze	• wyjaśnia wpływ rodzaju przyrządów celowniczych i rodzaju amunicji na efekty strzelania • Wymienia konsekwencje przyjmowania nieprawidłowych postaw strzeleckich	IV.3
2. Terenoznawstwo 1 h	• Definicja terenoznawstwa • Planowanie trasy • Rodzaje map • Orientowanie się w terenie za pomocą kompasu, busoli, GPS i punktów charakterystycznych	• zna podstawy orientowania się w terenie • potrafi wskazywać kierunki stron świata za pomocą kompasu i GPS, • potrafi orientować się w terenie za pomocą charakterystycznych przedmiotów terenowych; • potrafi używać różnych rodzajów map do orientacji w terenie.	• umie zaplanować trasę przemarszu w terenie	IV.1
TEMAT DODATKOWY				
22. Profilaktyka zdrowotna	• choroby cywilizacyjne • stres i sposoby walki z nim		• wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny	

– wybrane zagadnienia 1 h	• wybrane problemy zdrowia psychicznego • depresja • zaburzenia odżywiania • uzależnienia behawioralne		• wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym • proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu • wymienia typowe objawy depresji • proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych	
Razem: 29 h Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h Do dyspozycji nauczyciela: 2-3 h	•			