

EDUKACJA ZDROWOTNA

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności. Uczeń:

Dział	Klasy IV - VI	Klasy VII - VIII	Szkoła Ponadpodstawowa
I	Wartości i postawy 1) traktuje <i>zdrowie jako wartość</i> na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w <i>osobistej hierarchii wartości</i>; 2) traktuje <i>zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym</i>; 3) rozumie, na czym polega postawa <i>troski i odpowiedzialności za własne zdrowie</i>; 4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje <i>szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich</i> i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń; 5) prezentuje postawę <i> optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem</i>.	Wartości i postawy 1) rozumie, że <i>godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia</i>; 2) potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku <i>akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności</i>; 3) rozumie, że <i>zdrowie</i> stanowi <i>wartość nadrzędną</i> w różnych kręgach kulturowych; 4) dba o poczucie własnej <i>sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska naturalnego i klimatu</i>; 5) przyjmuje <i>postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób</i>; rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych; rozumie, na czym polega <i>kultura wolontariatu</i> i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska naturalnego.	Wartości i postawy 1) rozumie, że <i>godność i szacunek wobec człowieka</i> wykluczają wszelkie formy dyskryminacji ze względu na ludzką różnorodność; 2) promuje <i>postawy prospołeczne w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób</i> oraz wspiera działania na rzecz zrównoważonego rozwoju; wykazuje gotowość do wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia; 3) wie, na czym polega <i>postawa altruizmu w odniesieniu do zdrowia innych osób</i>, w szczególności rozumie znaczenie i wartość transplantologii komórek, tkanek i narządów zarówno za życia, jak i po śmierci oraz znaczenie i wartość dawstwa szpiku oraz krwiodawstwa; 4) inicjuje <i>działania wolontariackie na rzecz zdrowia</i>, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i niesamodzielnymi, i uczestniczy w tych działaniach.

II	Zdrowie fizyczne 1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; <i>wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia</i>; 2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia <i>znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia</i>; 3) wyjaśnia, czym jest <i>nadwaga i otyłość</i>, oraz omawia, na czym polega ich <i>profilaktyka</i>; 4) wyjaśnia, czym są <i>badania profilaktyczne i badania przesiewowe</i> oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia <i>pojęcie grupy ryzyka</i>; 5) wymienia <i>objawy, które mogą świadczyć o chorobie</i>, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu; 6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać; 7) wyjaśnia, czym są <i>szczepienia</i>; wyjaśnia, <i>dlaczego warto się szczepić</i>; 8) wymienia <i>zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej</i>, w tym do wizyty	Zdrowie fizyczne 1) omawia <i>czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie</i>; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie; 2) wyjaśnia, czym są <i>choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia</i>, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; wyjaśnia, czym są <i>antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające</i>; 3) stosuje <i>zasady epidemiologicznej profilaktyki</i>; wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi; 4) wyjaśnia <i>znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie</i>; rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać; 5) opisuje <i>podstawowe mierniki zdrowia fizycznego oraz ich wartości referencyjne dla swojego wieku</i>, w tym wskaźnik masy ciała (BMI), ciśnienie tętnicze krwi, tętno, stężenie glukozy we krwi, profil lipidowy; za pomocą aparatu automatycznego mierzy tętno oraz ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku i po wysiłku fizycznym, a także	Zdrowie fizyczne 1) omawia znaczenie <i>edukacji zdrowotnej oraz dostępu do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o zdrowiu</i> na różnych etapach życia; 2) wyjaśnia <i>skutki zdrowego i niezdrowego stylu życia dla jakości zdrowia w trakcie całego życia</i>; opisuje zmiany we wskaźnikach zdrowia fizycznego na różnych etapach życia oraz przy występowaniu chorób przewlekłych; 3) wyjaśnia, czym są <i>badania diagnostyczne</i>, i omawia <i>ich rodzaje</i>; wymienia badania mające zastosowanie w profilaktyce na różnych etapach życia; 4) wyjaśnia, na czym polega <i>profilaktyka kardiologiczna, w tym stosowanie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej</i> oraz badań przesiewowych w kierunku chorób sercowo-naczyniowych; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne; mierzy ciśnienie tętnicze krwi aparatem automatycznym i interpretuje wynik; 5) wyjaśnia, na czym polega <i>profilaktyka onkologiczna</i>; wymienia programy profilaktyczne w onkologii realizowane w Polsce; wymienia najczęstsze nowotwory; uzasadnia, dlaczego wczesne wykrycie choroby jest ważne;
----	---	--	---

	stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; 9) postępuje w <i>stanach zagrożenia życia i zdrowia</i> zgodnie z <i>zasadami udzielania pierwszej pomocy</i>; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).	wyjaśnia znaczenie monitorowania tych parametrów przez całe życie; 6) identyfikuje <i>przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami</i> oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością.	6) uzasadnia, dlaczego <i>trzeba badać skórę i oceniać znamiona</i>; regularnie wykonuje ocenę skóry; 7) opisuje, jak przebiega <i>samobadanie piersi i jąder</i>; regularnie wykonuje samobadanie piersi lub jąder; 8) wyjaśnia, czym zajmuje się <i>transplantologia</i>, na czym polega <i>dawstwo narządów</i>, szpiku oraz krwiodawstwo; wyjaśnia, na czym polega zgoda świadoma, zgoda domniemana oraz sprzeciw wyrażony za życia i jaka jest rola osób bliskich dawcy w tym zakresie; 9) wyjaśnia, na czym polega <i>profilaktyka nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego na różnych etapach życia</i>; omawia znaczenie nadwagi i otyłości dla ogólnego stanu zdrowia; omawia wpływ otyłości na występowanie innych chorób i na jakość życia; 10) omawia <i>normy wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu talii</i>; oblicza wskaźnik masy ciała (BMI) i mierzy obwód talii oraz interpretuje wynik.
III	Aktywność fizyczna 1) systematycznie uczestniczy w <i>różnorodnych formach aktywności fizycznej</i>, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności	Aktywność fizyczna 1) <i>promuje aktywność fizyczną</i>, inicjując, organizując i uczestnicząc w różnorodnych wydarzeniach, projektach i wyzwaniach, które zachęcają do aktywności fizycznej; angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń;	Aktywność fizyczna 1) regularnie podejmuje <i>aktywność fizyczną</i>, dostosowaną do indywidualnych potrzeb zdrowotnych oraz upodobań; ocenia wiarygodność i rzetelność źródeł informacji na temat aktywności fizycznej;

fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; 2) promuje <i>aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie</i>; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi); 3) znajduje <i>miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej</i> w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami; 4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia <i>negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia</i> (bezczynności ruchowej); 5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie <i>znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu</i>; 6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje <i>ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy</i>;	wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; 2) <i>planuje i monitoruje</i> własną 24-godzinną aktywność, w tym <i>aktywność fizyczną, wypoczynek i sen</i>, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych; 3) <i>regularnie</i> wykonuje <i>ćwiczenia</i>, które <i>wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom</i> pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy; 4) zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze); uzasadnia <i>znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska naturalnego</i>; 5) korzysta z różnych <i>metod hartowania organizmu</i>; wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.	2) dobiera proste <i>programy aktywności fizycznej dla siebie i innych</i>, bazując na rekomendacjach oraz wiarygodnych i rzetelnych źródłach informacji; 3) promuje <i>aktywność fizyczną w najbliższym otoczeniu i wśród osób</i> z różnymi potrzebami i możliwościami psychofizycznymi oraz o różnym stanie zdrowia; 4) formułuje argumenty na temat <i>aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych</i> (np. dzieci i młodzieży, osób dorosłych, seniorów), grup ze zróżnicowanymi potrzebami (np. planujących ciążę, w okresie ciąży i po porodzie, w okresie menopauzy i andropauzy, osób z niepełnosprawnościami, chorujących na: cukrzycę typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresję i stany lękowe, chorobę nowotworową), odnosząc się do wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji; 5) wyjaśnia <i>wpływ sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej) na zdrowie fizyczne i psychiczne ludzi w różnym wieku</i>; opisuje sposoby przeciwdziałania sedentarnemu stylowi życia dostosowane do wieku i ograniczeń zdrowotnych; 6) rozpoznaje <i>zagrożenia związane z nadmierną aktywnością fizyczną</i> (np.
--	---	---

	7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.		przemęczenie fizyczne i psychiczne, zaburzenia snu, skłonność do urazów, zmniejszenie odporności organizmu), zagrożenia związane z kompulsywnym wykonywaniem ćwiczeń fizycznych oraz zagrożenia związane z aktywnością fizyczną na powietrzu w czasie epizodów smogowych i w miejscach ze zwiększoną emisją zanieczyszczeń powietrza (np. przy drogach); wyjaśnia, jak unikać tych zagrożeń przez planowanie wysiłku fizycznego; 7) planuje wycieczkę turystyczną (np. pieszą, rowerową, górską, wodną), organizuje ją i w niej uczestniczy; wyjaśnia znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; w planowaniu i realizacji wycieczki turystycznej uwzględnia podstawowe zasady zrównoważonej turystyki.
IV	Odżywianie 1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy); 2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów;	Odżywianie 1) samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); 2) przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; 3) wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np.	Odżywianie 1) planuje posiłki na podstawie różnych diet (np. diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej), korzystając z wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji, a także uzasadnia wpływ tych diet na zdrowie człowieka i środowisko naturalne; 2) wyjaśnia wybrane założenia strategii „od pola do stołu”; omawia zrównoważone praktyki żywieniowe;

	3) samodzielnie przygotowuje proste, <i>zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski</i>; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze; 4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje <i>produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia</i>; 5) rozpoznaje <i>oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach</i>, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów; 6) ocenia <i>świeżość produktów spożywczych</i>; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.	nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia); omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakię, cukrzycę typu 1, Hashimoto) i alergii pokarmowych; 4) opisuje <i>negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących</i>.	wyjaśnia, jaki wpływ ma przetwarzanie żywności na jej wartość odżywczą; 3) formułuje argumenty na temat <i>wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne oraz na temat konsekwencji tych wyborów</i> dla zdrowia i środowiska naturalnego.
V	Zdrowie psychiczne 1) omawia pojęcie <i>zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych</i>; 2) rozpoznaje i nazywa <i>emocje u siebie i innych osób</i>; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;	Zdrowie psychiczne 1) omawia <i>zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem</i>; 2) analizuje swoje <i>zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości</i>; 3) dba o pozytywny obraz własnego ciała; analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe;	Zdrowie psychiczne 1) utrzymuje swój <i>dobrostan psychiczny</i> przez prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym znajomość swoich emocji i potrzeb, troskę o relacje społeczne, równowagę między obowiązkami a czasem wolnym, działanie na rzecz społeczności lokalnej, kontakt ze środowiskiem naturalnym; 2) wyraża i komunikuje swoje <i>uczucia i buduje prawidłowe relacje w rodzinie i</i>

3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia <i>wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;</i> 4) omawia pojęcie <i>pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie</i>, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu; 5) omawia pojęcie <i>postawy asertywnej</i>; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa; 6) omawia pojęcie <i>przemocy</i>; wymienia przykłady <i>zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc</i>; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem; 7) omawia pojęcie <i>zachowań autoagresywnych</i>; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy; 8) omawia zagadnienie <i>komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych</i>, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne; 9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i	4) stosuje <i>zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.</i>	<i>innych grupach społecznych</i>; nawiązuje bezpieczne relacje interpersonalne, zachowując uważność na siebie i drugiego człowieka; wyraża wdzięczność; 3) analizuje <i>presję otoczenia, przekazy z Internetu i mediów społecznościowych oraz oczekiwania społeczne i podejmuje świadome decyzje dotyczące swojego życia</i>; 4) omawia <i>potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi występującymi na różnych etapach życia</i>, w szczególności z zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami depresyjnymi (np. depresją w ciąży, depresją poporodową), zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi, zaburzeniami psychiatrycznymi i zaburzeniami neurodegeneracyjnymi.
---	--	--

	psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych; 10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.		
VI	Zdrowie społeczne 1) wyjaśnia pojęcia: <i>koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość</i>, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach; 2) wymienia i omawia <i>funkcje rodziny</i>; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka; 3) omawia <i>czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców</i>; 4) omawia sposoby dbania o <i>więzi rodzinne</i> (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną); 5) opisuje <i>zmiany mogące występować w rodzinach</i>, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.	Zdrowie społeczne 1) opisuje oznaki <i>zakochania</i>; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od <i>miłości</i>, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; 2) nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby, jednocześnie szanując potrzeby innych osób; rozumie <i>swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie</i>; 3) rozpoznaje <i>manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje</i>; 4) omawia <i>sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje</i>.	Zdrowie społeczne 1) omawia, w jaki sposób jest <i>odpowiedzialny za własny rozwój</i>; wymienia kompetencje, które pomagają w prowadzeniu świadomego i szczęśliwego dorosłego życia; 2) omawia <i>aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne dotyczące ciąży, macierzyństwa i ojcostwa</i>, w tym zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży, m.in. syndrom alkoholowego zespołu płodowego (FAS, FAE), oraz związane ze stosowaniem innych substancji psychoaktywnych w ciąży; 3) omawia <i>etapy bliskiej, długotrwałej relacji, w tym koleżeńskiej, przyjacielskiej, romantycznej, małżeńskiej, partnerskiej, i sposoby dbania o nią</i>; odróżnia zachowania prawidłowe od przemocowych w relacjach, w tym wymienia cechy

			przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.
VII	Dojrzewanie 1) opisuje <i>fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania</i>; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzalością psychiczną; 2) identyfikuje <i>zmiany dotyczące dojrzewania</i> należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem; 3) wymienia i stosuje <i>zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania</i>, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych; wymienia zasady użycia podpasek i tamponów;	Dojrzewanie 1) omawia <i>cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka</i>, w tym menopauzy, andropauzy, starości; 2) omawia <i>czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy</i>; monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, w tym endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, nietrzymanie moczu, skręt jądra, złamanie prącia, wnętrostwo, spodziectwo, załupek; 3) charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne; wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.	Dojrzewanie -----

	4) omawia etapy <i>cyklu miesięczkowego i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.</i>		
VIII	Zdrowie seksualne 1) charakteryzuje pojęcia <i>zdrowie seksualne</i>, seksualność i omawia ich rolę <i>w życiu człowieka</i>; 2) omawia <i>budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych</i>; 3) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad noworodkiem; 4) omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać; wymienia rodzaje zachowań dorosłego lub rówieśnika, które są przekroczeniem granic intymnych; wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15 roku życia, omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia; 5) wymienia stereotypy płciowe oraz wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka.	Zdrowie seksualne 1) wyjaśnia <i>pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności</i>; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; wymienia powody podjęcia aktywności seksualnej oraz konsekwencje z nią związane; rozumie rolę odpowiedzialności w odniesieniu do seksualności w życiu człowieka; 2) omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju; wyjaśnia <i>pojęcia związane z tożsamością płciową</i>; 3) omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji oraz presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; omawia <i>elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej</i>; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej; 4) charakteryzuje <i>metody antykoncepcji</i> (mechaniczne, hormonalne, chemiczne, naturalne);	Zdrowie seksualne 1) wyjaśnia <i>pojęcie seksualności</i>; omawia rolę całościowej edukacji seksualnej i jej wpływ na bezpieczeństwo oraz umiejętność tworzenia satysfakcjonujących relacji; 2) opisuje <i>budowę i funkcję narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych</i>; omawia ich znaczenie dla zdrowia i profilaktyki; wyjaśnia funkcję mięśni dna miednicy dla zdrowia fizycznego oraz seksualnego; 3) omawia <i>metody antykoncepcji</i>, mechanizm ich działania i kryteria wyboru odpowiedniej metody; 4) omawia <i>profilaktykę infekcji i chorób przenoszonych drogą płciową</i>, w tym kiły, rzeżączki, chlamydiozy, zakażenia wirusem HPV, HBV, HCV, HIV i HSV, oraz profilaktykę przed- i poekspozycyjną zakażenia wirusem HIV; wyjaśnia różnicę między życiem z wirusem HIV a życiem z chorobą AIDS; wymienia miejsca (np. punkty konsultacyjno-diagnostyczne), w których można wykonać bezpłatne i anonimowe testy; wyszukuje przepisy prawne o odpowiedzialności karnej za bezpośrednie narażenie na zakażenie

		5) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc.	innych osób chorobami przenoszonymi drogą płciową; 5) wymienia czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią; omawia zjawisko niepłodności, określa jej możliwe przyczyny, w tym związane z niezdrowym stylem życia, a także omawia jej skutki i formy leczenia; omawia metody leczenia niepłodności (rozróżnia metodę in vitro od innych metod); 6) omawia przebieg ciąży; wyjaśnia, na czym polega przebieg porodu fizjologicznego, zabiegowego i cesarskiego cięcia, oraz wpływ ciąży i porodu na zdrowie oraz rozwój człowieka; omawia kwestie zdrowotne związane z karmieniem piersią; opisuje połów i zasady związane z opieką nad noworodkiem; omawia rolę wsparcia edukacyjnego oraz psychicznego dla osób oczekujących na dziecko, w tym rolę edukacji przedporodowej; omawia sposób organizacji opieki okołoporodowej i prawa kobiet w tym okresie; 7) wyjaśnia pojęcia: poronienie, aborcja; wymienia etyczne, prawne, zdrowotne i psychospołeczne uwarunkowania dotyczące przerywania ciąży;
--	--	--	---

			8) wyjaśnia, na czym polega norma medyczna, prawna, statystyczna, społeczna, moralna, religijna, partnerska oraz indywidualna; wymienia wyznaczniki partnerskiej normy seksualnej; 9) wymienia kryteria świadomej zgody oraz omawia sytuacje, w których powinno się ją stosować w relacjach zarówno seksualnych, jaki np. przyjacielskich, rodzinnych i społecznych; 10) omawia <i>formy przemocy seksualnej</i>, w tym molestowania seksualnego, a także mity na ten temat; omawia sposoby reagowania w sytuacji, gdy doświadcza przemocy seksualnej lub gdy ktoś mówi mu o takim doświadczeniu; identyfikuje instytucje i organizacje udzielające pomocy osobom po doświadczeniu przemocy seksualnej; wyszukuje przepisy prawne dotyczące przemocy seksualnej; 11) wymienia <i>zagrożenia związane z różnymi aspektami seksualności</i>, m.in.: uwodzenie w sieci (grooming), seksting, szantaż seksualny (sextortion), pornografia, seksualizacja, prostytutka z udziałem małoletnich, a także wymienia sposoby przeciwdziałania tym zagrożeniom.
IX	Zdrowie środowiskowe	Zdrowie środowiskowe	Zdrowie środowiskowe

	1) omawia <i>wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka</i>, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka; 2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; 3) wyjaśnia, dlaczego <i>kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia</i>; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy; 4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia <i>zasady profilaktyki niedosłuchu</i>; 5) podejmuje <i>działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie</i>.	1) opisuje, jak <i>zmiany klimatu i degradacja środowiska naturalnego wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne</i>, wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia; 2) wyjaśnia, jak <i>utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne</i>; 3) realizuje działania na <i>rzecz poprawy stanu środowiska naturalnego</i>; uczestniczy w <i>działaniach promujących zdrowie środowiskowe</i>.	rozpoznaje dezinformację dotyczącą <i>zmian klimatu oraz ich wpływu na zdrowie</i> i rozpoznaje wiarygodne i rzetelne źródła informacji na ten temat.
X	Internet i profilaktyka uzależnień 1) przestrzega <i>zasad higieny cyfrowej</i>; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między	Internet i profilaktyka uzależnień 1) opisuje <i>specyfikę cyfrowych relacji i zachowań</i>; wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak	Internet i profilaktyka uzależnień 1) omawia <i>sposoby ochrony prywatności swojej i bliskich osób, w tym zagrożenia związane z udostępnianiem wizerunku dzieci w Internecie</i> (sharenting);

relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych; 2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR); 3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”; 4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących; 5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; 6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji	patostreaming, internetowe wyzwania (challenge); 2) analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych); 3) wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia sposób; 4) wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje	2) wymienia rodzaje dezinformacji; charakteryzuje pojęcie fake news, omawia korzyści i zagrożenia związane z rozwojem sztucznej inteligencji; omawia wpływ reklam na postawy i decyzje w zakresie używania substancji psychoaktywnych, w tym w szczególności alkoholu i nowatorskich wyrobów tytoniowych; 3) podaje przykłady uzależnienia fizycznego i behawioralnego, w tym hazard; omawia mechanizm uzależnienia; ocenia własne zachowania pod względem potencjalnego ryzyka uzależnień fizycznych i behawioralnych; 4) wymienia objawy uzależnień; omawia sytuacje, w których należy podjąć leczenie uzależnień w trybie ambulatoryjnym, dziennym, stacjonarnym albo w trybie leczenia przymusowego.
--	--	---

	<i>psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.</i>	postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.	
XI	-----	-----	System ochrony zdrowia 1) wymienia <i>prawa pacjenta, osoby i instytucje, które są odpowiedzialne za ich przestrzeganie</i>, oraz omawia sposób reagowania na ich naruszanie; opisuje rolę Rzecznika Praw Pacjenta; 2) omawia rolę <i>dowodów naukowych i badań klinicznych w profilaktyce i terapii chorób</i>; omawia ogólne zasady badań klinicznych i zasady udziału w nich; 3) wyjaśnia, <i>jak korzystać ze świadczeń zdrowotnych w podstawowej opiece zdrowotnej</i> (POZ), nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej (NiŚPL), ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS), szpitalu, w tym szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR); wyszukuje podmioty lecznicze świadczące usługi w zależności od potrzeb zdrowotnych; 4) wyjaśnia, jak postępować w stanach zagrożenia życia i zdrowia, oraz opisuje sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia); symuluje przeprowadzenie rozmowy z dyspozytorem i przedstawia, na czym polega problem zdrowotny; omawia przykłady nieuzasadnionego

			wezwania zespołu ratownictwa medycznego oraz przykłady nieuzasadnionego zgłoszenia się na szpitalny oddział ratunkowy (SOR); 5) wyjaśnia, <i>czym jest samoleczenie</i>, i podaje jego przykłady, w tym omawia, jak postępować w przypadku podwyższonej temperatury ciała i jak prawidłowo stosować leki bez recepty; 6) wyjaśnia, <i>czym jest telemedycyna oraz co to jest e-zdrowie</i>; 7) wyjaśnia <i>różnice między lekiem a suplementem diety</i>; czyta ze zrozumieniem ulotki leków; omawia zasady dostępu do leków na receptę i bez recepty; omawia podstawowe zasady refundacji leków w Polsce; 8) wyjaśnia, <i>jak przygotować się do badań diagnostycznych i jak przedstawić swoje dolegliwości w gabinecie lekarskim oraz jak opisać dotychczas stosowane leczenie</i>; 9) omawia <i>znaczenie i rolę Internetowego Konta Pacjenta (IKP)</i>, wyjaśnia, jak z niego korzystać, omawia jego funkcje.
--	--	--	---