

Program ŚCIEŻKI EDUKACYJNEJ  
dla SZKOŁY PODSTAWOWEJ (klasy 4-6)

Edukacja PROZDROWOTNA

Warszawa 1999

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna

Opracował zespół w składzie:

**płk mgr Gabriel Adamczyk, mgr Bogusława Breitkopf,  
mgr Zbigniew Worwa**

Recenzenci:

**mgr Teresa Wojtasik, mgr inż. Alicja Zembaty**

Informacja o autorach programu:

**GABRIEL ADAMCZYK**, wieloletni nauczyciel przysposobienia obronnego (w tym szkolenia sanitarnego). Współautor programu nauczania, podręczników i zeszytu ćwiczeń do przysposobienia obronnego w szkołach ponadpodstawowych. Częste kontakty i współpraca z nauczycielami (okazjonalne wykłady i instruktaże na spotkaniach w kuratoriach oświaty).

**BOGUSŁAWA BREITKOPF**, nauczyciel – doradca metodyczny. Wieloletnia praca w szkole, organizatorka i kierowniczką obozów młodzieżowych. Posiada liczne publikacje z dziedziny sanitarnej w dwumiesięczniku „Przysposobienie obronne – obrona cywilna w szkole”, współautorka programu, podręcznika i zeszytu ćwiczeń do przysposobienia obronnego dla szkół ponadpodstawowych.

**ZBIGNIEW WORWA**, wykształcenie pedagogiczne, publicysta, wieloletni redaktor podręczników szkolnych dla szkół różnych szczebli, współautor i koordynator kilku podręczników i zeszytów ćwiczeń.

**Program nauczania ścieżki edukacyjnej „Wychowanie prozdrowotne” dopuszczony do użytku szkolnego przez Ministra Edukacji Narodowej i wpisany do wykazu programów na poziomie II etapu kształcenia.  
Numer w wykazie: DKW-4014-40/99**

ISBN 83-02-07392-X

© Copyright by Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna  
Warszawa 1999

## **SPIS TREŚCI**

<b>I. Wstęp</b> .....	4
<b>II. Cele nauczania</b> .....	6
<b>III. Materiał nauczania</b> .....	18
I. Codzienna troska o higienę .....	18
II. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc .....	18
III. Żywność i żywienie .....	19
IV. Znaczenie ruchu, dobrej organizacji zajęć i właściwego odpoczynku dla harmonijnego rozwoju .....	19
V. Psychospołeczne aspekty zdrowia – życie w społeczności .....	19
<b>IV. Procedury osiągania celów</b> .....	21
<b>V. Standardy kształcenia</b> .....	23
<b>VI. Uwagi o realizacji programu</b> .....	49

# I. WSTĘP

Edukacja prozdrowotna w II etapie edukacyjnym stanowi ważny element struktury wiedzy, umiejętności i nawyków, jakie powinien przyswoić uczeń w klasach 4-6. Ma ona sprzyjać dalszemu wszechstronnemu fizycznemu i psychicznemu rozwojowi uczniów. Wstępne wiadomości i przedsięwzięcia zachęcające ich do zachowań prozdrowotnych, szczególnie w zakresie higieny osobistej, żywienia i umiejętności zachowania się w niektórych sytuacjach zagrożenia, zrealizowane w I etapie edukacyjnym (klasy 1-3), a także dotychczasowe doświadczenia osobiste uczniów dają niezbędną podstawę do rozbudzenia w nich głębszych zainteresowań problematyką prozdrowotną i wdrożenia im zdrowych przyzwyczajeń.

Niniejszy program edukacyjny zawiera, poza zapisem celów nauczania, treści merytorycznych i ich zakresu, a także określeniem umiejętności, również wskazówki dotyczące sposobów zrealizowania zadań szkoły, przypisanych tej ścieżce edukacyjnej, i założonych celów szczegółowych. Formuluje ponadto zamierzone osiągnięcia uczniów w zakresie wiedzy merytorycznej, umiejętności i właściwych zachowań w różnych sytuacjach oraz proponowane sposoby pomiaru osiągnięć ucznia i oceniania jego postępów (wystawiania ocen). Końcowy rozdział programu zawiera uwagi i informacje dotyczące modyfikacji treści i sposobów realizacji lekcji w specyficznych warunkach szkoły i z uwzględnieniem zróżnicowanych możliwości samych uczniów.

Program zawiera treści określone w *Podstawie programowej kształcenia ogólnego dla sześcioletnich szkół podstawowych i gimnazjów* z 15 lutego 1999 r. Zwiększenie tego zakresu autorzy programu pozostawiają szkole, gdyż jest to uzależnione od czasu, jakim dysponuje ona na realizację programu, i od merytorycznych i metodycznych walorów nauczycieli różnych przedmiotów, którzy podejmą się pracy w zakresie tematów odpowiadających ich kwalifikacjom.

Materiał nauczania liczący 21 tematów zawarto w pięciu rozdziałach odzwierciedlających ich powiązania merytoryczne i dyscyplinarne, a mianowicie:

- I. Codzienna troska o higienę;
- II. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc;
- III. Żywność i żywienie;
- IV. Znaczenie ruchu, dobrej organizacji zajęć i właściwego odpoczynku dla harmonijnego rozwoju;
- V. Psychospołeczne aspekty zdrowia – życie w społeczeństwie.

Program jest przeznaczony dla uczniów klas 4-6 szkół podstawowych w wieku 10 do 12 lat. Mają oni już pewne doświadczenia osobiste związane z treściami programowymi, mogą przytaczać stosowne przykłady z własnego życia, mają też wzorce, które chcieliby naśladować. Skuteczną pomoc w realizacji celów i treści programowych, zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów, stanowią w szczególności podręcznik i zeszyt ćwiczeń. Przystępnie napisane, z odpowiednio z opracowanymi ilustracjami ułatwią usystematyzowanie wiedzy już posiadanej przez uczniów, a także przyswojenie nowych wiadomości i umiejętności.

W celu zrealizowania programu potrzeba minimum 26 godzin lekcyjnych.

## II. CELE NAUCZANIA

Jednym z podstawowych warunków rozwijania się organizmu i osobowości dziecka jest stosowny do wieku rozwój fizyczny, a więc dobry stan zdrowia zapewniany także jego stałą ochroną, jak i towarzyszące temu procesowi różnorodne zjawiska związane z psychiką rosnącego dziecka.

Osobowość dziecka zazwyczaj kształtuje się pod wpływem rodziców i najbliższego otoczenia, przedszkola, Kościoła i szkoły. Ich udział w wychowaniu jest niezaprzeczalny i najczęściej korzystny. Jednak większość zmian psychicznych, a zwłaszcza intelektualnych, jest związana z nauką i wychowaniem w szkole, czym zajmują się wykwalifikowani nauczyciele i wychowawcy. Zespół szkolny zmienia też tryb życia dziecka, które zaczyna spełniać określone obowiązki społeczne, przyswajając sobie najważniejsze zasady postępowania w grupach społecznych.

Celem wychowania prozdrowotnego w II etapie edukacyjnym jest:

### **1. Przyswojenie przez uczniów podstawowych wiadomości na temat:**

- zasad ochrony zdrowia, przede wszystkim w zakresie ogólnej higieny osobistej, higieny mieszkania i najbliższego środowiska;
- roli ruchu i wysiłku fizycznego jako czynników wpływających korzystnie na sprawność intelektualną;
- znaczenia dla zdrowia właściwego odżywiania się i składu posiłków, które ze względu na wyteżoną pracę dziecka w szkole, ruch i okres wzrostu muszą zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na składniki energetyczne, budulcowe i regulujące;
- niektórych zagrożeń, szczególnie pożarów, zatruc, niebezpiecznych dla zdrowia i życia „porzuconych” przedmiotów pochodzenia wojskowego i przemysłowego oraz urazów doznawanych najczęściej, gdy uczestniczą w ruchu drogowym, w czasie zabaw ruchowych i gier sportowych, na wycieczkach, w ogródku, w czasie prac domowych;
- skutków nieświadomości lub lekceważenia niektórych zagrożeń, szczególnie wypadków, chorób zakaźnych, uzależnień, nerwic i stresów;
- udzielania pierwszej pomocy w najczęściej spotykanych urazach;
- poznania samego siebie, funkcji własnego organizmu i cech osobowościowych, swoich mocnych i słabych stron, wyrażania emocji, roli przyjaznych kontaktów i zasad współżycia, zachowania się w sytuacjach trudnych, w przypadkach niepowodzeń i porażek;
- najważniejszych problemów i potrzeb ludzi niepełnosprawnych, obłożnie chorych i w podeszłym wieku.

### **2. Opanowania podstawowych umiejętności w zakresie:**

- utrzymywania własnego ciała w czystości, przestrzegania higieny i porządku w mieszkaniu, szkole i miejscach przebywania;

- prawidłowego zachowania się na drogach, posługiwania się urządzeniami domowymi, sportowymi i toksycznymi środkami chemicznymi oraz przestrzegania zasad i sposobów postępowania z niebezpiecznymi przedmiotami pochodzenia wojskowego i przemysłowego oraz w sytuacjach zagrożenia pożarowego;
- udzielania pierwszej pomocy w najczęściej występujących urazach i nagłych zaskabnięciach;
- zabezpieczania produktów żywnościowych przed zanieczyszczeniem i zepsuciem oraz spożywania posiłków z zachowaniem estetyki konsumpcji;
- organizacji odrabiania lekcji, odpoczynku i czasu wolnego, kierując się troską o własny rozwój umysłowy i prawidłową postawę fizyczną oraz innymi aspiracjami i posiadanymi zdolnościami;
- dokonywania oceny własnych mocnych i słabych stron w celu ukierunkowywania osobistych działań zmierzających do osiągnięcia wyznaczonych przez siebie celów, radzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz w sytuacjach trudnych wymagających pomocy innych osób;
- niesienia konkretnej pomocy i okazywanie troskliwości i szacunku osobom niepełnosprawnym, ciężko chorym i starym;
- stanowczego odrzucania propozycji prowadzących do uzależnień.

### **3. Kształtowanie postaw:**

- zainteresowania i dbałości o własny rozwój, zdrowie i wygląd zewnętrzny;
- poszanowania prawa i norm społecznych jako warunku dobrych kontaktów międzyludzkich i zgodnego współżycia w grupach społecznych oraz bezwzględnego przestrzegania przepisów porządkowych dotyczących bezpieczeństwa;
- wrażliwości i solidarności ludzkiej w obliczu zagrożenia oraz obowiązku niesienia pomocy potrzebującym;
- poczucia godności osobistej i własnej wartości, ale także samokrytycyzmu w ocenie swoich mocnych i słabych stron, przeciwstawiania się słabościom i negatywnym emocjom, a w sytuacjach trudnych szukania również pomocy innych;
- obowiązkowości w wypełnianiu zadań szkolnych i podjętych zobowiązań wobec rodziny, kolegów i członków innych grup społecznych;
- odporności na namawianie i presję ze strony różnych osób do używania środków odurzających i narkotyków, palenia tytoniu, picia alkoholu.

## **CELE SZCZEGÓŁOWE**

### **I. W DZIEDZINIE HIGIENY OSOBISTEJ I OTOCZENIA**

#### **A. W zakresie wiedzy oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- wymienić czynności związane z utrzymaniem ciała w czystości;
- wyjaśnić, dlaczego i jak należy dbać o czystość skóry, włosów i zębów;
- wymienić podstawowe cechy zdrowego obuwia i odzieży (na każdą porę roku);

- wyjaśnić, dlaczego korzystne dla zdrowia jest przestrzeganie właściwych proporcji czasowych między pracą, odpoczynkiem w ciągu dnia i snem;
- wykazać związki istniejące między stanem zdrowia a zabiegami pielęgnacyjno-higienicznymi oraz aktywnością fizyczną;
- omówić podstawowe zasady przestrzegania higieny w swoim otoczeniu;
- wymienić sprzęt służący do porządkowania mieszkania;
- wyjaśnić, dlaczego należy sprzątać i wietrzyć mieszkanie;
- wymienić środki czystości, które mogą być niebezpieczne dla dzieci i wyjaśnić dlaczego;
- uzasadnić, które z poznanych czynności związanych z higieną mają wpływ na zdrowie.

### **B. W zakresie umiejętności oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- wykonywać czynności związane z utrzymaniem higieny ciała, odzieży i obuwia;
- opracować elementy rozkładu dnia zgodnie z poznanymi zasadami higieny;
- dobrać odpowiedni strój do konkretnych ćwiczeń sportowych;
- obliczyć, ile czasu należy poświęcić na odrabianie lekcji, ćwiczenia fizyczne, odpoczynek, sen i inne czynności w ciągu doby;
- zaprojektować swój kącik do nauki z uwzględnieniem zasad higieny pracy (nauki);
- opracować metodę sprzątania swojego pokoju lub miejsca do nauki i odpoczynku;
- zaplanować czynności niezbędne do utrzymania czystości swojego otoczenia;
- zaplanować postępowanie domowników (rówieśników) z przedmiotami bezużytecznymi w domu, odpadkami i śmieciami.

### **C. W zakresie postaw i nawyków oczekuje się, że uczeń będzie:**

- dbać o codzienną higienę ciała i odzieży;
- przestrzegać ustalonego przez siebie rozkładu dnia;
- kierować się w swym postępowaniu znanymi i aprobowanymi przez siebie wzorcami zachowań, troską o zdrowie i wygląd zewnętrzny;
- reagować, zachowując zasady współżycia, na przejawy nieprzestrzegania higieny;
- podejmować z własnej inicjatywy akcje porządkowe.

## **II. W DZIEDZINIE BEZPIECZEŃSTWA I PIERWSZEJ POMOCY**

### **A. W zakresie wiedzy oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- wymienić najważniejsze zasady zachowania się pieszych i kierujących pojazdami na drogach;
- wykazać różnice w zachowaniu się uczestników ruchu drogowego dniem i nocą (w warunkach złej widoczności);
- sformułować informację o wypadku na drodze;

- wymienić warunki uczestnictwa w rajdzie rowerowym dla młodzieży;
- scharakteryzować warunki bezpiecznej zabawy ruchowej;
- wymienić ważniejsze części wyposażenia ochronnego zapewniające ochronę ciała podczas gier i zabaw ruchowych;
- wykazać zależności między bezpieczeństwem uczestników gry lub zabawy a doborem ich miejsca;
- wyjaśnić, jakie warunki należy spełnić, aby uniknąć urazów podczas różnych gier i zabaw ruchowych;
- wymienić źródła energii;
- objaśnić zasady bezpiecznego użytkowania źródeł energii i urządzeń w gospodarstwie domowym;
- wymienić zagrożenia wynikające z korzystania z wadliwych instalacji elektrycznych, gazowych, spalinowych oraz z niesprawności urządzeń i sprzętu domowego;
- wymienić środki chemiczne najczęściej stosowane w gospodarstwie domowym;
- wymienić zasady bezpiecznego przechowywania i użytkowania środków chemicznych stosowanych w gospodarstwie domowym;
- podać powody, dlaczego niezbędne jest zachowanie ostrożności podczas przechowywania i stosowania środków chemicznych;
- wymienić podstawowe zasady postępowania (zachowania się) w przypadku katastrofy środków transportowych przewożących substancje trujące;
- przedstawić sposoby alarmowania służb porządkowych i ratowniczych o niebezpieczeństwie zatrucia środkami chemicznymi;
- omówić podstawowe zasady postępowania w przypadku zetknięcia się z niewypałami i niewybuchami;
- omówić zasady bezpiecznego posługiwania się butlami gazowymi oraz aerozolami w opakowaniach ciśnieniowych (farby, lakiery, dezodoranty, leki);
- dowieść, że w kontaktach z niebezpiecznymi przedmiotami niezbędne jest zachowanie ostrożności, rozwagi i poczucia odpowiedzialności za siebie i innych;
- wymienić najczęstsze przyczyny powstawania pożarów;
- omówić sposób postępowania uczniów w przypadku pożaru w szkole;
- rozpoznać sygnały alarmowe;
- wymienić podstawowe środki gaśnicze;
- objaśnić ogólne zasady gaszenia zarzewi ognia dostępnymi środkami gaśniczymi;
- określić treść podstawowych pojęć z zakresu pierwszej pomocy (przetworzyć na język potoczny);
- wymienić środki pierwszej pomocy, które można zastosować podczas opatrywania urazów;
- wymienić i objaśnić ogólne zasady, których należy przestrzegać, udzielając pomocy poszkodowanemu;

- wymienić numery pogotowia ratunkowego, straży pożarnej i policji;
- wyjaśnić, dlaczego nie należy odchyłać głowy do tyłu w przypadku krwotoku z nosa;
- omówić podstawowe zasady opatrywania ran kończyn;
- wyjaśnić, dlaczego nieprzytomnemu nie należy podawać płynów;
- uzasadnić, dlaczego nie wolno blokować numerów telefonów ratunkowych.

## **B. W zakresie umiejętności oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- bezpiecznie korzystać ze środków komunikacji publicznej oraz oczekiwać na tramwaj lub autobus w miejscu bezpiecznym;
- kierować swoimi zachowaniami w drodze z domu do szkoły;
- zaplanować bezpieczną trasę wycieczki rowerowej;
- sprawdzić sprawność posiadanego roweru;
- sprawdzić ogólne warunki bezpieczeństwa na ewentualnym miejscu zabawy;
- wybrać najlepszą formę zabawy w zależności od określonych warunków terenowych;
- wybrać ćwiczenia (zabawy) odpowiednie dla wieku, sprawności oraz wydolności organizmu;
- przewidzieć ewentualne zagrożenia, które mogą zaistnieć podczas zabawy;
- odróżnić zewnętrzne cechy sprzętu, urządzeń i instalacji bezpiecznych od niebezpiecznych;
- stosować zasady bezpiecznego użytkowania sprzętu domowego oraz korzystania ze źródeł energii w gospodarstwie domowym;
- racjonalnie reagować w przypadku awarii sieci lub urządzeń elektrycznych i gazowych;
- wybrać właściwy sposób przechowywania środków chemicznych w gospodarstwie domowym;
- zachować ostrożność w stosowaniu i posługiwaniu się środkami chemicznymi;
- sformułować i uzasadnić swoje zastrzeżenia w sytuacji niewłaściwego użytkowania środków chemicznych oraz zademonstrować poprawne wykorzystanie;
- dostosować się do zaleceń służb porządkowych i ratowniczych w przypadku katastrofy środków transportu przewożących substancje chemiczne;
- stosować bezpieczny sposób posługiwania się butlami gazowymi w domu i na biwaku;
- opanowywać ciekawość w przypadkach zetknięcia się z niebezpiecznymi przedmiotami, niewypałami i niewybuchami i przeciwdziałać próbom manipulacji przy tych „znaleziskach” przez inne osoby;
- zaproponować pomoc osobom przebywającym w pobliżu miejsca znajdowania się niebezpiecznego przedmiotu w oznaczeniu tego terenu i szybkim zaalarmowaniu służb porządkowych;
- prawidłowo rozpoznać sygnał alarmu pożarowego w szkole;

- wykonywać czynności, wspólnie z innymi uczniami, zalecone przez instrukcje przeciwpożarową oraz wychowawcę klasy w czasie alarmu przeciwpożarowego i pożaru w szkole;
- zaplanować czynności (sposób postępowania) związane z zabezpieczeniem przeciwpożarowym w domu, szkole, na biwaku, w lesie;
- wybrać bezpieczny i skuteczny sposób ugaszenia zarzewia pożaru w domu;
- uzasadnić konieczność uczestniczenia całej społeczności szkolnej w ćwiczeniach praktycznych na wypadek alarmu przeciwpożarowego;
- udzielić pomocy w przypadku krwawienia z nosa;
- zatamować krwawienie i opatrzyć ranę;
- udzielić pomocy poparzonemu gorącą wodą, promieniami słonecznymi;
- stwierdzić utratę przytomności i omdlenie;
- zastosować różnego rodzaju materiały i środki opatrunkowe zgodnie z przeznaczeniem;
- zastosować odpowiednie ułożenie poszkodowanego w zależności od rozległości i umiejscowienia urazu;
- udrożnić drogi oddechowe poszkodowanego, kontrolować oddech i tętno, ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej, zastosować pozycję czterokończynową i przeciwwstrząsową;
- przeprowadzić we właściwej kolejności działania związane z udzielaniem pierwszej pomocy w poznanych urazach;
- zaplanować wyposażenie apteczki pierwszej pomocy na tygodniową wycieczkę rowerową;
- wezwać prawidłowo karetkę pogotowia, podając niezbędne informacje o wypadku.

### **C. W zakresie postaw i nawyków oczekuje się, że uczeń będzie:**

- baczny obserwator sytuacji na drodze, spostrzegać znaki i sygnały drogowe oraz informacje o zagrożeniu na drodze;
- wykazywać się zrozumieniem intencji i aprobatą przepisów bezpieczeństwa w każdej dziedzinie, w tym w zakresie posługiwania się sprzętem domowym i korzystania ze źródeł energii;
- wybierać bezpieczne zachowania w kontaktach z niebezpiecznymi przedmiotami, „znaleziskami” oraz przestrzegać zasad bezpieczeństwa przy stosowaniu środków chemicznych o działaniu toksycznym;
- nie dopuszczać do zaistnienia sytuacji sprzyjających powstawaniu pożarów i kierować się dewizą, że z pożaru należy ratować w pierwszej kolejności ludzi, a nie rzeczy;
- traktować obowiązek niesienia pomocy poszkodowanym jako „potrzebę serca”, czyn humanitarny wobec każdego człowieka i mieć potrzebę pogłębiania wiedzy sanitarnej w poczuciu odpowiedzialności za losy człowieka, któremu udziela pomocy;
- wrażliwy na cierpienie, z poszkodowanym obchodził się delikatnie i ze zrozumieniem jego obaw i lęku.

### **III. W DZIEDZINIE ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA**

#### **A. W zakresie wiedzy oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- wymienić najważniejsze składniki pokarmowe niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- wyjaśnić, co znaczy „odżywiać się zdrowo i regularnie”;
- uzasadnić, dlaczego dieta powinna być urozmaicona;
- omówić warunki, w jakich powinno się spożywać posiłki;
- omówić zasady i sposoby przechowywania żywności, szczególnie łatwo się psującej;
- wymienić zagrożenia wynikające ze spożycia produktów zanieczyszczonych, nieświeżych lub niewłaściwie przechowywanych (objawy zatruc pokarmowych);
- zapoznawać się z informacjami umieszczonymi na etykietach artykułów spożywczych, dotyczącymi warunków przechowywania i terminów spożycia.

#### **B. W zakresie umiejętności oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- poprawnie zachowywać się przy stole i prawidłowo posługiwać się sztućcami;
- odróżniać produkty sprzyjające zdrowiu od szkodliwych dla zdrowia;
- przygotować samodzielnie posiłek (np. drugie śniadanie);
- nakryć estetycznie stół;
- ułożyć jadłospis dzienny dla swojej rodziny z uwzględnieniem zdrowych składników potraw;
- zaplanować poczęstunek urodzinowy dla rówieśników i udekorowanie stołu;
- zakwalifikować produkt, na podstawie informacji z etykiety, do grupy produktów sprzyjających zdrowiu bądź szkodliwych;
- ocenić sposób przechowywania, konserwowania i ochrony artykułów żywnościowych przed zakażeniami (w domu, w sklepiku szkolnym);
- wybrać najlepsze, w warunkach swojego domu, sposoby zabezpieczenia żywności przed zanieczyszczeniem i zepsuciem;
- zaplanować sposób przechowywania oraz zabezpieczenia przed zakażeniami i zepsuciem artykułów żywnościowych zabranych na 3 dni biwaku.

#### **C. W zakresie postaw i nawyków oczekuje się, że uczeń będzie:**

- traktować jako ważną dla zdrowia zasadę właściwego doboru potraw w czasie posiłków;
- przywiązywać wagę do regularnego spożywania posiłków oraz sposobu zachowania się przy stole;
- z własnej inicjatywy utrzymywać pożądane wzorce zachowania się przy stole i zdrowego odżywiania się;
- doceniać znaczenie zabezpieczenia artykułów żywnościowych przed zabrudzeniem i zakażeniami, szczególnie łatwo się psujących;
- dbać o higienę rąk i otoczenia w czasie przyrządzania i spożywania pokarmów.

#### **IV. W DZIEDZINIE ZNACZENIA RUCHU, DOBREJ ORGANIZACJI ZAJĘĆ I WŁAŚCIWEGO ODPOCZYNKU DLA HARMONIJNEGO ROZWOJU**

##### **A. W zakresie wiedzy oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- wyjaśnić wpływ ruchu na budowę i postawę ciała;
- wymienić bezpieczne dla siebie i rówieśników dziedziny sportu;
- wyjaśnić zależności między wysiłkiem fizycznym a krążeniem, wentylacją płuc oraz pobudzeniem apetytu;
- dowieść, że odpowiedni wysiłek fizyczny sprzyja dobremu zdrowiu i samopoczuciu;
- określić niezbędne warunki do właściwego i sprawnego odrabiania lekcji;
- wymienić różne metody odrabiania lekcji indywidualnie lub zespołowo, w tym metody stosowane przez siebie;
- wyjaśnić znaczenie właściwej organizacji odrabiania lekcji i spędzania wolnego czasu;
- przedstawić czynniki mające wpływ na tempo odrabiania lekcji;
- zagospodarować czas wolny zajęciami odpowiadającymi osobistym zainteresowaniom i aspiracjom, łącząc zabawę i aktywny pod względem fizycznym odpoczynek z rozwijaniem posiadanych zdolności.

##### **B. W zakresie umiejętności oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- wykonać samodzielnie proste ćwiczenia sprzyjające harmonijnemu rozwojowi mięśni i zapewniające prawidłową postawę fizyczną;
- zaplanować zestaw ćwiczeń, na przykład aerobowych, dla swojej grupy rówieśniczej;
- dokonać wyboru odpowiedniego stroju sportowego do rodzaju ćwiczeń, miejsca i pory roku, zabezpieczającego przed urazami i przegrzaniem (przechłodzeniem) organizmu;
- ułożyć realny plan zajęć tygodniowych z zachowaniem odpowiednich proporcji czasu na naukę, relaks, zainteresowania i sen;
- uzasadnić wybór kolejności wykonywania poszczególnych czynności uwzględnionych w planie tygodniowym w zależności od pory dnia i rodzaju aktywności;
- wybrać wygodne miejsce do odrabiania lekcji i odpowiednio je wyposażyć;
- rozeznąć się w rodzajach, poziomach i treściach działalności kółek zainteresowań, kursów, amatorskich zespołów artystycznych i sportowych organizowanych w szkole, domu kultury lub klubie sportowym.

##### **C. W zakresie postaw i nawyków oczekuje się, że uczeń będzie:**

- doceniać znaczenie ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz starać się eliminować niekorzystne dla zdrowia przyzwyczajenia;
- respektować zasady bezpieczeństwa i higieny podczas uprawiania sportu, turystyki i zabaw ruchowych;

- traktować odrabianie lekcji jako podstawowy obowiązek i zadanie pierwszoplanowe;
- dbać o prawidłową postawę ciała w czasie nauki w szkole, odrabiania lekcji i przy stole podczas posiłków;
- interesować się swoim rozwojem, dokonując okresowo krytycznej samooceny dotychczasowych postępów i dążyć, w miarę swych możliwości, do poprawiania osiągniętych rezultatów.

## **V. W DZIEDZINIE PSYCHOSPOŁECZNYCH ASPEKTÓW ZDROWIA – ŻYCIA W SPOŁECZNOŚCI**

### **A. W zakresie wiedzy oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- wymienić podstawowe środki i zasady niezbędne do przyjaznych kontaktów z ludźmi;
- wyjaśnić, dlaczego nie zawsze możemy mówić i robić to, na co mamy ochotę;
- omówić zachowania sprzyjające nawiązywaniu dobrych kontaktów z otoczeniem;
- podać przykłady pełnienia różnych ról społecznych przez ludzi i związanych z nimi obowiązków;
- wymienić ważniejsze podobieństwa i różnice występujące między rówieśnikami;
- wymienić czynności, które umie i lubi wykonywać oraz czynności, które potrafi wykonać, ale nie lubi tego robić;
- scharakteryzować indywidualne właściwości jednostki wywierające wpływ na osiągnięcia;
- wymienić czynniki mające korzystny wpływ na możliwości rozwojowe;
- wskazać zachowania emocjonalne;
- nazwać podstawowe emocje i określić, w jakich sytuacjach najczęściej występują;
- określić wpływ pozytywnych i negatywnych emocji na decyzje i zachowania człowieka;
- określić pojęcie sytuacji trudnej;
- wskazać sytuacje trudne doprowadzające do emocji negatywnych i dezorganizacji zachowania;
- wskazać sposoby unikania lub rozwiązywania sytuacji krytycznych (stresujących);
- podać przykłady zachowań umożliwiających przezwycięzenie konfliktu w grupie, nie narażając niczyjej godności;
- wymienić kilka wartości będących motywem aktywności ludzi;
- podać przykłady norm społecznych stanowiących podstawę odróżniania czynów społecznie aprobowanych jako „dobre” lub nie aprobowanych jako „złe” w domu, szkole, grupie rówieśniczej;
- wyjaśnić znaczenie norm społecznych dla regulacji zachowań ludzi w określonych społecznościach;

- omówić podstawowe zasady ochrony zdrowia;
- podać przykłady zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu;
- wymienić rodzaje nałogów i uzależnień oraz przyczyny, dla których ludzie sięgają po papierosy, alkohol, narkotyki;
- wykazać związki między paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i przyjmowaniem środków odurzających a stanem zdrowia;
- podać argumenty przeciw paleniu tytoniu, picciu alkoholu i używaniu narkotyków;
- przekazać dorosłym (rodzicom, wychowawcom lub innej osobie zaufanej), że któryś z rówieśników potrzebuje pomocy ze względu na uzależnienie;
- wymienić niektóre odmienności, potrzeby i oczekiwania osób niepełnosprawnych;
- wskazać, w jaki sposób można pomóc osobie niepełnosprawnej, obłożnie chorej lub w podeszłym wieku;
- ustalić, w jaki sprzęt (udogodnienia) wyposażyć szkołę, aby osoba niepełnosprawna czuła się w niej dobrze i bezpiecznie.

## **B. W zakresie umiejętności oczekuje się, że uczeń potrafi:**

- nawiązywać przyjazne kontakty z rówieśnikami i innymi osobami;
- przedstawić swoje interesy, wiedzieć, co sprawia przyjemność, a co przykrość w kontaktach z innymi;
- dostosowywać swoje zachowanie do przyjętych zachowań w klasie (grupie rówieśniczej), szkole, w kontaktach z dorosłymi;
- ustalić przyczyny, od których zależy, że czuje się dobrze w towarzystwie pewnych osób (a one czują się z nim dobrze), a źle w towarzystwie innych lub innego (innej);
- rozpoznać sytuacje, w których należy stawiać pewne wymagania (ograniczenia) niektórym słowom i zachowaniom;
- ocenić swoje mocne i słabe strony;
- zaplanować stopniową eliminację swoich słabych stron;
- dokonać analizy możliwości dalszego rozwoju osobistego oraz sformułować dążenia do realizacji wyznaczonych celów;
- oceniać sytuacje i bodźce, które wywołują emocje negatywne i w miarę możliwości im zapobiegać lub je łagodzić;
- spożytkować emocje działające motywująco do energicznego działania;
- dowieść, że umiejętność panowania nad niektórymi emocjami jest konieczna do życia w grupie, sprzyja nawiązywaniu kontaktów i zdrowiu psychicznemu;
- przewidzieć własne reakcje negatywne i ich skutki w konkretnych sytuacjach oraz starać się im zapobiegać;
- podejmować próby dojścia do porozumienia w rozwiązywaniu konfliktów;
- stosować proste ćwiczenia prowadzące do relaksu;
- dowieść, że dobra samoocena i pozytywna postawa wobec życia podwyższają odporność na stres (pomagają w jego przezwycięzeniu);
- odróżniać czyny społecznie aprobowane od nie aprobowanych;

- wykazać na podstawie kodeksu uczniowskiego, jak niektóre normy społeczne regulują postępowanie uczniów;
- ustalić, jakie wartości i postawy są w większości preferowane w klasie, a jakie odrzucane, dlaczego i przez kogo;
- dowieść, że przestrzegane normy społeczne ułatwiają ludziom współzycie, zapobiegają anarchii i dowolności w interpretacji dobra i zła według własnego uznania;
- wykazać, że normy społeczne chronią godność człowieka;
- wykonywać codzienne czynności związane z higienicznym trybem życia (fizycznego i psychicznego);
- odróżniać sytuacje i działania sprzyjające zdrowiu od ryzykownych czy wręcz niebezpiecznych, grożących poważnym uszczerbkiem na zdrowiu, zakażeniem lub inną długotrwałą chorobą;
- dowieść, że znajomość zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu oraz pozytywna postawa wobec życia sprzyjają wyborowi właściwego postępowania;
- stosować różne sposoby zachowań przeciwstawiających się namowom do zapalenia papierosa, wypicia alkoholu lub użycia środka odurzającego;
- oddziaływać na osoby ze swego środowiska, tak by odwieść je od zachowań prowadzących do nałogu;
- podać przykłady stosowania nieuczciwych reklam nakłaniających do nałogów;
- zaproponować prosty program zmian w środowisku lokalnym mający na celu zmniejszenie zagrożeń wynikających z nadużywania przez ludzi alkoholu oraz palenia tytoniu w obecności dzieci i osób niepalących;
- okazać pomoc osobie niepełnosprawnej lub starszej w różnych okolicznościach, np. przy przechodzeniu przez jezdnię, wejściu do klatki schodowej, przez ustąpienie miejsca siedzącego, przy wejściu do sklepu;
- wykonać podstawowe czynności porządkowo-pielęgnacyjne przy osobie obłożnie chorej;
- wskazać udogodnienia ułatwiające życie osobom niepełnoprawnym i starszym;
- zachować się wobec osób niepełnosprawnych, chorych i w podeszłym wieku, okazując im zarówno zrozumienie dla ich ułomności, niezręczności czy cierpienia, jak też znaleźć odpowiednie słowa pocieszenia i wsparcia psychicznego.

### **C. W zakresie postaw i nawyków oczekuje się, że uczeń będzie:**

- odczuwać potrzebę nawiązywania i utrzymywania przyjaznych kontaktów z rówieśnikami i innymi ludźmi;
- uczyć się szacunku dla cudzych poglądów, wierzeń i upodobań, jeśli nie naruszają porządku społecznego, norm społecznych i prawnych;
- panować nad swoimi zachowaniami, szczególnie zaś unikać zachowań agresywnych;

- stosować się do powszechnie przyjętych w środowisku i społeczeństwie norm społecznych;
- odczuwać potrzebę samodoskonalenia i eliminacji słabych stron;
- stawiać przed sobą coraz ambitniejsze cele do realizacji, jednak bez przekraczania własnych możliwości;
- mieć poczucie własnej wartości również wtedy, gdy w żadnej dziedzinie nie wybijają się ponad innych, chociaż jest pracowity i sumienny;
- wyrażać w sposób nie raziący innych swoje reakcje emocjonalne odzwierciedlające radość z osiągniętego sukcesu, wdzięczność, smutek itp.;
- rozwijać odporność na bodźce wywołujące negatywne emocje;
- mieć tzw. nastawienie zadaniowe w reagowaniu na trudności i niepowodzenia, polegające na koncentrowaniu się na celu (zadaniu) i usiłowaniu pokonania przeszkody, nawet gdy pierwsze próby okażą się mało skuteczne;
- otwarty na pomoc ze strony kolegów, rodziców i nauczycieli;
- preferować wartości intelektualne, walory charakteru, dążenia do samodoskonalenia;
- przyjmować rygory norm społecznych jako niezbędny warunek współżycia społecznego i doskonalenia hamulców i pobudek moralnych w zachowaniach;
- kierować się wiedzą o zdrowiu i pogłębiać swe wiadomości z tej dziedziny, aby zaowocowały wzbogacaniem czynności i nawyków sprzyjających zdrowiu;
- w wypadku potrzeby mieć odwagę podzielenia się swym kłopotem ze zdrowiem z osobą dorosłą cieszącą się zaufaniem lub zwrócić się bezpośrednio do odpowiedniej, specjalistycznej poradni dla młodzieży;
- odnosić się z czujnością do inicjatyw i propozycji budzących wątpliwości lub podejrzenia co do ich uczciwości i wartości moralnych, nie poddawać się w takich przypadkach złudzeniom, obietnicom ani presji;
- umiał opanować ciekawość w przypadku zetknięcia się ze środkami psychoaktywnymi i stanowczo przeciwstawić się namowom do ich spróbowania;
- zwolennikiem obrony osób niepalących (w tym dzieci) przed dymem tytoniowym w pomieszczeniach, w których przebywają;
- wspomagać osoby niepalące, niepijące i nie przyjmujące środków odurzających przed próbami namowy i zachętami ze strony innych;
- zachowywać się wobec osób niepełnosprawnych, obłożnie chorych i w podeszłym wieku z pełnym zrozumieniem dla ich ułomności, nieporęczności i cierpienia (również psychicznego), umiał znaleźć słowa solidarności, pocieszenia, zachęty i wsparcia psychicznego;
- wykazywać zainteresowanie potrzebami i chęć pomocy w ramach swych możliwości osobom niepełnosprawnym, chorym i starszym;
- dawać pierwszeństwo sprawom doraźnej pomocy przed rozrywką lub zabawą.

# III. MATERIAŁ NAUCZANIA

## I. CODZIENNA TROSKA O HIGIENĘ

### 1. Higiena ciała i odzieży podstawowym czynnikiem ochrony zdrowia

Czynności związane z utrzymaniem ciała w czystości. Higiena jamy ustnej i górnych dróg oddechowych. Ćwiczenia fizyczne. Sen i odpoczynek. Niezbędne cechy odzieży, obuwia i nakrycia głowy.

### 2. Podstawowe zasady przestrzegania higieny w mieszkaniu, szkole, miejscu pracy i wypoczynku

Oświetlenie, ogrzewanie i wietrzenie. Umeblowanie, urządzenie (wyposażenie). Kolorystyka wnętrz. Sprzątanie. Unikanie zanieczyszczonego powietrza.

## II. BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

### 1. Bezpieczeństwo na drodze

Podstawowe zasady poruszania się pieszych i kierujących pojazdami na drogach. Zachowanie szczególnej ostrożności w nocy i trudnych warunkach atmosferycznych. Zasady korzystania ze środków komunikacji publicznej. Sposoby powiadamiania o wypadku na drodze.

### 2. Warunki bezpieczeństwa podczas gier i zabaw ruchowych

Dobór gier i zabaw ruchowych do warunków fizycznych i sprawności ich uczestników. Wybór bezpiecznych miejsc do gier i zabaw ruchowych. Sprawdzenie sprawności sprzętu i urządzeń sportowych. Ubiór i obuwie.

### 3. Źródła energii w gospodarstwie domowym i sposoby ich użytkowania

Instalacje gazowe i elektryczne. Piecyki ogrzewcze i kuchnie: elektryczne, gazowe, węglowe. Zasady postępowania w wypadku awarii sieci lub urządzeń.

### 4. Zagrożenia trującymi środkami chemicznymi w gospodarstwie domowym i środowisku

Rodzaje środków chemicznych używanych w gospodarstwie domowym, zasady ich użytkowania i przechowywania. Sposób postępowania w przypadku katastrof środków transportu przewożących trujące substancje.

### 5. Niewypały, niewybuchy i inne niebezpieczne przedmioty przyczyną kalectwa lub śmierci

Definicja niewypałów i niewybuchów. Zasady postępowania z przedmiotami niebezpiecznymi. Posługiwanie się butlami gazowymi, dezodorantami, sztucznymi ogniami.

## **6. Pożary przyczyną strat materialnych i ofiar ludzkich**

Główne przyczyny powstawania pożarów. Zapobieganie pożarom. Gaszenie małych zarzewi ognia. Sygnały i instrukcje przeciwpożarowe. Alarm przeciwpożarowy w szkole.

## **7. Pierwsza pomoc w niektórych urazach**

Definicja pierwszej pomocy. Postępowanie przy zranieniach, stłuczeniach i zwichnięciach. Urazy głowy. Udzielanie pierwszej pomocy w przypadku omdleń i nagłych zasłabnięć. Pierwsza pomoc w przypadkach poparzeń. Zatrucia.

## **III. ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE**

### **1. Zdrowe odżywianie**

Pokarmy niezbędne dla organizmu i niektóre ich właściwości. Regularność posiłków. Higiena ich przygotowywania. Estetyka spożywania pokarmów i zasady zachowania się przy stole.

### **2. Ochrona żywności przed zanieczyszczeniem i zepsuciem**

Rodzaje zatruc pokarmowych i niektóre ich objawy. Konserwowanie, przechowywanie i przewóz produktów żywnościowych.

## **IV. ZNACZENIE RUCHU, DOBREJ ORGANIZACJI ZAJĘĆ I WŁAŚCIWEGO ODPOCZYNKU DLA HARMONIJNEGO ROZWOJU**

### **1. Wysiłek fizyczny źródłem sprawności i prawidłowych czynności organizmu**

Wpływ ruchu na rozwój mięśni i prawidłową postawę fizyczną. Wentylacja płuc. Krążenie. Pobudzenie apetytu i trawienia. Wpływ gimnastyki, uprawiania sportów, turystyki i zabaw ruchowych na system nerwowy i psychikę.

### **2. Organizacja odrabiania lekcji i czasu wolnego**

Czas, miejsce i metody odrabiania lekcji. Organizacja czasu wolnego – odpoczynek, zabawa, rozwijanie osobowości. Zainteresowania, zdolności i aspiracje a czas wolny. Indywidualne i grupowe spędzanie wolnego czasu.

## **V. PSYCHOSPOŁECZNE ASPEKTY ZDROWIA – ŻYCIE W SPOŁECZNOŚCI**

### **1. Przyjazne współżycie z ludźmi służy zdrowiu**

Warunki i zasady dobrych kontaktów między ludźmi. Formy kontaktów społecznych. Role społeczne pełnione przez ludzi. Ograniczenia (normy społeczne) wolności jednostki. Style życia.

## **2. Samoocena własnych mocnych i słabych stron**

Podobieństwa i różnice między rówieśnikami. Indywidualne właściwości jednostki wywierające wpływ na osiągnięcia. Wpływ poprawnej samooceny na działania, zmierzające do osiągnięcia wyznaczonych celów (dalszego rozwoju). Poczucie własnej wartości.

## **3. Emocje**

Pojęcie emocji. Wyrażanie emocji odpowiedzią na określony system bodźców. Emocje pozytywne i negatywne. Możliwości panowania nad emocjami negatywnymi.

## **4. Zachowania w sytuacjach trudnych i wobec porażek**

Pojęcie i typy sytuacji trudnych. Sposoby reagowania na trudności i niepowodzenia. Sytuacje konfliktowe przyczyną frustracji. Nastawienie na rozwój i ochronę przed skutkami frustracji.

## **5. Reguły i zasady obowiązujące w stosunkach międzyludzkich**

Normy społeczne regulatorem postępowania i kryterium odróżniania czynów społecznie ocenianych jako „dobre” lub „złe”. Wpływ systemów wartości aprobowanych przez społeczeństwo na normy społeczne. Normy obowiązujące węższe kręgi lub grupy społeczne. Normy społeczne o zasięgu ogólnoludzkim.

## **6. Zachowania sprzyjające lub zagrażające zdrowiu**

Dobry stan zdrowia jednym z warunków efektywnej nauki, przyszłej pracy i udanego życia rodzinnego. Podstawowe zasady ochrony zdrowia. Zagrożenia zdrowia niewłaściwym lub lekkomyślnym postępowaniem. Skutki nieświadomości zagrożeń, szczególnie w zakresie chorób zakaźnych, nerwic i stresów. Lekceważenie zagrożeń (pseudoodwaga) przyczyną ciężkich zachorowań lub inwalidztwa.

## **7. Przyczyny i skutki palenia tytoniu, nadużywania alkoholu i leków oraz używania środków psychoaktywnych (wyłącznie w klasie 6)**

Nikotynizm. Składniki chemiczne dymu tytoniowego. Skutki zdrowotne u palaczy i osób zmuszonych do przebywania w pomieszczeniach zadymionych. Alkohol – choroba woli. Działanie alkoholu na organizm ludzki. Alkohol przyczyną czynów agresywnych, rozbicia rodzin, wypadków zagrażających zdrowiu i życiu innych osób. Zapobieganie alkoholizmowi. Narkomania i lekomania – uzależnienie od środków odurzających. Głód narkotyczny. Wyniszczenie organizmu (degradacja fizyczna i psychiczna). Nikłe wyniki leczenia.

## **8. Pomoc osobom niepełnosprawnym, obłożnie chorym i w wieku podeszłym**

Potrzeby i wymagania ludzi o odrębnościach fizjologiczno-anatomicznych. Formy pomocy w skali makro i mikro. Wpływ klimatu psychicznego (w rodzinie, otoczeniu, społeczeństwie) na samopoczucie i stan zdrowia.

## IV. PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

Osiągnięcie założonych celów i pożądaných wyników wymaga wyboru różnorodnych metod, sposobów i środków, dostosowanych m.in. do charakteru treści nauczania, przeciętnego poziomu uczniów i ich doświadczeń życiowych. Ze względu na duży na ogół zakres treści nauczania, określony dla każdego tematu w formie dość pojemnych tez, nauczyciel i uczniowie powinni koncentrować się na treściach o podstawowym znaczeniu, stanowiących klucz do zrozumienia np. potrzeby przestrzegania określonych zasad lub systematycznego wykonywania zaleconych czynności. Omawiając np. poruszanie się pieszych i kierujących pojazdami na drogach (temat: „Bezpieczeństwo na drodze”), należy skupić się na podstawowych zasadach ruchu drogowego i obowiązkach uczestników ruchu, a nie na zapamiętywaniu przez uczniów wszystkich znaków drogowych czy drobiazgowych przepisów, których znajomość jest niezbędna do uzyskania prawa jazdy.

Dokonywanie przez ucznia świadomego wyboru wartości, postaw i nawyków, tak ważnych w wychowaniu prozdrowotnym, wymaga jego współpracy z nauczycielem, a w procesie uczenia się szczególnie dużej aktywności. Treści nauczania sprzyjają tym wymogom pod wieloma względami, ponieważ uczniowie mają sporo „dobrych” i „złych” doświadczeń, przyzwyczajęń i nawyków nabytych w domu i środowisku, z którego pochodzą. Dysponują różnorodną wiedzą i umiejętnościami, często wymagającymi w procesie nauczania poważnej korekty, ale stanowiącymi konkretny punkt wyjściowy do pogłębienia zainteresowania wiedzą o zdrowiu, utrwalenia pożądaných umiejętności i zachowań. Należy dążyć ku temu, aby lekcje były prowadzone przy współudziale uczniów, bez wdawania się na tym poziomie w szczegóły naukowe, aby pobudzały uczniów do podejmowania słusznych decyzji, pokonywania napotykaných trudności i wyciągania wniosków z ewentualnych niepowodzeń. Zajęcia z edukacji prozdrowotnej, ze względu na naturalną ciekawość uczniów, nawet osobisty interes, mogą i powinny być nie tylko pożyteczne, ale także przyjemne i lubiane.

Niektóre zajęcia powinny być prowadzone w grupach. Dotyczy to m.in. lekcji z zakresu udzielania pierwszej pomocy i innych, których cele szczegółowe zakładają nabycie umiejętności, np. ułożenia jadłospisu, opracowania planu zajęć tygodniowych, gaszenia zarzewi ognia. Grupy uczniowskie powinny być tak dobrane, aby w każdej znaleźli się uczniowie zdolniejsi jako kierownicy grup, i gorzej radzący sobie z trudnościami, dzięki czemu skorzystają wszyscy, słabsi zaktywizują się, a lepsi wpłyną na poziom i wynik pracy grupowej. Nauczyciel powinien odbyć rozmowę z kierownikami grup, aby przestrzegali zasad pracy zespołowej i stwarzali możliwości wypowiedzania się i zgłaszania propozycji

w pierwszej kolejności kolegom mniej śmiałym i z reguły mniej aktywnym. Praca w grupach umożliwi uczniom większą swobodę wypowiedzi w dyskusjach, aktywną wymianę doświadczeń, zgłaszanie pomysłów i wątpliwości.

Różnorodność treści edukacji prozdrowotnej wymaga stosowania różnorodnych metod nauczania, środków i pomocy dydaktycznych. Przedstawiając uczniom ogólniejszy problem, np. zasady współżycia społecznego oparte na normach postępowania, апробowanych przez poszczególne grupy społeczne lub całe społeczeństwo, należy posłużyć się chociaż w części lekcji metodą pogadanki, rozmowy nauczającej, w miarę potrzeby zmieniać metody na tej samej lekcji, aby nie znużyć uczniów i nie osłabić ich zdolności percepcyjnych. Szczególnie wskazane jest posługiwanie się materiałami pogładowymi: planszami, foliogramami, fragmentami filmów popularnonaukowych. W realizacji tematyki z zakresu bezpieczeństwa i pierwszej pomocy w niektórych urazach należy stosować przede wszystkim ćwiczenia praktyczne, pokaz z objaśnieniem, instruktaż, wyświetlanie fragmentów filmów wideo, np. „Krew = życie”, „Po co pierwsza pomoc”, „Wypadek”. Podstawową rolę dydaktyczną powinien jednak odegrać podręcznik i zeszyt ćwiczeń. Pomogą one uczniowi w uporządkowaniu niezbędnych wiadomości uzyskanych na lekcji i z innych źródeł, utrwaleniu wiedzy, skłonią do głębszych refleksji i sięgania do pozycji rozszerzających materiał obowiązkowy.

Powodzenie w realizacji celów wychowania prozdrowotnego zależy również od dobrej organizacji pracy, szczególnie zaś od korelacji treści z innymi przedmiotami oraz koordynacji działań nauczycieli realizujących poszczególne tematy. Funkcje koordynatora powinien pełnić jeden nauczyciel, posiadający odpowiednie predyspozycje, szczególnie zaś ogólną wiedzę z tej dziedziny edukacji, inwencję w stosowaniu różnorodnych metod nauczania i umiejętności współpracy z zespołem nauczycielskim, który będzie się zajmował realizacją tej problematyki.

## V. STANDARDY KSZTAŁCENIA

Czynności nauczyciela w zakresie przygotowania lekcji i ich realizacji oraz kontroli pracy ucznia powinny być podporządkowane osiągnięciu celów określonych dla każdej jednostki lekcyjnej. Mają one bowiem zapewnić wykonanie zadań szkoły w II etapie edukacyjnym.

Przyjęto, że układem odniesienia wyniku każdego ucznia powinny być *wymagania programowe*, nazywane ogólnie *standardami kształcenia*. Są one związłymi opisami osiągnięć ucznia uznanych za niezbędne na danym szczeblu kształcenia.

Proponuje się taksonomię wg B. Niemierko, która różnicuje kategorie celów (A, B, C, D) oraz poziom wymagań (K, P, R, D, W).

### **Kategorie celów:**

- A** – zapamiętanie wiadomości – oznacza gotowość ucznia do przypomnienia pewnych terminów, faktów, praw, zasad działania;
- B** – zrozumienie wiadomości – oznacza, że uczeń potrafi je uporządkować, streścić, uczynić podstawą prostego rozumowania;
- C** – stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych – oznacza opanowanie przez ucznia umiejętności praktycznego posługiwania się wiadomościami;
- D** – stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych – oznacza opanowanie przez ucznia umiejętności rozwiązywania problemów oraz świadczy o tym, że uczeń zna, rozumie i potrafi zastosować wiedzę w sytuacjach nietypowych.

### **Poziom wymagań:**

- K** – wymagania konieczne – na ocenę mierną obejmują wiadomości i umiejętności łatwe dla ucznia, niezbędne w dalszej edukacji i użyteczne w życiu; wskazują pewne braki w opanowaniu wiadomości i umiejętności określonych w *Podstawie programowej*;
- P** – wymagania podstawowe – na ocenę dostateczną stosuje się do umiejętności łatwych, możliwych do opanowania przez ucznia przeciętnie zdolnego, a zarazem przydatnych na wyższych etapach kształcenia oraz znajdujących zastosowanie w życiu pozaszkolnym; sprawności te, wraz z tymi z poziomu **K**, stanowią tzw. rdzeń umiejętności do opanowania na danym poziomie edukacji; nie przekraczają wymagań zawartych w podstawie programowej, a jednocześnie rozwijają zainteresowania;
- R** – wymagania rozszerzające – na ocenę dobrą obejmują wiadomości i umiejętności nieco trudniejsze, złożone i mniej typowe, przydatne, ale nie niezbędne w dalszej edukacji;

- D** – wymagania dopełniające – na ocenę bardzo dobrą, obejmują pełny zakres wiadomości i umiejętności określonych w *Podstawie programowej*, są trudne, złożone, ale ważne; umożliwiają rozwiązanie problemów pośrednio użytecznych w życiu, wymagają korzystania z różnych źródeł wiedzy;
- W** – wymagania wykraczające – na ocenę celującą obejmują wiadomości i umiejętności wykraczające poza program nauczania, wynikające z indywidualnych zainteresowań ucznia.

Opanowanie sprawności z danego poziomu wymagań programowych jest podstawą do ustalania stopni szkolnych:

POZIOM WYMAGAŃ					STOPIEŃ OCENA
K	P	R	D	W	
–	–	–	–	–	niedostateczny
+	–	–	–	–	mierny
+	+	–	–	–	dostateczny
+	+	+	–	–	dobry
+	+	+	+	–	bardzo dobry
+	+	+	+	+	celujący

Mając sprecyzowane cele operacyjne oraz wymagania programowe, można określić oczekiwane osiągnięcia ucznia po zakończeniu II etapu kształcenia. W tabelach poświęconych każdemu tematowi wpisano: listę pożądaných osiągnięć po wcześniejszym dokonaniu hierarchizacji ich wartości (kolejność ich umieszczenia w tabeli), kategorię celu – **KC** (stosując odpowiednio symbole A, B, C i D) oraz poziom wymagań – **PW** (stosując symbole K, P, R, D i W).

Wymagania na kolejne stopnie szkolne tworzą odpowiednią hierarchię, która dopuszcza uzyskanie przez ucznia np. stopnia dobrego tylko pod warunkiem spełnienia wymagań określonych dla stopnia dostatecznego itd.

## OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIĄ PO ZAKOŃCZENIU II ETAPU KSZTAŁCENIA

### DZIAŁ I

#### Temat 1: **Higiena ciała i odzieży podstawowym czynnikiem ochrony zdrowia**

##### Cel ogólny:

Poszerzyć wiedzę na temat zasad higieny osobistej, sposobów dbania o czystość ciała i właściwy rozkład dnia

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Wymienić czynności związane z utrzymaniem ciała w czystości	A	K
2.	Wyjaśnić, dlaczego i jak dbać o czystość skóry, włosów i zębów	B	K
3.	Wymienić podstawowe cechy zdrowego obuwia i odzieży w zależności od pory roku	A	K
4.	Dobrać odpowiedni strój do konkretnych ćwiczeń sportowych	C	P
5.	Obliczyć, ile czasu należy poświęcić na odrabianie lekcji, ćwiczenia fizyczne, odpoczynek, sen i inne czynności w ciągu doby	C	P
6.	Wyjaśnić, dlaczego korzystne dla zdrowia jest przestrzeganie właściwych proporcji czasowych między pracą, odpoczynkiem i snem	B	R
7.	Opracować elementy rozkładu dnia z uwzględnieniem poznanych zasad higieny osobistej	C	D
8.	Wykazać związki istniejące między stanem zdrowia a zabiegami higieniczno-pielęgnacyjnymi oraz aktywnością fizyczną	D	W

##### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ I

### Temat 2: **Podstawowe zasady przestrzegania higieny w mieszkaniu, szkole, miejscu pracy i wypoczynku**

#### Cel ogólny:

Poznać środki i sposoby utrzymania czystości w otoczeniu człowieka

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Wyjaśnić, dlaczego należy sprzątać i wietrzyć mieszkanie	B	K
2.	Omówić podstawowe zasady przestrzegania higieny w swoim otoczeniu	B	K
3.	Wymienić sprzęt służący do porządkowania mieszkania	A	K
4.	Wymienić środki czystości, które mogą być niebezpieczne dla dzieci i wyjaśnić dlaczego	A	P
5.	Opracować metodę sprzątania swego pokoju lub miejsca do nauki i odpoczynku	C	P
6.	Zaprojektować swój kącik do nauki z uwzględnieniem zasad higieny pracy (nauki)	D	R
7.	Zaplanować czynności niezbędne do utrzymania czystości swojego otoczenia	D	D
8.	Zaplanować postępowanie domowników (rówieśników) z przedmiotami bezużytecznymi w domu, odpadkami i śmieciami	D	W
9.	Wskazać, które z poznanych czynności związanych z higieną, mają wpływ na zdrowie i uzasadnić, że tak jest	D	D

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ II

### Temat 1: **Bezpieczeństwo na drodze**

#### Cel ogólny:

Poznać ogólne zasady bezpiecznego poruszania się po drogach

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Wymienić najważniejsze zasady zachowania się pieszych i kierujących pojazdami na drogach	A	K
2.	Wykazać różnice w zachowaniu się na drogach dniem i nocą (w trudnych warunkach widoczności)	B	K
3.	Wymienić warunki uczestnictwa w rajdzie rowerowym dla młodzieży	A	P
4.	Sprawdzić sprawność posiadanego roweru	C	P
5.	Wyjaśnić, jak bezpiecznie korzystać ze środków komunikacji publicznej oraz oczekiwać na tramwaj lub autobus w miejscu bezpiecznym	C	P
6.	Zaplanować bezpieczną trasę wycieczki rowerowej	C	R
7.	Kierować swoimi zachowaniami, poruszając się po drodze	D	R
8.	Sformułować informację o wypadku na drodze	C	D
9.	Wybrać najlepsze rozwiązanie w zakresie bezpieczeństwa w różnych sytuacjach na drogach	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ II

### Temat 2: Warunki bezpieczeństwa podczas gier i zabaw ruchowych

#### Cel ogólny:

Poznać warunki bezpieczeństwa podczas gier i zabaw ruchowych

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Scharakteryzować warunki bezpiecznej zabawy ruchowej	A	K
2.	Wymienić ważniejsze części wyposażenia ochronnego zapewniające ochronę ciała podczas gier i zabaw ruchowych	A	K
3.	Wyjaśnić, jakie warunki należy spełnić, aby uniknąć urazów podczas gier i zabaw ruchowych	B	P
4.	Wykazać zależności między bezpieczeństwem uczestników gry lub zabawy a doborem jej miejsca	B	P
5.	Sprawdzić ogólne warunki bezpieczeństwa na ewentualnym placu zabawy	C	R
6.	Wybrać najlepszą formę zabawy w zależności od warunków terenowych	C	D
7.	Przewidzieć ewentualne zagrożenia, które mogą zaistnieć podczas zabawy	D	D
8.	Wybrać ćwiczenia (zabawy) odpowiednie dla wieku, sprawności oraz wydolności organizmu uczestników	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ II

### Temat 3: Źródła energii w gospodarstwie domowym i sposoby ich użytkowania

#### Cel ogólny:

Poznać źródła energii i zasady bezpiecznego ich użytkowania

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Wymienić źródła energii i ważniejsze urządzenia wykorzystywane w gospodarstwie domowym	A	K
2.	Wymienić zagrożenia wynikające z wadliwych instalacji elektrycznych, gazowych, spalinowych i węglowych oraz z niesprawności urządzeń sprzętu domowego	A	K
3.	Odróżnić zewnętrzne cechy urządzeń i instalacji bezpiecznych od niebezpiecznych	C	P
4.	Stosować zasady bezpiecznego użytkowania sprzętu domowego oraz korzystania ze źródeł energii w gospodarstwie domowym	C	R
5.	Objasnić zasady bezpiecznego użytkowania źródeł energii i urządzeń w gospodarstwie domowym	B	D
6.	Racjonalnie reagować w przypadku awarii sieci lub urządzeń elektrycznych, gazowych i węglowych	D	W

#### Notatki nauczyciela:

## DZIAŁ II

### Temat 4: **Zagrożenia trującymi środkami chemicznymi w gospodarstwie domowym i środowisku**

#### Cel ogólny:

Poznać ogólne zasady postępowania ze środkami chemicznymi i w przypadku katastrof środków przewożących substancje trujące

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Wymienić środki chemiczne najczęściej stosowane w gospodarstwie domowym	A	K
2.	Wymienić zasady bezpiecznego przechowywania i użytkowania środków chemicznych stosowanych w gospodarstwie domowym	A	K
3.	Podać powody, dlaczego niezbędne jest zachowanie ostrożności podczas przechowywania i stosowania środków chemicznych w gospodarstwie domowym	B	K
4.	Wymienić podstawowe zasady postępowania (zachowania się) w przypadku katastrofy środków transportowych przewożących substancje trujące	A	P
5.	Przedstawić sposoby alarmowania służb porządkowych i ratowniczych o niebezpieczeństwie zatrucia środkami chemicznymi	B	P
6.	Zachować ostrożność w stosowaniu i posługiwaniu się środkami chemicznymi	B	P
7.	Wybrać właściwy sposób przechowywania środków chemicznych w swoim gospodarstwie domowym	C	R
8.	Sformułować i uzasadnić swoje zastrzeżenia w sytuacji niewłaściwego użytkowania środków chemicznych oraz zademonstrować poprawne wykorzystanie	D	D
9.	Dostosować się do zaleceń służb porządkowych i ratowniczych w przypadku katastrofy środków transportu przewożących substancje chemiczne	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ II

### Temat 5: **Niewypały, niewybuchy i inne niebezpieczne przedmioty przyczyną kalectwa lub śmierci**

#### Cel ogólny:

Poznać zasady postępowania w przypadku zetknięcia się z niewypałami, niewybuchami i przedmiotami niebezpiecznymi pochodzenia przemysłowego

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Omówić podstawowe zasady postępowania w przypadku zetknięcia się z niewypałami i niewybuchami	A	K
2.	Omówić zasady bezpiecznego posługiwania się z butlami gazowymi oraz aerozolami w opakowaniach ciśnieniowych (farby, lakiery, dezodoranty, leki)	B	K
3.	Sformułować informację, którą należy podać służbom porządkowym (ratowniczym) w przypadku znalezienia niewybuchu lub niewypału	B	P
4.	Stosować bezpieczny sposób posługiwania się butlami gazowymi w domu i na biwaku	C	R
5.	Opanowywać ciekawość w przypadku zetknięcia się z niebezpiecznymi przedmiotami, niewypałami i niewybuchami oraz przeciwdziałać próbom manipulacji przy tych „znaleziskach” przez inne osoby	D	D
6.	Zaproponować pomoc osobom przebywającym w pobliżu miejsca znajdowania się niebezpiecznego przedmiotu w oznaczeniu terenu i szybkim zaalarmowaniu służb porządkowych	D	D
7.	Dowieść, że w kontaktach z niebezpiecznymi przedmiotami, niewybuchami i niewypałami niezbędne jest zachowanie ostrożności i rozwagi oraz poczucie odpowiedzialności za siebie i innych	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ II

### Temat 6: **Pożary przyczyną strat materialnych i ofiar ludzkich**

#### Cel ogólny:

Poznać przyczyny powstawania pożarów oraz zasady zachowania się na wypadek pożaru

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Wymienić najczęstsze przyczyny powstawania pożarów	A	K
2.	Omówić sposób postępowania uczniów w przypadku pożaru w szkole	B	K
3.	Wymienić podstawowe środki gaśnicze	A	K
4.	Rozpoznać sygnały alarmowe	B	K
5.	Objaśnić ogólne zasady gaszenia zarzewi ognia dostępnymi środkami gaśniczymi	B	P
6.	Prawidłowo rozpoznać sygnał alarmu w szkole	B	P
7.	Wybrać bezpieczny sposób ugaszenia zarzewia pożaru w domu	C	R
8.	Wykonać czynności, wspólnie z innymi uczniami, zalecane przez instrukcję przeciwpożarową oraz nauczyciela w czasie alarmu przeciwpożarowego i pożaru w szkole	C	D
9.	Zaplanować czynności (sposób postępowania) związane z zabezpieczeniem przeciwpożarowym w domu, szkole, na biwaku, w lesie	D	D
10.	Uzasadnić konieczność uczestniczenia całej społeczności szkolnej w ćwiczeniach praktycznych na wypadek alarmu przeciwpożarowego	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ II

### Temat 7: Pierwsza pomoc w niektórych urazach

#### Cel ogólny:

Poznać zasady udzielania pierwszej pomocy w najczęściej zdarzających się urazach

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Zdefiniować podstawowe pojęcia z zakresu pierwszej pomocy (przetworzyć na język potoczny)	B	K
2.	Wymienić środki pierwszej pomocy, które można stosować podczas opatrywania urazów	A	K
3.	Wymienić i objaśnić ogólne zasady, których należy przestrzegać, udzielając pomocy poszkodowanemu	B	K
4.	Wymienić numery pogotowia ratunkowego, straży pożarnej i policji	A	K
5.	Wyjaśnić, dlaczego nie należy odchyłać głowy do tyłu w przypadku krwotoku z nosa	B	P
6.	Omówić podstawowe sposoby opatrywania ran kończyn	B	P
7.	Stwierdzić omdlenie i utratę przytomności	C	P
8.	Uzasadnić, dlaczego nie wolno blokować numerów telefonów ratunkowych	B	P
9.	Wezwać prawidłowo karetkę pogotowia, podając niezbędne informacje o wypadku	C	P
10.	Wyjaśnić, dlaczego nieprzytomnemu nie należy podawać żadnych płynów	B	R
11.	Udzielić pomocy poszkodowanemu w przypadku krwawienia z nosa	C	R
12.	Zatamować krwawienie i opatrzyć ranę	C	R
13.	Udzielić pomocy poparzonemu gorącą wodą, promieniami słonecznymi	C	R
14.	Zastosować różnego rodzaju środki i materiały opatrunkowe zgodnie z przeznaczeniem	C	D

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
15.	Udrożnić drogi oddechowe, kontrolować oddech i tętno, ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej, zastosować pozycję czterokończynową i przeciwwstrząsową	D	D
16.	Przeprowadzić we właściwej kolejności działania związane z udzielaniem pierwszej pomocy w poznanych urazach	D	W
17.	Zastosować ułożenie poszkodowanego odpowiednie do rozległości i umiejscowienia urazu	D	W
18.	Zaplanować wyposażenie apteczki pierwszej pomocy na tygodniową wycieczkę rowerową	D	W

**Notatki nauczyciela:**

### DZIAŁ III

#### Temat 1: **Zdrowe odżywianie**

##### Cel ogólny:

Poznać znaczenie pokarmów i ich podstawowych składników dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka (zwłaszcza młodego)

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Wymienić najważniejsze składniki pokarmowe niezbędne dla organizmu	A	K
2.	Poprawnie zachowywać się przy stole i prawidłowo posługiwać się sztucami	C	K
3.	Wyjaśnić, co znaczy „odżywiać się zdrowo i regularnie”	B	K
4.	Odróżniać produkty sprzyjające zdrowiu od szkodliwych dla zdrowia	C	P
5.	Uzasadnić, dlaczego dieta powinna być urozmaicona	B	P
6.	Przygotować samodzielnie posiłek (np. drugie śniadanie)	C	R
7.	Omówić warunki, w jakich powinno się spożywać posiłki	B	R
8.	Nakryć estetycznie stół	D	D
9.	Ułożyć jadłospis dzienny dla swojej rodziny z uwzględnieniem zdrowych składników i potraw	D	D
10.	Zaplanować poczęstunek dla rówieśników i udekorowanie stołu	D	W
11.	Na podstawie informacji z etykiety zakwalifikować produkt do grupy produktów sprzyjających zdrowiu bądź szkodliwych	D	W

##### **Notatki nauczyciela:**

### DZIAŁ III

#### Temat 2: **Ochrona żywności przed zanieczyszczeniem i zepsuciem**

##### Cel ogólny:

Poznać sposoby ochrony żywności przed zanieczyszczeniem i zepsuciem

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Wymienić zagrożenia wynikające ze spożycia produktów zanieczyszczonych, nieświeżych lub niewłaściwie przechowywanych (objawy zatruc pokarmowych)	A	K
2.	Wymienić zasady i sposoby przechowywania żywności, szczególnie łatwo się psującej	A	K
3.	Zapoznawać się z informacjami umieszczonymi na etykietach artykułów spożywczych, dotyczącymi warunków przechowywania i terminów spożycia	B	P
4.	Ocenić sposób przechowywania, konserwowania i zabezpieczenia artykułów żywnościowych przed zakażeniami (w domu, sklepiu szkolnym)	C	R
5.	Wybrać najlepsze, w warunkach swojego domu, sposoby przechowywania żywności oraz zabezpieczania jej przed zanieczyszczeniem i zepsuciem	C	D
6.	Zaplanować sposób przechowywania oraz zabezpieczenia przed zakażeniem i zepsuciem artykułów żywnościowych zabranych na 3 dni biwaku	D	W

##### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ IV

### Temat 1: Wysiłek fizyczny źródłem sprawności i prawidłowych czynności organizmu

#### Cel ogólny:

Poznać znaczenie ruchu i ćwiczeń fizycznych dla prawidłowego rozwoju młodego organizmu oraz psychiki

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Wymienić bezpieczne dla siebie i rówieśników dziedziny sportu	A	K
2.	Wykonać samodzielnie proste ćwiczenia sprzyjające harmonijnemu rozwojowi mięśni i zapewniające prawidłową postawę fizyczną	C	K
3.	Wyjaśnić wpływ ruchu na budowę i postawę ciała	B	P
4.	Wyjaśnić zależności między wysiłkiem fizycznym a krążeniem, wentylacją płuc oraz pobudzeniem apetytu	B	R
5.	Dokonać wyboru odpowiedniego stroju sportowego do rodzaju ćwiczeń, miejsca i pory roku, zabezpieczającego przed urazami i przegrzaniem (przechłodzeniem) organizmu	C	D
6.	Zaplanować zestaw ćwiczeń, na przykład aerobowych, dla grupy rówieśniczej	C	D
7.	Dowieść, że odpowiedni wysiłek fizyczny sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ IV

### Temat 2: **Organizacja odrabiania lekcji i czasu wolnego**

#### Cel ogólny:

Poznać znaczenie właściwej organizacji odrabiania lekcji oraz planowania czasu wolnego

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Określić niezbędne warunki do właściwego sprawnego odrabiania lekcji	A	K
2.	Wymienić różne metody odrabiania lekcji, indywidualnie lub zespołowo, w tym metody stosowane przez siebie	A	K
3.	Wyjaśnić znaczenie właściwej organizacji odrabiania lekcji i spędzania wolnego czasu	B	P
4.	Przedstawić czynniki mające wpływ na tempo odrabiania lekcji	B	P
5.	Wybrać dogodne miejsce do odrabiania lekcji, odpowiednio je wyposażyć	C	P
6.	Ułożyć realny plan zajęć tygodniowych z zachowaniem odpowiednich proporcji czasu na naukę, relaks, zainteresowania i sen	C	R
7.	Uzasadnić wybór kolejności wykonywania poszczególnych czynności uwzględnionych w planie tygodniowym w zależności od pory dnia i rodzaju aktywności	D	D
8.	Rozeznąć się w rodzajach, poziomach i treściach działalności kółek zainteresowań, kursów, amatorskich zespołów artystycznych i sportowych, organizowanych w szkole, domu kultury lub klubie sportowym	D	W
9.	Zagospodarować czas wolny zajęciami odpowiadającymi osobistym zainteresowaniom i aspiracjom, łącząc zabawę i aktywny pod względem fizycznym odpoczynek z rozwijaniem posiadanych zdolności	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ V

### Temat 1: **Dobre współzycie z ludźmi służy zdrowiu**

#### Cel ogólny:

Poznać środki i warunki dobrych kontaktów z ludźmi oraz ich znaczenie

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Wymienić środki i warunki niezbędne do przyjaznych kontaktów z ludźmi	A	K
2.	Przedstawić swoje interesy, co sprawia przyjemność, a co przykrość w kontaktach z innymi	C	K
3.	Nawiązywać dobre kontakty z rówieśnikami i innymi osobami	C	P
4.	Podać przykłady pełnienia różnych ról społecznych przez ludzi i związanych z nimi obowiązków	B	P
5.	Wyjaśnić, dlaczego nie zawsze możemy robić i mówić to, na co mamy ochotę	B	P
6.	Omówić zachowania sprzyjające nawiązywaniu dobrych kontaktów z otoczeniem	B	P
7.	Dostosować swoje zachowanie do przyjętych norm w klasie (grupie rówieśniczej), szkole, w kontaktach z dorosłymi	C	R
8.	Ustalić przyczyny, od których zależy, że czuje się dobrze w towarzystwie jednych osób (a one czują się z nim dobrze), a źle w towarzystwie innych lub innego (innej) osoby	C	D
9.	Rozpoznać sytuacje, w których należy stawiać pewne wymagania (ograniczenia) niektórym zachowaniom i słowom	C	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ V

### Temat 2: **Samoocena własnych mocnych i słabych stron**

#### Cel ogólny:

Poznać samego siebie oraz nauczyć się rozpoznawania swoich mocnych i słabych stron

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Wymienić ważniejsze podobieństwa i różnice występujące między rówieśnikami	A	K
2.	Wymienić czynności, które umie i lubi wykonywać oraz czynności, które potrafi wykonywać, ale nie lubi	B	K
3.	Scharakteryzować indywidualne właściwości jednostki mające wpływ na osiągnięcia	B	P
4.	Ocenić swoje mocne i słabe strony	C	P
5.	Wymienić czynniki mające korzystny wpływ na możliwości rozwojowe człowieka	A	R
6.	Dokonać analizy możliwości dalszego rozwoju osobowego oraz sformułować sposób realizacji wyznaczonych celów	C	D
7.	Zaplanować stopniową eliminację swoich słabych stron	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ V

### Temat 3: **Emocje**

#### Cel ogólny:

Poznać, czym są emocje, jak się objawiają i jaki mogą mieć skutek w konkretnej sytuacji

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Określić pojęcie emocji	A	K
2.	Nazwać podstawowe emocje i określić, w jakich sytuacjach najczęściej występują	B	K
3.	Określić wpływ pozytywnych i negatywnych emocji na decyzje i zachowanie człowieka	B	P
4.	Oceniać sytuacje i bodźce, które wywołują emocje negatywne i w miarę możliwości im zapobiegać lub je łagodzić	C	R
5.	Spożytkować emocje działające motywująco do energicznego działania	C	D
6.	Dowieść, że umiejętność panowania nad niektórymi emocjami jest konieczna do życia w grupie, sprzyja nawiązywaniu kontaktów i zdrowiu psychicznemu	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ V

### Temat 4: **Zachowania w sytuacjach trudnych i wobec porażek**

#### Cel ogólny:

Poznać sposoby reagowania na trudności i niepowodzenia oraz nauczyć się je przezwyciężać

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Określić pojęcie sytuacji trudnej	A	K
2.	Wymienić sytuacje trudne doprowadzające do emocji negatywnych i dezorganizacji zachowania	A	K
3.	Wskazać sposoby unikania lub rozwiązywania sytuacji trudnych (stresujących)	C	P
4.	Przewidzieć własne reakcje negatywne i ich skutki w konkretnych sytuacjach oraz starać się im zapobiegać	C	P
5.	Podać przykłady zachowań umożliwiających przezwycięzenie konfliktu w grupie, nie narażając niczyjej godności	B	R
6.	Podejmować próby dojścia do porozumienia w rozwiązywaniu konfliktów	C	D
7.	Stosować proste ćwiczenia prowadzące do relaksu	D	D
8.	Dowieść, że dobra samoocena i pozytywna postawa wobec życia podwyższają odporność na stres (pomagają w jego przezwyciężeniu)	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ V

### Temat 5: **Reguły i zasady obowiązujące w stosunkach międzyludzkich**

#### Cel ogólny:

Poznać znaczenie reguł i norm obowiązujących w stosunkach z ludźmi

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Wymienić kilka wartości będących motywem aktywności ludzi	B	K
2.	Podać przykłady norm społecznych stanowiących podstawę rozróżniania czynów społecznie uznawanych jako „dobre” lub „złe” w domu, szkole, grupie rówieśniczej	B	K
3.	Odróżniać czyny społecznie aprobowane od nieaprobowanych	C	P
4.	Wykazać na podstawie kodeksu uczniowskiego, jak niektóre normy społeczne regulują postępowanie uczniów	C	P
5.	Wyjaśnić, które z wartości są najbardziej pożądane dla współżycia społecznego	B	P
6.	Wyjaśnić znaczenie norm społecznych dla regulacji zachowań ludzi w określonych społecznościach	B	R
7.	Ustalić, jakie wartości i postawy są w większości preferowane w klasie, a jakie odrzucane, dlaczego i przez kogo	C	R
8.	Dowieść, że przestrzegane normy społeczne ułatwiają ludziom współżycie, zapobiegają anarchii i dowolności w interpretacji zła i dobra według własnego uznania	D	D
9.	Wykazać, że normy społeczne chronią godność człowieka	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ V

### Temat 6: **Zachowania sprzyjające lub zagrażające zdrowiu**

#### Cel ogólny:

Poznać zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu i nauczyć się je rozpoznawać

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Podać przykłady zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu	B	K
2.	Omówić podstawowe zasady ochrony zdrowia	A	K
3.	Wymienić rodzaje nałogów i uzależnień oraz wskazać na ich szkodliwość dla zdrowia	A	P
4.	Wykonywać codzienne czynności związane z higienicznym trybem życia (fizycznego i psychicznego)	B	P
5.	Wskazać, gdzie może szukać pomocy człowiek uzależniony lub zagrożony uzależnieniem	C	R
6.	Odróżniać sytuacje i działania sprzyjające zdrowiu od ryzykownych czy wręcz niebezpiecznych, grożących poważnym uszczerbkiem na zdrowiu, zakażeniem, uzależnieniem lub inną długotrwałą chorobą	D	D
7.	Dowieść, że znajomość zachowań sprzyjających i zagrażających zdrowiu oraz pozytywna postawa wobec życia sprzyjają wyborowi właściwego postępowania	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ V

### Temat 7: **Przyczyny i skutki palenia tytoniu, nadużywania alkoholu i leków oraz używania środków psychoaktywnych**

#### Cel ogólny:

Poszerzyć wiedzę na temat przyczyn i skutków używania środków psychoaktywnych oraz nałogów

Lp.	Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:	KC	PW
1.	Wyjaśnić, co to jest nałóg i wskazać różnicę między używaniem i nadużywaniem	B	K
2.	Wymienić przyczyny, dla których ludzie sięgają po papierosy, alkohol, narkotyki	B	K
3.	Omówić skutki palenia tytoniu, nadużywania alkoholu, przyjmowania narkotyków (natychmiastowe i długotrwałe)	C	K
4.	Podać argumenty przeciw paleniu tytoniu, picciu alkoholu oraz używaniu narkotyków	C	P
5.	Określić swoje priorytety związane ze zdrowiem	C	P
6.	Wskazać sytuacje związane ze stosowaniem nieuczciwej reklamy	C	P
7.	Udzielić stanowczej odpowiedzi odmownej na propozycje zapalenia papierosa czy przyjęcia narkotyku	C	R
8.	Stosować różne sposoby (warianty) odmawiania „spróbowania” papierosa, narkotyku	C	R
9.	Stosować możliwe metody wspierania osób zagrożonych nałogami i innymi uzależnieniami	C	R
10.	Wskazać system wspierania osób wkraczających w uzależnienie lub już uzależnionych	C	R
11.	Wykazać związki między paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i stosowaniem środków odurzających a stanem zdrowia człowieka, szczególnie młodego	D	D
12.	Zaplanować prosty program zmian w środowisku lokalnym (rodzina, szkoła, wieś, osiedle) mający na względzie ograniczenie zagrożeń wynikających z nadużywania przez ludzi alkoholu i palenia tytoniu w pomieszczeniach użytkowanych przez niepalących	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

## DZIAŁ V

### Temat 8: **Pomoc osobom niepełnosprawnym, obłożnie chorym i w wieku podeszłym**

#### Cel ogólny:

Poznać potrzeby, wymagania oraz formy pomocy ludziom niepełnosprawnym, starszym i chorym

<b>Lp.</b>	<b>Wykaz osiągnięć ucznia – uczeń potrafi:</b>	<b>KC</b>	<b>PW</b>
1.	Wymienić niektóre odmienności, potrzeby i oczekiwania osób niepełnosprawnych	A	K
2.	Wskazać na udogodnienia ułatwiające życie osobom niepełnosprawnym i starszym	C	K
3.	Wskazać, w jaki sposób można pomóc osobie niepełnosprawnej, obłożnie chorej lub w podeszłym wieku	B	P
4.	Okazać pomoc osobie niepełnosprawnej lub starszej w różnych okolicznościach, np. przy przechodzeniu przez jezdnię, wejściu do klatki schodowej, przez ustąpienie miejsca siedzącego, przy zakupach	C	P
5.	Ustalić, w jaki sprzęt (udogodnienia) wyposażyc szkołę, aby osoba niepełnosprawna czuła się w niej dobrze i bezpiecznie	C	R
6.	Wykonać podstawowe czynności porządkowo-pielęgnacyjne przy osobie obłożnie chorej	D	D
7.	Odpowiednio zachować się wobec osób niepełnosprawnych, chorych i w podeszłym wieku, okazując zarówno zrozumienie dla ich ułomności, niezręczności czy cierpienia, jak też znaleźć odpowiednie słowa pocieszenia i wsparcia psychicznego	D	W

#### **Notatki nauczyciela:**

Autorzy programu przedstawili procedury oceniania według B. Niemierki. Nauczyciele różnych przedmiotów realizujący program edukacji prozdrowotnej mogą oczywiście opierać się na przyjętych w tych przedmiotach procedurach oceniania uczniów. Ważne jest jednak, aby osiągnięcia uczniów z zakresu edukacji prozdrowotnej były oceniane na podstawie wymagań programowych, a oceny, chociaż wystawiane przez różnych nauczycieli, były porównywalne.

Procedury oceniania mogą też się różnić w poszczególnych blokach przedmiotowych. Nauczyciele powinni je wypracować wspólnie, aby były jednolite dla całego bloku przedmiotowego i uwzględniały różne formy wypowiedzi ucznia (ustną, pisemną, praktyczną), dając mu szansę wypowiedzenia się w różny sposób. Aby można było wystawić ocenę semestralną, uczeń powinien otrzymać minimum 3 oceny cząstkowe. Ocena końcowa nie musi być średnią arytmetyczną ocen cząstkowych, ponieważ różny jest ciężar gatunkowy każdej z ocen.

Do przydatnych technik kontroli osiągnięć szkolnych można zaliczyć testy (sprawdziany), szczególnie nauczycielskie. Są przeznaczone do własnego użytku, proste w budowie, nie wymagające dodatkowych instrukcji. Ich stosowanie podlega ogólnym prawidłowościom pomiaru dydaktycznego.

Można stosować m.in. testy typu:

1) zadań otwartych

- krótkiej odpowiedzi, w której rozwiązania powinny być podane w formie wyrazu, zdania lub liczby;
- z luką, wymagające wstawienia pewnego określenia lub wyrazu brakującego w zadaniu;
- rozszerzonej odpowiedzi w formie rozprawki na zadany temat, ocenianej według rozwinięcia tematu, struktury i poprawności;

2) zadań zamkniętych

- wyboru wielokrotnego, polegającego na wskazaniu prawidłowej odpowiedzi spośród kilku podanych;
- „prawda-fałsz”, polegające na ocenie prawdziwości podanego stwierdzenia;
- „na dobranie”, polegające na dobraniu jednej pary danych z dwu kolumn.

Przykładem dobrego narzędzia diagnozy wiedzy i umiejętności uczniów może być test wielostopniowy. Odpowiada on poziomowi rozwoju intelektualnego ucznia 10–12-letniego. Zadania powinny być krótkie, prosto sformułowane, nie stwarzające bariery tekstu czytanego, ponieważ niektórzy uczniowie jeszcze słabo czytają.

Poziom	Liczba zadań	Wymagania	Ocena
<b>K</b> – konieczny zadania 1-5	5	Rozwiązano przynajmniej 4 dowolne zadania	mierny
<b>P</b> – podstawowy zadania 6-10	5	Rozwiązano przynajmniej 9 dowolnych zadań	dostateczny

Poziom	Liczba zadań	Wymagania	Ocena
<b>R</b> – rozszerzający zadania 11-13	3	Rozwiązano przynajmniej 12 zadań, w tym co najmniej 2 z poziomów wyższych niż P	dobry
<b>D</b> – dopełniający zadania 14-15	2	Rozwiązano przynajmniej 12 zadań, w tym co najmniej 2 z R i przynajmniej 1 z D	bardzo dobry
<b>W</b> – wykraczający zadanie 16	1	Rozwiązano przynajmniej 13 zadań, w tym co najmniej 2 z R, przynajmniej 1 z D oraz zadanie 16	celujący

Ułożenie testu powinno poprzedzić skonstruowanie listy kompetencji, a na jej podstawie planu testu. Rozwiązanie zadań w teście wielostopniowym należy punktować w skali 0–1. Uczeń uzyskuje 1 punkt tylko za w pełni poprawne rozwiązanie. Zamieszczone normy wymagań i przeliczenia wyniku testu na stopnie szkolne są propozycją autorów programu.

W przypadku stosowania pomiaru sprawdzającego jednostopniowego stosuje się normę procentową, a mianowicie:

- na ocenę mierną 50-60% wykonania testu
- na ocenę dostateczną 60-70%
- na ocenę dobrą 70-80%
- na ocenę bardzo dobrą 80-90%.

Wymagania i treści wykraczające (W) nauczyciel dobiera indywidualnie dla zespołu klasowego. Ocenę celującą może otrzymać uczeń, który wykona test na ocenę bardzo dobrą oraz wykona dodatkowe zadanie spełniające wymogi poziomu wykraczającego (W). Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń nie spełniający wymagań na ocenę mierną.

## VI. UWAGI O REALIZACJI PROGRAMU

Program powinien być realizowany w ciągu 3 lat nauki, czyli średnio po 7 tematów rocznie. W ocenie autorów programu wszystkie tematy są uzasadnione realnymi potrzebami i pilne w czasie, ponieważ mogą zapobiec wielu niepożądanym sytuacjom i zjawiskom. Możliwości szkoły są jednak ograniczone i dlatego nauczyciel-koordynator wspólnie z zespołem nauczycielskim, który będzie program realizował, powinien dokonać podziału tematów na poszczególne lata. Będzie zapewne słuszne, aby w pierwszym roku zrealizować problematykę, która bazuje na przeżyciach i doświadczeniach uczniów oraz będzie wymagać kilkuletniego utrwalania wiedzy i doskonalenia umiejętności, np. z zakresu higieny, bezpieczeństwa i pierwszej pomocy. Wybór tematów powinien jednak być uzależniony od lokalnych warunków i potrzeb. Szkoły położone w miejscowościach, w pobliżu których znajdują się poligony wojskowe, zakłady chemiczne, lasy bogate w grzyby, niewątpliwie powinny w pierwszym rzędzie zrealizować tematy o niewypałach, niewybuchach oraz zatruciach substancjami trującymi. W miastach, szkoły do których uczniowie muszą przejść niebezpieczne skrzyżowania lub drogi, powinny rozpocząć zajęcia poświęcone bezpieczeństwu na drodze. W klasach, w których uczniowie mają kłopoty z odrabianiem lekcji lub pokonywaniem innych trudności czy niepowodzeń, powinny być preferowane tematy poświęcone tym problemom.

Sprawą równie godną zauważenia są treści nauczania, konkretnie zaś liczba zagadnień w danym temacie i ich zawartość treściowa. Generalnie jest ona na tym poziomie nauczania wystarczająca dla prezentacji potrzebnych informacji będących warunkiem osiągnięcia założonych celów. Może jednak zaistnieć w określonych warunkach szkoły (klasy) konieczność ich modyfikacji. Dopuszczalne, a nawet niezbędne w określonych przypadkach, jest położenie silniejszych akcentów na treści szczególnie cenione w środowisku uczniowskim i rodzicielskim. Zmiany w tym zakresie nie powinny jednak podważać wartości naukowych materiału nauczania.

W treściach nauczania znajdują miejsce pewne zjawiska społeczne o charakterze patologicznym. Uczeń bywa ich bezsilnym obserwatorem, nie mając zazwyczaj wpływu na zmianę sytuacji. Dotyczy to np. uzależnień któregoś z domowników (rodziców) od alkoholu, narkotyków, lekomanii, palenia tytoniu. Omawiając tego rodzaju antyzdrowotne zachowania i wykazując szkodliwość niektórych z nich dla innych domowników (wchłanianie dymu tytoniowego przez niepalących, wyładowywanie agresji nietrzeźwych na dzieciach), powinno się dystansować od konkretnych przypadków w rodzinie ucznia, aby go nie urazić, nie poniżyć, gdyż jest nie tylko niewinny, ale również nieszczęśliwy.

Również problematyka żywienia i żywności może być w pewnych przypadkach powodem frustracji uczniów, pochodzących z ubogich rodzin lub środowisk o niskiej kulturze ogólnej. Są bowiem uczniowie niedożywieni lub wręcz cierpiący głód. Chociaż program nie daje ku temu żadnych pretekstów, mogą mieć miejsce na lekcji przypadki przechwalania się niektórymi uczniami zamożnością swych rodzin, m.in. tym, że spożywają luksusowe artykuły bogate w witaminy, a w domu odbywają się wystawne przyjęcia. Nauczyciel powinien w takiej sytuacji zdecydowanie zareagować, bogactwa bowiem nie można utożsamiać ze zdrowym odżywianiem, czasem wręcz jest ono związane z niezdrowym trybem życia.

Warto też pamiętać o szczególnej wrażliwości (kompleksach) niepełnosprawnych (uczniów, bliskich, przyjaciół), dla których słuszne stwierdzenie, że dobry stan zdrowia jest jednym z warunków efektywnej nauki, przyszłej pracy i udanego życia rodzinnego, może być bolesne, tym bardziej, że wielu spośród nich nie jest ciężarem dla społeczeństwa i mimo swego kalectwa są dobrymi pracownikami i szczęśliwymi członkami swych rodzin.

Zajęcia z wychowania prozdrowotnego są swego rodzaju testem zgodności teorii z praktyką. M.in. dlatego należy je powierzać osobom, których postawy i stosunek do uczniów kojarzą się z cechami i postawami kreowanymi przez program, m.in. umiejętność współżycia z otoczeniem i rozwiązywania konfliktów, panowanie nad zachowaniami, szanowanie godności słabszych, gotowość niesienia pomocy potrzebującym, okazywanie zrozumienia i wspieranie osób borykających się z niepowodzeniami.

## NOTATKI

Projekt okładki WSiP S.A.

Ilustracja na okładce *Dariusz Litwiniec*

Redaktor *Maria Gensler*

Redaktor techniczny *Elżbieta Mliczewska*

Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna  
Warszawa 1999

Wydanie pierwsze. Ark. druk. 3,25

Skład i przygotowalnia: Agencja Poligraficzno-Wydawnicza „AMIGO”, Warszawa

Druk i oprawa: Toruńskie Zakłady Graficzne „Zapolex”