



# **Wymagania edukacyjne na ocenę śródroczną i roczną**

**Edukacja dla bezpieczeństwa**

**Klasa VIII  
rok szkolny 2021/2022**

Opracował mgr Michał Mrzygłód

Temat lekcji	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
<b>Edukacja dla bezpieczeństwa – nowy przedmiot, nowe spojrzenie na własną aktywność osobistą i społeczną</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia główne obszary tematyczne w ramach przedmiotu</li> <li>wskazuje najpopularniejsze źródła wiedzy pozapodręcznikowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przedstawia zasady oceniania z przedmiotu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przesłanki przemawiające za realizacją przedmiotu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia główne metody pracy rekomendowane w obrębie przedmiotu</li> </ul>	
<b>Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia rodzaje bezpieczeństwa</li> <li>definiuje pojęcia ochrony i obrony narodowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>definiuje bezpieczeństwo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia rodzaje i dziedziny bezpieczeństwa państwa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo kraju i jego obywateli</li> </ul>	
<b>Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa we współczesnym świecie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przykłady polskiej aktywności na rzecz zachowania bezpieczeństwa (w ONZ, OBWE, NATO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia wybrane aspekty tego położenia dla bezpieczeństwa narodowego</li> <li>omawia historyczną ewolucję modelu bezpieczeństwa Polski</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje geopolityczne położenie Polski</li> </ul>
<b>Źródła zagrożeń</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia numery alarmowe w Polsce i przypisuje je odpowiednim służbom</li> <li>poszczególnym podmiotom ratowniczym przypisuje odpowiednie zadania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dokonuje podziału zagrożeń ze względu na źródło ich pochodzenia</li> <li>omawia sposoby przeciwdziałania zagrożeniom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń i tworzące system ratownictwa w Polsce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przykłady zagrożeń, w zależności od ukształtowania terenu</li> </ul>
<b>Ostrzeżenie o zagrożeniach i alarmowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia środki alarmowe podstawowe i zastępcze</li> <li>omawia sposób ogłaszania i odwołania alarmów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia rodzaje komunikatów ostrzegawczych</li> <li>charakteryzuje działanie i zadania systemu wykrywania skażeń i alarmowania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozdzieli sygnały alarmowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposób zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu lub wydaniu komunikatu ostrzegawczego</li> <li>wymienia sposoby przeciwdziałania panice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia i opisuje zagrożenia, które mogą wystąpić podczas paniki</li> </ul>
<b>Ewakuacja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia termin „ewakuacja”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia termin „ewakuacja” i omawia jej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposób zachowania się podczas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposób zaopatrywania w wodę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozróżnia rodzaje i stopnie ewakuacji</li> <li>omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych</li> </ul>	<p>znaczenie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje znaki ewakuacyjne i informacyjne</li> <li>zna szkolną instrukcję ewakuacji</li> </ul>	ewakuacji z budynku	i żywność podczas ewakuacji	i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych
<b>Zagrożenia pożarowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia główne przyczyny pożarów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady postępowania po dostrzeżeniu pożaru</li> <li>rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia przeznaczenie podręcznego sprzętu gaśniczego i jego rozmieszczenie np. w szkole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposób obsługi gaśnic i hydrantu wewnętrznego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, jak gasić zarzewie ognia i odzież płonąca na człowieku</li> </ul>
<b>Zagrożenia powodziowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia główne przyczyny powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia, jak należy się zachowywać w czasie powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady postępowania po opadnięciu wód powodziowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>planuje niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej</li> <li>uzasadnia bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia zadania państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej</li> </ul>
<b>Ekstremalne warunki pogodowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia pogodowe zagrożenia dla bezpieczeństwa człowieka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia sposoby ochrony przed niszczącymi skutkami upałów, wichury i gwałtownych burz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia sposoby ochrony przed niszczącymi skutkami upałów, wichury i gwałtownych burz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje praktyczne sposoby przeciwdziałania zagrożeniom podczas intensywnych opadów śniegu oraz ekstremalnie niskich temperatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia przykłady zagrożeń, w zależności od strefy klimatycznej</li> </ul>
<b>Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia główne przyczyny wypadków komunikacyjnych</li> <li>wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu zdarzenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zagrożenia towarzyszące tym wypadkom</li> <li>wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu zdarzenia, i stosuje tę wiedzę w praktyce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanym, ratownikowi, osobom postronnym i w miejscu zdarzenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu zdarzenia (wypadek komunikacyjny)</li> <li>opisuje zasady zachowania się po uwolnieniu substancji toksycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady kodowania informacji na tablicach ADR</li> </ul>
<b>Zagrożenia terrorystyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia formy współczesnych aktów terroru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przy pomocy nauczyciela opisuje zasady zachowania się na wypadek:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia genezę i formy współczesnych aktów terroru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rozumie konieczność powiadamiania służb porządkowych (policji,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi wyjaśnić jak należy się zachować w przypadku podejrzenia</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• strzelaniny</li> <li>• znalezienia się w sytuacji zakładniczej</li> <li>• ataku bombowego</li> <li>• ataku gazowego</li> <li>• otrzymania podejrzanej przesyłki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje zasady zachowania się na wypadek:</li> <li>• strzelaniny</li> <li>• znalezienia się w sytuacji zakładniczej</li> <li>• ataku bombowego</li> <li>• ataku gazowego</li> <li>• otrzymania podejrzanej przesyłki</li> </ul>	straży miejskiej) o podejrzenie zachowujących się osobach lub podejrzanych przedmiotach zauważonych w miejscach publicznych	zachowujących się osobach lub podejrzanych przedmiotach zauważonych w miejscach publicznych
<b>Próbna ewakuacja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zna ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej</li> <li>• zna treść szkolnej instrukcji ewakuacji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowo wykonuje nakazane czynności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zachowuje spokój i opanowanie podczas ewakuacji</li> <li>• wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi samodzielnie przeprowadzić prawidłową ewakuację w szkole</li> </ul>
<b>Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia termin „pierwsza pomoc”</li> <li>• wyjaśnia pojęcie „stan nagłego zagrożenia zdrowotnego”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• określa prawny i moralny obowiązek niesienia pomocy poszkodowanym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia rolę układów: krążenia, nerwowego, oddechowego w utrzymaniu podstawowych funkcji życiowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia znaczenie czasu</li> </ul>
<b>Postępowanie w miejscu zdarzenia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wskazuje sposób zabezpieczenia się ratownika w kontakcie z poszkodowanym</li> <li>• podaje numery alarmowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia czynności, które na miejscu zdarzenia należy podjąć w trosce o bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia i pozostałych osób</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• demonstruje bezpieczny sposób zdejmowania rękawiczek jednorazowych</li> <li>• poprawnie konstruuje komunikat wzywający pomoc fachową</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje wybrane sposoby transportu osób przytomnych i nieprzytomnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykład aplikacji na telefon pomocnej w udzielaniu pierwszej pomocy</li> </ul>
<b>Pomoc osobie nieprzytomnej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”</li> <li>• sprawdza, czy poszkodowany oddycha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje ogniwa łańcucha przeżycia</li> <li>• ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku</li> <li>• wymienia główne przyczyny omdlenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ocenia stan świadomości poszkodowanego</li> <li>• ocenia stan poszkodowanego wg schematu ABC</li> <li>• zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną</li> <li>• charakteryzuje objawy zwiastujące omdlenie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia objawy utraty przytomności</li> <li>• udrażnia drogi oddechowe (rękoczynem czoło–żuchwa)</li> <li>• układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej</li> <li>• umiejętnie stosuje folię</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej</li> <li>• wyjaśnia, kiedy można zastosować odwrócony schemat CAB</li> </ul>

				NRC • udziela pierwszej pomocy w przypadku omdlenia	
--	--	--	--	---	--

# II OKRES

Temat lekcji	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
<b>Resuscytacja krążeniowo- -oddechowa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>definiuje pojęcie „resuscytacja krążeniowo-oddechowa”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>stosuje środki ochrony osobistej podczas wykonywania RKO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje znaczenie RKO w akcji ratowniczej</li> <li>omawia algorytm ratowniczy RKO u dorosłych i dzieci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia warunki i czynniki zapewniające realizację RKO na wysokim poziomie skuteczności</li> <li>wykonuje pełen cykl RKO na manekinie dorosłego i niemowlęcia (samodzielnie i w parze)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje działanie i obsługę automatycznego defibrylatora zewnętrznego</li> <li>przedstawia zalety zastosowania AED w akcji ratowniczej</li> </ul>
<b>Apteczka pierwszej pomocy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> <li>- samochodowej</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia przeznaczenie i podstawowe typy apteczek pierwszej pomocy</li> <li>wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> <li>- samochodowej</li> <li>- turystycznej</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> <li>- samochodowej</li> <li>- turystycznej</li> <li>- domowej</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje zasady doboru i przechowywania składników apteczki pierwszej pomocy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje improwizowane środki opatrunkowe, zależnie od rodzaju zranienia</li> </ul>
<b>Tamowanie krwotoków</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok,</li> <li>bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, opatrunek uciskowy, opatrunek osłaniający</li> <li>stosuje rękawiczki ochronne podczas opatrywania ran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wykonuje w obrębie kończyny opatrunki uciskowe i osłaniające</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia rodzaje krwotoków i charakteryzuje je</li> <li>wykonuje opatrunek zależnie od miejsca zranienia (inne niż kończyna)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje sposób tamowania krwotoku z nosa</li> </ul>
<b>Złamania i zwichnięcia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia pojęcia: złamanie, zwichnięcie, skręcenie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zna i stosuje zasady doraźnego unieruchomienia kości i stawów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zakłada temblak</li> <li>opisuje najczęstsze okoliczności urazów kręgosłupa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia pryncypialne zasady postępowania w przypadku podejrzenia urazów kręgosłupa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>podaje przykłady zapobiegania urazom w domu, w pracy, podczas rekreacji i w sporcie</li> </ul>
<b>Oparzenia i odmrożenia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia pojęcia: oparzenie, udar słoneczny, udar cieplny, odmrożenie, wychłodzenie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstruje sposób schładzania oparzonej kończyny</li> <li>omawia zasady</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>proponuje skuteczne sposoby zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym</li> </ul>

		- oparzeń termicznych	postępowania ratowniczego w przypadkach: - oparzeń termicznych - oparzeń środkami chemicznymi	- oparzeń termicznych - oparzeń środkami chemicznymi • - wychłodzenia organizmu i odmrożeń	uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci
<b>Inne groźne przypadki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia objawy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zadławienia</li> <li>- zawału serca</li> <li>- napadu padaczkowego</li> <li>- ciała obcego w oku</li> <li>- zatrucia</li> <li>- ukąszenia</li> <li>- użądlenia</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia objawy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zadławienia</li> <li>- zawału serca</li> <li>- udaru mózgu</li> <li>- napadu padaczkowego</li> <li>- ciała obcego w oku</li> <li>- zatrucia</li> <li>- tonięcia</li> <li>- porażenia prądem</li> <li>- ukąszenia</li> <li>- użądlenia</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zadławienia</li> <li>- omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia</li> <li>- zawału serca</li> <li>- udaru mózgu</li> <li>- napadu padaczkowego</li> <li>- ciała obcego w oku</li> <li>- zatrucia</li> <li>- tonięcia</li> <li>- porażenia prądem</li> <li>- ukąszenia</li> <li>- użądlenia</li> </ul> </li> <li>• omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa ratownika w wymienionych wypadkach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zadławienia</li> <li>- omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia</li> <li>- wykonuje na manekinie rękoczynny ratunkowe w przypadku zadławienia</li> <li>- zawału serca</li> <li>- udaru mózgu</li> <li>- napadu padaczkowego</li> <li>- ciała obcego w oku</li> <li>- zatrucia</li> <li>- tonięcia</li> <li>- porażenia prądem</li> <li>- ukąszenia</li> <li>- użądlenia</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <li>- zadławienia</li> <li>- omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia</li> <li>- wykonuje na manekinie rękoczynny ratunkowe w przypadku zadławienia</li> <li>- wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci</li> <li>- zawału serca</li> <li>- udaru mózgu</li> <li>- napadu padaczkowego</li> <li>- ciała obcego w oku</li> <li>- zatrucia</li> <li>- tonięcia</li> <li>- porażenia prądem</li> <li>- ukąszenia</li> <li>- użądlenia</li> </ul> </li> </ul>
<b>Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• definiuje zdrowie</li> <li>• wymienia zachowania prozdrowotne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia czynniki mające wpływ na zdrowie i różnicuje je na takie, które są niezależne od</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia zachowania szkodliwe dla zdrowia (ryzykowne) i wskazuje te, które szczególnie często</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• określa rzetelne źródła informacji o zdrowiu oraz świadczeniach i usługach medycznych</li> </ul>



		a społecznym	człowieka, i takie, na które ma on całkowity wpływ <ul style="list-style-type: none"> <li>• analizuje i ocenia własne zachowania i możliwości związane ze zdrowiem</li> </ul>	występują wśród nastolatków <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje przewidywane skutki zachowań korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia, zarówno te krótko-, jak i długofalowe</li> <li>• wymienia wyznaczniki stanu ludzkiego organizmu i opisuje sposoby ich kontrolowania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• proponuje indywidualny plan żywieniowy, treningowy, program aktywnego wypoczynku oraz inne, istotne działania, sprzyjające jego prawidłowemu funkcjonowaniu w środowisku przyrodniczym i społecznym</li> </ul>
<b>Choroby cywilizacyjne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia główne choroby cywilizacyjne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie</li> <li>• proponuje zestaw działań łagodzących skutki stresu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia objawy depresji, anoreksji i uzależnień behawioralnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• proponuje sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym</li> </ul>
<b>Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia znaczenie prawidłowej komunikacji interpersonalnej</li> <li>• wyjaśnia znaczenie terminów „komunikacja werbalna” i „komunikacja niewerbalna”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia i świadomie wykorzystuje elementy komunikacji niewerbalnej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• charakteryzuje strefy dystansu komunikacyjnego</li> <li>• wymienia zasady aktywnego słuchania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia najczęstsze zakłócenia w komunikacji interpersonalnej oraz bariery komunikacyjne</li> <li>• wymienia zasady asertywności</li> <li>• buduje komunikaty asertywne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odmawia stanowczo i z zachowaniem wysokiej kultury</li> <li>• proponuje rozwiązania spornych kwestii zgodnie z zasadami negocjacji</li> </ul>

.....