

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

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

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

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

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

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

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

4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa 2 h	- Definicja resuscytacji krążeniowo--oddechowej - Przyczyny i typowe objawy nagłego zatrzymania krążenia (NZK) - Podstawowe zabiegi resuscytacyjne u dorosłych, dzieci i niemowląt (algorytm) - Obsługa automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)	- wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej : - wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki - podaje przykłady zdarzeń, w których dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia - opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u osoby dorosłej z dbałością o własne bezpieczeństwo - wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości - omawia uniwersalny algorytm postępowania w nagłym zatrzymaniu krążenia - wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą - opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) ; wyjaśnia jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej - opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych z użyciem AED	- wyjaśnia, w jakich sytuacjach można przeprowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej - opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci praktycznie wykorzystuje automatyczny defibrylator AED w sytuacjach symulowanych - przedstawia aplikacje telefoniczne, służące usprawnieniu i przyspieszeniu dotarcia do najbliższej lokalizacji AED	III.10
5. Rany i krwotoki 2 h	- Rodzaje ran i krwotoków - Wstrząs krwotoczny - Opatrunki osłaniający i uciskowy w obrębie różnych części ciała	- różnicuje rany i krwotoki - przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć	- wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia - zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia	III.2 III.13a-e III.15

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

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

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

TEMAT DODATKOWY				
22. Profilaktyka zdrowotna – wybrane zagadnienia 1 h	• choroby cywilizacyjne • stres i sposoby walki z nim • wybrane problemy zdrowia psychicznego • depresja • zaburzenia odżywiania • uzależnienia behawioralne		• wymienia główne choroby cywilizacyjne oraz ich przyczyny • wymienia najskuteczniejsze sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym • proponuje skuteczne sposoby ograniczające skutki stresu • wymienia typowe objawy depresji • proponuje sposoby uniknięcia najczęstszych uzależnień behawioralnych	
Razem: 29 h Powtórzenie i podsumowanie wiadomości po każdym rozdziale: 4 h Do dyspozycji nauczyciela: 2-3 h	•			