

Zajęcia z wychowania fizycznego zarówno te realizowane w formie zajęć klasowo-lekcyjnych, jak i te prowadzone do wyboru przez ucznia, prowadzą nauczyciele wychowania fizycznego zatrudnieni w szkole. Zajęcia wychowania fizycznego mogą być realizowane w obiektach sportowych znajdujących się w otoczeniu szkoły (np. korzystanie z hal sportowych).

Wymagania szczegółowe podstawy programowej odnoszą się do zajęć prowadzonych w systemie klasowo-lekcyjnym. W ramach zajęć do wyboru realizacja treści jest dowolna i powinna wykroczać poza podstawę programową.

Edukacja dla bezpieczeństwa

Edukacja dla bezpieczeństwa służy przygotowaniu uczniów do właściwego zachowania oraz odpowiednich reakcji w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla zdrowia i życia. Przedmiot obejmuje różnorodne treści kształcenia z zakresu bezpieczeństwa państwa, treści dotyczące organizacji działań ratowniczych, edukacji zdrowotnej i pierwszej pomocy.

Bezpieczeństwo państwa pojmowane jest jako obszar wiedzy, który wyjaśnia mechanizmy zapewnienia ładu, porządku, stabilności społeczności ludzkich, a także towarzyszących temu koncepcji, metod i form postępowania. Kształcenie, w ramach przygotowania do działania w stanach nadzwyczajnych, ma charakter interdyscyplinarny, nastawiony na skuteczne działanie i radzenie sobie poszczególnych jednostek w sytuacjach określonych zagrożeń.

Jedną z najważniejszych umiejętności zdobywanych w szkole jest umiejętność udzielania pierwszej pomocy. Już na wczesnym etapie edukacji należy wprowadzić zagadnienia związane z ochroną zdrowia i życia: ocenę bezpieczeństwa miejsca zdarzenia, rozpoznanie potencjalnego zagrożenia życia na podstawie prostych objawów, skuteczne wezwanie pomocy, podejmowanie wstępnych czynności ratujących życie.

Wychowanie do życia w rodzinie

Indywidualna i społeczna wartość rodziny, zarówno w swej strukturze, jak i podejmowanych funkcjach, czyni przygotowanie do jej założenia zadaniem o wyjątkowym znaczeniu. W jego realizacji uczestniczy również szkoła mająca istotny udział w przekazywaniu wiedzy, kształtowaniu umiejętności i postaw.

Nauczyciele, realizując zajęcia z wychowania do życia w rodzinie, wspierając w tym zakresie obowiązki rodziców, powinni zmierzać do tego, aby uczniowie:

- 1) znajdowali w szkole środowisko wszechstronnego rozwoju;
- 2) mieli świadomość procesu rozwoju psychoseksualnego;
- 3) doceniali wartość rodziny i znali zadania, jakie ona pełni;
- 4) uznawali godność człowieka;

EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Rozumienie istoty bezpieczeństwa państwa.
- II. Przygotowanie uczniów do działań w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych).
- III. Kształtowanie umiejętności z zakresu podstaw pierwszej pomocy.
- IV. Kształtowanie postaw indywidualnych i społecznych sprzyjających zdrowiu.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Bezpieczeństwo państwa. Uczeń:
 - 1) zna i charakteryzuje podstawowe pojęcia związane z bezpieczeństwem państwa, rozumie istotę problemu bezpieczeństwa; wymienia składniki bezpieczeństwa państwa;
 - 2) jest zorientowany w geopolitycznych uwarunkowaniach bezpieczeństwa, wynikających z położenia Polski;
 - 3) zna i przedstawia rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski.
- II. Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych). Uczeń:
 - 1) wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń (pochodzenia naturalnego i wywołane przez człowieka);
 - 2) wymienia zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach; rozróżnia poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; omawia zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych;
 - 3) przedstawia obowiązki ludności w sytuacjach wymagających ewakuacji;
 - 4) omawia rolę różnych służb i innych podmiotów, uzasadnia znaczenie bezwzględnego stosowania się do ich zaleceń;
 - 5) wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, w tym zna zasady postępowania w razie: pożaru, wypadku komunikacyjnego, zagrożenia powodzią, intensywnej śnieżycy, uwolnienia niebezpiecznych środków chemicznych, zdarzenia terrorystycznego.
- III. Podstawy pierwszej pomocy. Uczeń:
 - 1) rozumie znaczenie podejmowania działań z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez świadka zdarzenia oraz przedstawia jego rolę;

- 2) zna zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia, w tym:
 - a) unikania narażania własnego zdrowia,
 - b) oceniania własnych możliwości,
 - c) rozpoznawania potencjalnych źródeł zagrożenia w kontakcie z poszkodowanym,
 - d) wskazywania sposobu zabezpieczenia się przed zakażeniem w kontakcie z krwią i płynami ustrojowymi, stosowania uniwersalnych środków ochrony osobistej;
- 3) podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym, wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach;
- 4) przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć;
- 5) potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia:
 - a) wyjaśnia pojęcie „stan zagrożenia życia”,
 - b) wskazuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenie stanu zdrowia lub zagrożenia życia,
 - c) wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych;
- 6) wie, jak prawidłowo wezwać pomoc:
 - a) wymienia nazwy służb ratunkowych i podaje ich numery alarmowe,
 - b) wskazuje, kiedy wezwać pomoc i w jaki sposób przekazać informacje o zdarzeniu;
- 7) podaje przykład aplikacji na telefon komórkowy wspierającej udzielanie pierwszej pomocy;
- 8) zna zasady postępowania z osobą nieprzytomną:
 - a) wymienia objawy utraty przytomności,
 - b) ocenia przytomność poszkodowanego,
 - c) ocenia czynność oddychania u osoby nieprzytomnej (trzema zmysłami, przez okres do 10 sekund),
 - d) wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej,
 - e) udrażnia drogi oddechowe rękoczynem czoło–żuchwa,
 - f) układa osobę nieprzytomną w pozycji bocznej bezpiecznej,
 - g) zapewnia osobie nieprzytomnej komfort termiczny;
- 9) systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej;
- 10) zna i wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej:
 - a) wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia”; wymienia jego oznaki,
 - b) wymienia warunki i czynniki zapewniające resuscytację wysokiej jakości,
 - c) omawia uniwersalny algorytm w nagłym zatrzymaniu krążenia,
 - d) wykonuje na manekinie uciski klatki piersiowej i sztuczne oddychanie samodzielnie i we współpracy z drugą osobą,
 - e) opisuje zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) oraz wskazuje na jego znaczenie dla zwiększenia skuteczności akcji resuscytacyjnej;

- 11) wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu:
 - a) wyjaśnia pojęcie i mechanizm zadławienia,
 - b) omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia,
 - c) wykonuje na manekinie rękoczojny ratunkowy w przypadku zadławienia,
 - d) wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci;
- 12) zna wyposażenie apteczki pierwszej pomocy: wymienia przedmioty, jakie powinny znaleźć się w apteczce domowej, samochodowej, przygotowanej na wyprawę turystyczną;
- 13) zna zasady pierwszej pomocy w urazach kończyn:
 - a) wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok,
 - b) wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny,
 - c) wyjaśnia, jak rozpoznać krwotok zewnętrzny,
 - d) wykonuje opatrunek uciskowy,
 - e) bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne,
 - f) wyjaśnia pojęcie: złamanie,
 - g) stosuje zasady unieruchamiania doraźnego kości i stawów,
 - h) wymienia przykłady zapobiegania urazom w sporcie, w domu, w pracy;
- 14) rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach:
 - a) wyjaśnia pojęcie „oparzenie”,
 - b) omawia zasady postępowania w przypadku oparzenia termicznego,
 - c) demonstruje metodę chłodzenia w przypadku oparzenia kończyny,
 - d) wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci.

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Uczeń:

- 1) wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
- 2) wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może;
- 3) omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
- 4) dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie);
- 5) wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
- 6) ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
- 7) ustala, co sam może zrobić, aby stworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).

Warunki i sposób realizacji

Niezwykle istotne jest, aby w trakcie nauczania przedmiotu koncentrować się na kluczowych problemach, szczególnie w aspekcie praktycznym, poświęcając im najwięcej czasu.

W ramach realizacji celu „Rozumienie istoty bezpieczeństwa państwa” ważne jest, aby korzystać z pomocy multimedialnych, które przybliżą uczniom istotę bezpieczeństwa i charakterystykę jego zagrożeń. Zajęcia w tym przypadku powinny też być wspomagane wizytami w instytucjach państwowych, stojących na straży bezpieczeństwa. Istotne znaczenie w rozwoju młodzieży ma wychowanie mające na celu kształtowanie postawy patriotycznej oraz poczucia odpowiedzialności za dorobek minionych pokoleń.

Zajęcia związane z celem „Przygotowanie uczniów do działań w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych)” powinny obejmować udział uczniów w symulacji ewakuacji szkoły. Uczniów należy wdrażać do dbałości o bezpieczeństwo własne oraz innych, wskazując, w jaki sposób uzyskać pomoc od osób godnych zaufania i służb ratunkowych.

Na zajęciach związanych z celem „Kształtowanie umiejętności z zakresu podstaw pierwszej pomocy”, należy zwrócić szczególną uwagę na wykształcenie umiejętności praktycznych, szczególnie rozpoznawania niebezpieczeństw i właściwego reagowania na nie. Istotne jest też kształtowanie poczucia odpowiedzialności za jakość udzielonej pierwszej pomocy. Uczeń, który zaczyna realizację zajęć z zakresu pierwszej pomocy, powinien być należycie przygotowany już w klasach młodszych do reagowania na nagły wypadek.

Niezbędne są pomoce dydaktyczne do skutecznego nauczania podstaw pierwszej pomocy. Do sprzętu pożądanego zaliczyć należy fantom do nauki resuscytacji krążeniowo-oddechowej z obniżoną siłą ucisku klatki piersiowej, apteczkę, tablice i plansze dydaktyczne. Do materiałów szkoleniowych zaliczyć należy maseczki do wentylacji, płyny dezynfekcyjne, gazy opatrunkowe, bandaże, chusty trójkątne itp.

Na zajęciach związanych z celem „Kształtowanie postaw indywidualnych i społecznych sprzyjających zdrowiu” należy przede wszystkim uwzględnić realne potrzeby zdrowotne, edukacyjne i informacyjne danej grupy uczniów (np. otyłość). Konieczne jest przy tym takie ujęcie problematyki, aby uczniowie, których ten problem dotyczy, nie czuli się stygmatyzowani, szykanowani czy wykluczeni ze społeczności uczniowskiej i szkolnej.

Ważne jest skorelowanie treści nauczania przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa z innymi przedmiotami, w tym z wychowaniem fizycznym, oraz z programem wychowawczo-profilaktycznym szkoły. Problematyka zdrowia i jego uwarunkowań należy do zagadnień bardzo złożonych, wielodyscyplinarnych.

Zajęcia mogą być uzupełniane innymi formami, wśród których wymienić można:

- 1) wizyty w instytucjach ratowniczych;

- 2) spotkania, prelekcje, wykłady z policjantami, strażnikami miejskimi, ratownikami medycznymi, kombatantami, ekologami, psychologami itp.;
- 3) udział w konkursach, których zakres jest zbieżny z problematyką przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa.

WYCHOWANIE DO ŻYCIA W RODZINIE

Cele kształcenia – wymagania ogólne

- I. Ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka. Wnoszenie pozytywnego wkładu w życie swojej rodziny.
- II. Okazywanie szacunku innym ludziom, docenianie ich wysiłku i pracy, przyjęcie postawy szacunku wobec siebie.
- III. Pomoc w przygotowaniu się do zrozumienia i akceptacji przemian okresu dojrzewania. Pokonywanie trudności okresu dorastania.
- IV. Kształcenie umiejętności przyjęcia integralnej wizji osoby. Wybór i urzeczywistnianie wartości służących osobowemu rozwojowi. Kierowanie własnym rozwojem, podejmowanie wysiłku samowychowawczego zgodnie z uznawanymi normami i wartościami. Poznawanie, analizowanie i wyrażanie uczuć. Rozwiązywanie problemów.
- V. Pozyskanie wiedzy na temat organizmu ludzkiego i zachodzących w nim zmian rozwojowych w okresie prenatalnym i postnatalnym oraz akceptacja własnej płciowości. Przyjęcie integralnej wizji ludzkiej seksualności. Umiejętność obrony własnej intymności i nietykalności seksualnej oraz szacunek dla ciała innej osoby.
- VI. Uświadomienie i uzasadnienie potrzeby przygotowania do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny. Zorientowanie w zakresie i komponentach składowych postawy odpowiedzialnego rodzicielstwa.
- VII. Korzystanie ze środków przekazu, w tym z internetu, w sposób selektywny, umożliwiający obronę przed ich destrukcyjnym oddziaływaniem.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

- I. Rodzina. Uczeń:
 - 1) wie, co składa się na dojrzałość do małżeństwa i założenia rodziny; zna kryteria wyboru współmałżonka, motywy zawierania małżeństwa i czynniki warunkujące trwałość i powodzenie relacji małżeńskiej i rodzinnej;
 - 2) rozumie, jakie miejsce zajmuje rodzina w społeczeństwie;