

Wymagania egzaminacyjne z edukacji zdrowotnej szkole ponadpodstawowej (kl. 1 LO)

1	Godność i szacunek wobec człowieka – dlaczego różnorodność jest wartością, dyskryminacja jest sprzeczna z prawami człowieka	Dział I. Wartości i postawy	- o Pojęcie godności człowieka – definicja, źródła w prawie międzynarodowym (Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej). Szacunek wobec różnorodności – czym jest różnorodność (np. kulturowa, etniczna, religijna, płciowa, poglądów) i dlaczego stanowi wartość społeczną. - o Formy dyskryminacji – bezpośrednia, pośrednia, mowa nienawiści, wykluczenie społeczne. - o Skutki dyskryminacji – indywidualne (psychiczne, społeczne) i zbiorowe (napęcia społeczne, przemoc). - o Postawy przeciwdziałające dyskryminacji – empatia, asertywność, reagowanie na przejawy nierównego traktowania. - o Przykłady dobrych praktyk – organizacje, inicjatywy społeczne, działania edukacyjne.
2	Zdrowie i odpowiedzialność – jak promować postawy prospołeczne i wspierać działania na rzecz zrównoważonego rozwoju oraz badań naukowych w obszarze zdrowia	Dział I. Wartości i postawy	- o Pojęcie zdrowia – definicja WHO (World Health Organization – Światowa Organizacja - o Postawy prospołeczne Zdrowia), zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. wobec zdrowia – wspieranie innych w chorobie, promowanie zdrowych nawyków, uczestnictwo w akcjach prozdrowotnych. - o Zrównoważony rozwój a zdrowie – wpływ środowiska, stylu życia i wyborów konsumenckich na zdrowie ludzi oraz przyszłych pokoleń. - o Badania naukowe w obszarze zdrowia – ich znaczenie, przykłady (np. szczepionki, nowe terapie), etyka badań. - o Rola jednostki – jak uczeń i osoba dorosła może realnie wspierać inicjatywy prozdrowotne i proekologiczne w swoim otoczeniu. - o Powiązania między zdrowiem publicznym, środowiskiem a nauką.
3	Altruizm w ochronie zdrowia – znaczenie transplantologii, dawstwa szpiku i krwiodawstwa	Dział I. Wartości i postawy Dział II. Zdrowie fizyczne	- o Pojęcie altruizmu – definicja, przykłady postaw prospołecznych w ochronie zdrowia. - o Transplantologia – na czym polega przeszczep komórek, tkanek i narządów: - przeszczepy za życia d a w c y (np. nerka, fragment wątroby); przeszczepy po śmierci - o Wartość transplantologii – ratowanie życia, poprawa jakości życia pacjentów, rozwój medycyny. - o Dawstwo szpiku – kto może zostać dawcą, jak wygląda procedura, mity i fakty. - o Krwiodawstwo – zasady oddawania krwi, jej znaczenie dla ratowania zdrowia i życia. - o Aspekty etyczne i prawne – zgoda na bycie dawcą, rejestry dawców, rola świadomej decyzji. - o Rola jednostki – jak każdy może realnie pomóc innym poprzez dawstwo.
4	Wolontariat dla zdrowia – pomoc seniorom, osobom z niepełnosprawnościami i niesamodzielnym	Dział I. Wartości i postawy	- o Pojęcie wolontariatu – definicja, podstawy prawne, przykłady działań na rzecz zdrowia. - o Grupy odbiorców pomocy – charakterystyka potrzeb: osoby w wieku senioralnym, osoby z niepełnosprawnościami, osoby niesamodzielne. - o Znaczenie wolontariatu w ochronie zdrowia – wpływ na poprawę jakości życia i zdrowia beneficjentów. - o Formy działań wolontariackich – np. pomoc w rehabilitacji, towarzyszenie, organizowanie zajęć, wsparcie w codziennych czynnościach. - o Postawy i umiejętności wolontariusza – empatia, cierpliwość, umiejętność słuchania, poszanowanie godności. - o Korzyści z wolontariatu – dla odbiorców, wolontariuszy i społeczności lokalnej. - o Bezpieczeństwo i etyka działań – przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP), ochrona prywatności i danych osobowych.
5	Edukacja zdrowotna i wiarygodne źródła informacji o zdrowiu – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	Dział II. Zdrowie fizyczne	- o Edukacja zdrowotna – definicja, cele, przykłady działań (szkolenia, kampanie, programy profilaktyczne). - o Znaczenie edukacji zdrowotnej – kształtowanie postaw prozdrowotnych, profilaktyka chorób, poprawa jakości życia. - o Etapy życia a potrzeby zdrowotne – dzieciństwo, młodość, dorosłość, wiek senioralny. - o Źródła informacji o zdrowiu – instytucje publiczne, organizacje pozarządowe, portale medyczne, literatura naukowa. - o Kryteria wiarygodności źródeł – rzetelność, aktualność, autorstwo, oparcie na badaniach naukowych. - o Zagrożenia dezinformacją – skutki korzystania z niewiarygodnych źródeł (np. fałszywe terapie, mity zdrowotne). - o Rola mediów i technologii – zarówno w promowaniu, jak i w zniekształcaniu informacji zdrowotnych.

6	Styl życia a zdrowie – jak wybory wpływają na kondycję fizyczną przez całe życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	- o Styl życia a zdrowie – elementy zdrowego stylu życia (dieta, aktywność fizyczna, sen, unikanie używek) i przykłady niezdrowych nawyków. - o Skutki zdrowego stylu życia – wydolność organizmu, odporność, dłuższa sprawność w wieku senioralnym. - o Skutki niezdrowego stylu życia – zwiększone ryzyko chorób przewlekłych, obniżenie jakości życia, skrócenie długości życia. - o Wskaźniki zdrowia fizycznego – masa ciała, ciśnienie tętnicze, poziom cholesterolu, pojemność płuc, tętno spoczynkowe. - o Zmiany wskaźników w cyklu życia – charakterystyka okresu dzieciństwa, młodości, dorosłości i starości. - o Choroby przewlekłe – wpływ na wskaźniki zdrowia i codzienne funkcjonowanie (np. cukrzyca, nadciśnienie, choroby serca). - o Profilaktyka – działania zapobiegające pogorszeniu zdrowia na różnych etapach życia.
7	Badania diagnostyczne i profilaktyczne – dlaczego są ważne na każdym etapie życia	Dział II. Zdrowie fizyczne	- o Badania diagnostyczne – definicja, cel (rozpoznanie, monitorowanie choroby, ocena stanu zdrowia). - o Rodzaje badań diagnostycznych: laboratoryjne (np. morfologia, badanie moczu), obrazowe (rentgen – RTG, ultrasonografia – USG, rezonans magnetyczny); czynnościowe (elektrokardiografia – EKG, spirometria); endoskopowe (gastroskopia, kolonoskopia). - o Badania profilaktyczne – rola w zapobieganiu chorobom i ich wczesnym wykrywaniu. - o Profilaktyka na różnych etapach życia. - o Znaczenie regularności badań – wczesne wykrywanie chorób przewlekłych i nowotworów. - o Dostępność badań – w ramach Narodowego - o Funduszu Zdrowia (NFZ), programów profilaktycznych i prywatnej opieki medycznej.
8	Profilaktyka kardiologiczna – jak dbać o serce przez całe życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	- o Profilaktyka kardiologiczna – pojęcie, cele, rola w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym. - o Czynniki ryzyka – nadciśnienie, wysoki poziom cholesterolu, palenie tytoniu, otyłość, brak ruchu, stres. - o Zdrowe odżywianie – dieta śródziemnomorska, ograniczenie soli i tłuszczów nasyconych, zwiększenie spożycia warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych. - o Aktywność fizyczna – zalecana częstotliwość i intensywność ćwiczeń. - o Badania przesiewowe – pomiar ciśnienia, poziomu cholesterolu, glukozy, EKG. - o Znaczenie wczesnego wykrycia chorób serca – zwiększenie skuteczności leczenia, zapobieganie powikłaniom. Pomiar ciśnienia tętniczego – obsługa aparatu automatycznego i interpretacja wyniku.
9	Profilaktyka onkologiczna – jak zapobiegać nowotworom i dlaczego wczesne wykrycie ratuje życie	Dział II. Zdrowie fizyczne	- o Profilaktyka onkologiczna – definicja, cele, podział na profilaktykę pierwotną (zapobieganie zachorowaniu) i wtórną (wczesne wykrycie). - o Czynniki ryzyka nowotworów – palenie tytoniu, opalanie się, dieta uboga w warzywa i owoce, brak ruchu, predyspozycje genetyczne. - o Programy profilaktyczne w Polsce – m.in. mammografia, cytologia, kolonoskopia, badania skóry. - o Najczęstsze nowotwory – rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego, rak szyjki macicy, rak prostaty, czerniak. Znaczenie wczesnego wykrycia – możliwość zastosowania mniej inwazyjnych metod leczenia, większa przeżywalność. - o Rola edukacji zdrowotnej – obalanie mitów, zachęcanie do badań przesiewowych.
10	Samokontrola w profilaktyce zdrowia – badanie skóry, samobadanie piersi i jąder	Dział II. Z drowie fizyczne	- o Znaczenie badania skóry – rola w profilaktyce czerniaka i innych nowotworów skóry. - o Ocena znamion – zasada ABCDE (Asymetria, Brzeg, Color – kolor, Diameter – średnica, Ewolucja – zmiany w czasie). - o Regularność badań skóry – jak często, w jaki sposób, które miejsca wymagają szczególnej uwagi. - o Samobadanie piersi – cel, znaczenie, najczęstsze zmiany wykrywane dzięki badaniu. - o Przebieg samobadania piersi – kiedy wykonywać, technika badania, etapy (oglądanie i badanie palpacyjne), skuteczność leczenia. - o Samobadanie jąder – cel, znaczenie, najczęstsze zmiany (guzki, obrzęki, asymetria). - o Przebieg samobadania jąder – kiedy wykonywać, technika badania, etapy. - o Znaczenie regularności samokontroli – wczesne wykrycie zmian zwiększa

11	Profilaktyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego – wpływ masy ciała na zdrowie	Dział II. Zdrowie fizyczne	- o Profilaktyka nadwagi i otyłości – zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna, unikanie nadmiernego spożycia cukrów i tłuszczów nasyconych. - o Zespół metaboliczny – definicja, czynniki ryzyka, powiązanie z nadwagą i otyłością. - o Znaczenie masy ciała dla zdrowia – wpływ nadwagi i otyłości na układ sercowo-naczyniowy, kostno-stawowy, hormonalny i oddechowy. - o Choroby powiązane z otyłością – cukrzyca typu 2, nadciśnienie, miażdżyca, choroby serca, niektóre nowotwory. - o Wpływ otyłości na jakość życia – ograniczenie sprawności, problemy psychiczne, stygmatyzacja społeczna. - o Normy wskaźnika masy ciała (BMI, ang. Body Mass Index) – zakresy wartości dla niedowagi, normy, nadwagi i otyłości. - o Obwód talii – znaczenie w ocenie ryzyka chorób metabolicznych; wartości graniczne dla kobiet i mężczyzn.
12	Aktywność fizyczna – jak dobrać ją do swoich potrzeb ocenić rzetelność informacji	Dział III. Aktywność fizyczna	- o Znaczenie aktywności fizycznej – korzyści zdrowotne, psychiczne i społeczne. - o Dobór aktywności do indywidualnych potrzeb – uwzględnianie wieku, stanu zdrowia, kondycji fizycznej i preferencji. - o Rodzaje aktywności fizycznej – aerobowa, siłowa, rozciągająca, równoważna; przykłady dla różnych grup wiekowych i poziomów sprawności. - o Zasady bezpieczeństwa – dostosowanie intensywności, rozgrzewka, nawodnienie, regeneracja. - o Źródła informacji o aktywności fizycznej – publikacje naukowe, zalecenia WHO, materiały od certyfikowanych trenerów, portale zdrowotne. - o Kryteria oceny rzetelności źródeł – autorstwo, oparcie na badaniach, aktualność, brak konfliktu interesów. - o Zagrożenia wynikające z nierzetelnych źródeł – kontuzje, przetrenowanie, brak efektów zdrowotnych.
13	W rytmie ruchu ku zdrowiu	Dział III. Aktywność fizyczna	- o Znaczenie promocji aktywności fizycznej – korzyści dla jednostki i społeczności. - o Różnorodność potrzeb i możliwości – dostosowanie form ruchu do wieku, stanu zdrowia, kondycji i preferencji uczestników. Grupy wymagające szczególnego podejścia – dzieci, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, osoby przewlekle chore. - o Przykłady działań promujących aktywność fizyczną – wydarzenia sportowe, zajęcia integracyjne, akcje plenerowe, media społecznościowe. - o Zasady inkluzyjności w aktywności fizycznej – eliminowanie barier, zapewnienie dostępności, zachęcanie do udziału wszystkich chętnych. - o Komunikacja i motywowanie – jak przekonywać do aktywności osoby mniej chętne lub z ograniczeniami zdrowotnymi. - o Rola wolontariatu i współpracy z organizacjami – wspólne projekty prozdrowotne i sportowe.
14	Argumenty za aktywnością fizyczną – różne grupy wiekowe i osoby o zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych	Dział III. Aktywność fizyczna	- o Znaczenie aktywności fizycznej w różnych etapach życia – dostosowanie intensywności i rodzaju ruchu do wieku (dzieci, młodzież, dorośli, seniorzy). - o Specjalne potrzeby zdrowotne a ruch: - planowanie ciąży, ciąża, okres po porodzie; - menopauza i andropauza; - niepełnosprawności - fizyczne i sensoryczne; choroby przewlekłe: cukrzyca typu 1 i 2, nadciśnienie, choroby serca, depresja, stany lękowe, choroba nowotworowa. - o Korzyści dla poszczególnych grup – fizyczne, psychiczne, społeczne. - o Zasady bezpieczeństwa – dostosowanie obciążenia, konsultacja z lekarzem, unikanie przeciążenia. - o Źródła informacji aktywności fizycznej – WHO, Ministerstwo Zdrowia, publikacje naukowe, certyfikowani specjaliści. - o Kryteria rzetelności źródeł – wiarygodni autorzy, aktualne dane, oparcie na badaniach naukowych. - o Umiejętność argumentowania – formułowanie przekonujących i popartych faktami argumentów dla różnych odbiorców
15	Planowanie posiłków w różnych dietach – wpływ na zdrowie człowieka i środowisko	Dział IV. Odżywianie	- o Różne modele żywienia – charakterystyka diety planetarnej, wegetariańskiej, wegańskiej, śródziemnomorskiej. - o Planowanie posiłków – bilansowanie składników odżywczych, kaloryczności i zapotrzebowania organizmu. - o Wpływ diet na zdrowie człowieka – korzyści i potencjalne ryzyka (np. niedobory składników). - o Wpływ diet na środowisko – emisja gazów cieplarnianych, zużycie wody, produkcja odpadów. - o Źródła informacji o dietach – WHO, instytuty żywienia, publikacje naukowe, rzetelne portale dietetyczne. - o Kryteria wiarygodności źródeł – wiarygodni autorzy, oparcie na badaniach, aktualność danych. - o Świadome wybory żywieniowe – dostosowanie diety do potrzeb zdrowotnych, stylu życia i wartości etycznych.

16	Od pola do stołu – zrównoważone praktyki żywieniowe i wpływ przetwarzania żywności na jej wartość odżywczą	Dział IV. Odżywianie	- o Strategia „Od pola do stołu” – główne założenia: zdrowa żywność, zrównoważona produkcja, ograniczenie marnotrawstwa, ochrona środowiska. - o Zrównoważone praktyki żywieniowe – wybór produktów lokalnych i sezonowych, ograniczenie mięsa, wspieranie rolnictwa ekologicznego. - o Wpływ żywienia na środowisko – ślad węglowy i wodny, bioróżnorodność, zużycie energii. - o Przetwarzanie żywności – rodzaje (mechaniczne, termiczne, chemiczne, biologiczne). Wpływ przetwarzania na wartość odżywczą – utrata witamin i minerałów, zmiana zawartości błonnika, dodatek konserwantów i cukrów. - o Korzyści i zagrożenia przetwarzania – wydłużenie trwałości vs. ryzyko pogorszenia jakości odżywczej. - o Rola konsumenta – świadome wybory żywieniowe wspierające zdrowie i planetę.
17	Dobrostan psychiczny – jak dbać o zdrowie umysłu i równowagę w codziennym życiu	Dział V. Zdrowie psychiczne	- o Pojęcie dobrostanu psychicznego – definicja, elementy składowe, znaczenie dla zdrowia ogólnego. - o Styl życia a zdrowie psychiczne – wpływ aktywności fizycznej, snu, odżywiania i odpoczynku na dobrostan. - o Świadomość emocji i potrzeb – rozpoznawanie, nazywanie i akceptowanie emocji, umiejętność wyrażania potrzeb. - o Relacje społeczne – znaczenie wsparcia społecznego, empatii i komunikacji. - o Równowaga między obowiązkami a czasem wolnym – zarządzanie czasem, unikanie przeciążenia. - o Działanie na rzecz społeczności lokalnej – wolontariat, projekty społeczne, pomoc sąsiedzka. - o Kontakt z przyrodą – wpływ środowiska naturalnego na redukcję stresu i poprawę nastroju. - o Profilaktyka zaburzeń psychicznych – strategie radzenia sobie ze stresem, zapobieganie wypaleniu.
18	Komunikowanie uczuć i budowanie bezpiecznych relacji w rodzinie i społeczeństwie	Dział V. Zdrowie psychiczne	- o Znaczenie komunikowania uczuć – rola komunikacji w budowaniu zaufania i zrozumienia w relacjach. - o Sposoby wyrażania uczuć – werbalne i niewerbalne, konstruktywne formułowanie komunikatów („ja” zamiast „ty”). - o Budowanie prawidłowych relacji – oparte na szacunku, zaufaniu, empatii i wzajemnym wsparciu. - o Bezpieczne relacje interpersonalne – rozpoznawanie granic, unikanie relacji toksycznych, dbanie o własne i cudze poczucie bezpieczeństwa. - o Uwaga w relacjach – obecność „tu i teraz”, aktywne słuchanie, zauważanie potrzeb innych. - o Wyrażanie wdzięczności – wpływ na dobrostan psychiczny, poprawę jakości relacji, wzmacnianie więzi. - o Rola relacji w zdrowiu psychicznym – wsparcie emocjonalne jako czynnik ochronny przed stresem i kryzysami.
19	Świadome decyzje życiowe – jak radzić sobie z presją otoczenia i wpływem mediów	Dział V. Zdrowie psychiczne	- o Presja otoczenia – definicja, przykłady w szkole, rodzinie, grupie rówieśniczej. - o Wpływ internetu i mediów społecznościowych – mechanizmy kształtowania opinii, autoprezentacja, filtry informacyjne. - o Oczekiwania społeczne – normy, stereotypy, presja sukcesu i wyglądu. - o Skutki presji – pozytywne (motywacja) i negatywne (stres, obniżenie poczucia własnej wartości, podejmowanie ryzykownych decyzji). - o Analiza przekazów medialnych – rozpoznawanie manipulacji, dezinformacji, reklamy ukrytej. - o Świadome podejmowanie decyzji – krytyczne myślenie, ustalanie własnych priorytetów i wartości. - o Strategie radzenia sobie z presją – asertywność, selekcja treści, wsparcie zaufanych osób.
20	Samoocena i racjonalne myślenie o sobie, innych i świecie	Dział V. Zdrowie psychiczne	- o Samoocena – definicja, znaczenie dla funkcjonowania psychicznego i społecznego. - o Adekwatna samoocena – oparta na realistycznej ocenie własnych możliwości i osiągnięć. - o Nieadekwatna samoocena – zbyt niska lub zbyt wysoka; konsekwencje w relacjach i podejmowaniu decyzji. - o Źródła samooceny – doświadczenia życiowe, opinie innych, media, sukcesy i porażki. - o Nieracjonalne przekonania – przykłady (np. „Muszę być idealny”, „Wszyscy mnie oceniają”). - o Przekształcanie przekonań – techniki zamiany myśli nieracjonalnych na racjonalne (np. w modelu ABCD, w oparciu o dowody i fakty). - o Korzyści racjonalnego myślenia – większa pewność siebie, odporność na stres, lepsze relacje.

21	Granice psychiczne, nadodpowiedzialność i reagowanie na zachowania bierno-agresywne	Dział V. Zdrowie psychiczne	- Granice psychiczne – definicja, znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa i zdrowia psychicznego. - Rozpoznawanie i zaznaczanie swoich granic – komunikaty werbalne i niewerbalne, konsekwentne postawy. - Pojęcie nadodpowiedzialności – kiedy odpowiedzialność za innych staje się obciążeniem; skutki psychiczne i społeczne. - Szacunek dla granic innych osób – aktywne słuchanie, reagowanie na sygnały i potrzeby, unikanie naruszania przestrzeni psychicznej. - Zachowania „na zewnątrz miło, w środku złość” – co to jest, przykłady (np. udawanie, że kogoś nie słyszysz, celowe spóźnianie się, złośliwe żarty, sarkazm), wpływ tego zachowania na relacje z innymi. - Jak reagować na takie zachowania – mówienie wprost, co nam przeszkadza, nazywanie tego, co się dzieje, spokojne rozmowy zamiast kłótni. - Korzyści z umiejętnego stawiania granic – większa autonomia, lepsze relacje, redukcja stresu.
22	Odpowiedzialność za własny rozwój i kompetencje potrzebne do szczęśliwego życia	Dział VI. Zdrowie społeczne	- Odpowiedzialność za rozwój osobisty – znaczenie samodzielnych decyzji i konsekwencji wyborów. - Planowanie ścieżki rozwoju – ustalanie celów, monitorowanie postępów, elastyczność w dostosowywaniu planów. - Czynniki wspierające rozwój; edukacja, doświadczenia życiowe, relacje, zdrowy styl życia. - Kompetencje kluczowe dla dorosłego życia: umiejętność uczenia się i adaptacji, komunikacja interpersonalna, zarządzanie czasem i finansami, rozwiązywanie problemów, odporność psychiczna i radzenie sobie ze stresem. - Świadome życie – życie w zgodzie z wartościami i priorytetami. - Szczęście w dorosłości – równowaga między pracą, relacjami i rozwojem osobistym.
23	Ciąża, macierzyństwo i ojcostwo – aspekty organizacyjne, psychospołeczne i zdrowotne	Dział VI. Zdrowie społeczne	- Aspekty organizacyjne ciąży i rodzicielstwa – planowanie rodziny, opieka medyczna w ciąży, przygotowanie do porodu, podział obowiązków rodzicielskich. Aspekty psychospołeczne – zmiany w relacjach partnerskich i rodzinnych, wsparcie społeczne, wpływ ciąży i rodzicielstwa na życie zawodowe i edukacyjne. - Aspekty zdrowotne – prawidłowa dieta, aktywność fizyczna dostosowana do ciąży, kontrola stanu zdrowia matki i dziecka. - Zagrożenia związane z alkoholem w ciąży – FAS (Płodowy Zespół Alkoholowy), FAE (Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych), wpływ alkoholu na rozwój płodu. - Wpływ innych substancji psychoaktywnych w ciąży – nikotyna, narkotyki, niektóre leki; możliwe skutki dla dziecka. - Rola ojca w ciąży i macierzyństwie – wsparcie emocjonalne, organizacyjne, współodpowiedzialność za dziecko. - Profilaktyka zagrożeń – edukacja, unikanie substancji szkodliwych, korzystanie z opieki specjalistycznej.
24	Etapy i pielęgnowanie bliskich relacji oraz rozpoznawanie zachowań przemocowych	Dział VI. Zdrowie społeczne	- Rodzaje bliskich, długotrwałych relacji – koleżeńska, przyjacielska, romantyczna, małżeńska, partnerska. - Etapy rozwoju relacji – nawiązywanie kontaktu, budowanie zaufania, pogłębianie więzi, rozwiązywanie konfliktów, utrzymywanie zaangażowania. - Sposoby dbania o relację – komunikacja, wzajemne wsparcie, szacunek, wspólne spędzanie czasu, kompromis. - Zachowania prawidłowe w relacjach – oparte na równości, empatii, poszanowaniu granic. - Przemoc w relacjach – definicja, formy, mechanizmy i konsekwencje. - Cechy przemocy fizycznej – bicie, popychanie, szarpanie, zadawanie bólu. - Cechy przemocy psychicznej – upokarzanie, groźby, izolowanie, kontrolowanie, manipulacja emocjonalna. - Cechy przemocy ekonomicznej – ograniczanie dostępu do pieniędzy, kontrola wydatków, uniemożliwienie pracy zarobkowej. - Drogi pomocy – instytucje i organizacje wspierające osoby doświadczające przemocy.
25	Zmiany klimatu a zdrowie – rozpoznawanie dezinformacji i wiarygodnych źródeł informacji	Dział VIII. Zdrowie środowiskowe	- Zmiany klimatu – definicja, główne przyczyny, skutki dla środowiska i ludzi. - Wpływ zmian klimatu na zdrowie. - Dezinformacja klimatyczna – czym jest, przykłady najczęściej powtarzanych mitów i fałszywych narracji. - Techniki dezinformacji – manipulowanie danymi, fałszywe autorytety, wyrwanie faktów z kontekstu. - Kryteria oceny źródeł – wiarygodni autorzy, rzetelne źródła danych, aktualność, recenzje naukowe. - Rzetelne źródła informacji – IPCC (Międzyrządowy Zespół ds. Zmian Klimatu), WHO, Ministerstwo Klimatu, publikacje naukowe. Rola edukacji klimatycznej – podnoszenie świadomości i umiejętności krytycznej analizy treści.

26	Ochrona prywatności w internecie – bezpieczeństwo własne i bliskich oraz zjawisko sharentingu	Dział IX. Internet i profilaktyka uzależnień	- o Pojęcie prywatności – znaczenie w życiu codziennym i w przestrzeni cyfrowej. Sposoby ochrony prywatności online – ustawienia prywatności w mediach społecznościowych, bezpieczne hasła, ograniczanie udostępniania danych. Ochrona prywatności bliskich – zasady publikowania zdjęć i informacji o innych osobach za ich zgodą. - o Sharenting – definicja, przykłady, skala zjawiska. - o Zagrożenia związane z sharentingiem – kradzież tożsamości, wykorzystanie wizerunku, trwałe ślad cyfrowy, naruszanie prawa do prywatności dziecka. - o Aspekty prawne – prawo do wizerunku, ochrona danych osobowych, regulacje Ogólnego Rozporządzenia o Ochronie Danych (RODO). - o Świadome korzystanie z Internetu – odpowiedzialne publikowanie treści, edukacja cyfrowa.
37–30	Projekt edukacyjny Proponowane tematy: „Zdrowie, relacje i środowisko – jak świadome wybory kształtują nasze życie”, „Od dobrostanu do bezpieczeństwa cyfrowego – kompleksowe podejście do edukacji prozdrowotnej i społecznej” <i>Tematykę projektu określa nauczyciel lub wybierają ją uczniowie.</i>		