

Treści dotyczące obszarów wychowania i profilaktyki zawarte w podstawach programowych przedmiotów kształcenia ogólnego

Tabela nr 1. Zdrowie – edukacja zdrowotna

Szkoła/przedmiot	Wymagania szczegółowe. Uczeń:
Szkoła podstawowa	
Edukacja wczesnoszkolna	<ul style="list-style-type: none"> – dba o higienę oraz estetykę własną i otoczenia; – ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia człowieka; – posługuje się numerami telefonów alarmowych, formułuje komunikat wezwania o pomoc: Policji, Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej; – posługuje się danymi osobowymi w kontakcie ze służbami mundurowymi i medycznymi, w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia; – reaguje stosownym zachowaniem w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa, zdrowia jego lub innej osoby; – wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych, ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjadania ich w nadmiarze; – przygotowuje posiłki służące utrzymaniu zdrowia; – ubiera się odpowiednio do stanu pogody, poszukuje informacji na temat pogody, wykorzystując np. internet; – ma świadomość, iż nieodpowiedzialne korzystanie z technologii ma wpływ na utratę zdrowia człowieka;
Informatyka	<ul style="list-style-type: none"> – w sposób odpowiedzialny posługuje się technologią dostosowaną do jego predyspozycji psychofizycznych i zdrowotnych;
Biologia	<ul style="list-style-type: none"> – analizuje związek pomiędzy własnym postępowaniem a zachowaniem zdrowia oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej; – uzasadnia konieczność ochrony przyrody; – opisuje i prezentuje postawę i zachowania człowieka odpowiedzialnie korzystającego z dóbr przyrody;
Wychowanie fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje, jakie znaczenie ma aktywność fizyczna dla zdrowia; – opisuje piramidę żywienia i aktywności fizycznej; – opisuje zasady zdrowego odżywiania; – przestrzega zasad higieny osobistej i czystości odzieży; – przyjmuje prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach; – omawia sposoby postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; – wymienia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wskazuje te, na które może mieć wpływ; – omawia sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny; – wymienia przyczyny i skutki otyłości oraz nieuzasadnionego odchudzania się i używania sterydów w celu zwiększenia masy mięśni;

	<ul style="list-style-type: none">– wyjaśnia wymogi higieny wynikające ze zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania;
WOS	<ul style="list-style-type: none">– rozpoznaje przypadki wymagające postaw asertywnych;– podaje przykłady trudnych społecznie sytuacji, w których należy zachować się asertywnie; uzasadnia, że można zachować dystans wobec nieaprobowanych przez siebie zachowań innych ludzi lub przeciwstawić się im; przedstawia różne formy zachowań asertywnych;
Przyroda	<ul style="list-style-type: none">– kształtowanie umiejętności właściwego reagowania na niebezpieczeństwa zagrażające życiu i zdrowiu;– doskonalenie umiejętności dbałości o własne ciało, jak i najbliższe otoczenie;– poznawanie siebie, swoich zdolności i rozwijanie zainteresowań sprzyjających motywacji do uczenia się;
Edukacja dla bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none">– wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;– wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne), 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 mieć wpływu;– omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;– dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie);– wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;– ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;– ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć 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.);
Technika	<ul style="list-style-type: none">– przyjmuje postawy odpowiedzialności za współczesny i przyszły stan środowiska;– kształtuje umiejętności segregowania i wtórnego wykorzystania odpadów znajdujących się w najbliższym otoczeniu;
Wychowanie do życia w rodzinie	<ul style="list-style-type: none">– radzi sobie w sytuacji konfliktu, presji grupy, stresu;

Tabela nr 2. Relacje – kształtowanie postaw społecznych

Szkoła/przedmiot	Wymagania szczegółowe. Uczeń:
Szkoła podstawowa	
Edukacja wczesnoszkolna	<ul style="list-style-type: none"> — identyfikuje się z grupą społeczną, do której należy: rodzina, klasa w szkole, drużyna sportowa, społeczność lokalna, naród; respektuje normy i reguły postępowania w tych grupach; — przyjmuje konsekwencje swojego uczestnictwa w grupie i własnego w niej postępowania w odniesieniu do przyjętych norm i zasad; — współpracuje z uczniami, wymienia się z nimi pomysłami i doświadczeniami, wykorzystując technologię; — dostrzega, że każdy powinien brać odpowiedzialność za swoje wybory; — dostrzega, że lepiej poznaje siebie, bardziej się rozwija i czerpie szczęście w relacji z innymi osobami niż w samotności; — odkrywa, że współtworzy różne wspólnoty osób, np. rodzinę, klasę, państwo; — ma świadomość, że każdej osobie ludzkiej, także jemu, należy się szacunek, że szacunkiem należy obdarzać także wspólnoty osób – rodzinę, klasę, naród (ojczyznę), w tym wspólnotę religijną – a także symbole tych wspólnot; — szanuje godność każdej osoby ludzkiej oraz swoją, wyraża swoim komunikatem werbalnym i niewerbalnym; — uwzględnia coraz częściej godność i dobro innych osób, podejmując decyzję o działaniu; — wyraża szacunek wobec osób, wspólnot osób oraz ich symboli w sytuacjach codziennych i uroczystych, przejawiając właściwe zachowanie; — wchodzi w relacje z innymi osobami (rówieśnikami, nauczycielami), szanując to, co jest wartością dla nich, i nazywając to, co jest wartością dla niego; — naśladuje i przyjmuje jako własne zachowania dobre na podstawie doświadczeń ze świata realnego oraz przykładów płynących z tekstów literackich, filmów i innych źródeł; — przestrzega zasad obowiązujących we wspólnocie osób, której jest członkiem;
Informatyka	<ul style="list-style-type: none"> — uczestniczy w zespołowym rozwiązaniu problemu, posługując się technologią taką jak: poczta elektroniczna, forum, wirtualne środowisko kształcenia, dedykowany portal edukacyjny; — identyfikuje i docenia korzyści płynące ze współpracy nad wspólnym rozwiązywaniem problemów; — bierze udział w różnych formach współpracy, jak: programowanie w parach lub w zespole, realizacja projektów, uczestnictwo w zorganizowanej grupie uczących się; projektuje, tworzy i prezentuje efekty wspólnej pracy;
Wychowanie fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> — uczestniczy w sportowych rozgrywkach klasowych w roli zawodnika, stosując zasady „czystej gry”: szacunku dla rywala, respektowania przepisów gry, podporządkowania się decyzjom sędziego; potrafi właściwie zachować się w sytuacji zwycięstwa i porażki, podziękować za wspólną grę; — pełni rolę organizatora, sędziego i kibica w ramach szkolnych zawodów sportowych; — wyjaśnia zasady kulturalnego kibicowania; — wyjaśnia, jak należy zachować się w sytuacjach związanych z aktywnością taneczną;

	<ul style="list-style-type: none"> — omawia znaczenie dobrych relacji z innymi ludźmi, w tym z rodzicami oraz rówieśnikami tej samej i odmiennej płci; — identyfikuje swoje mocne strony, budując poczucie własnej wartości, planuje sposoby rozwoju oraz ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować; — wykazuje kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań sytuacji problemowych; — wykazuje umiejętność adekwatnej samooceny swoich możliwości psychofizycznych; — współpracuje w grupie szanując poglądy i wysiłki innych ludzi, wykazując asertywność i empatię; — motywuje innych do udziału w aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem osób o niższej sprawności fizycznej i specjalnych potrzebach edukacyjnych (np. osoby niepełnosprawne, osoby starsze);
WOS	<ul style="list-style-type: none"> — współpracuje z innymi – dzieli się zadaniami i wywiązuje się z nich; — wykazuje konieczność współdziałania w życiu społecznym i wyjaśnia istotę samorządności; — uzasadnia, że człowiek jest istotą społeczną; rozumie znaczenie potrzeb społecznych człowieka (kontaktu, przynależności, uznania); — przedstawia zasady komunikowania się; wyjaśnia zasady skutecznej auto-prezentacji – kształtowania swojego wizerunku; — wymienia cechy grup społecznych; charakteryzuje grupę koleżeńską i grupę nastawioną na realizację określonego zadania; uzasadnia, że efektywna współpraca przynosi różne korzyści; przedstawia różne formy współpracy w grupie; — rozpoznaje sytuacje wymagające podjęcia decyzji indywidualnej i grupowej; wyjaśnia i stosuje podstawowe sposoby podejmowania wspólnych decyzji; — rozpoznaje sytuacje wymagające podjęcia decyzji indywidualnej i grupowej; wyjaśnia i stosuje podstawowe sposoby podejmowania wspólnych decyzji; — przedstawia cele i przykłady działania organizacji społecznych skupiających młodych ludzi w Polsce; wyjaśnia ideę wolontariatu i przedstawia formy działalności wolontariuszy;
Przyroda	<ul style="list-style-type: none"> — zachęcanie do działania na rzecz środowiska lokalnego; — doskonalenie umiejętności w zakresie komunikowania się, współpracy i działania oraz pełnienia roli lidera w zespole;
Biologia	<ul style="list-style-type: none"> — prezentuje postawę szacunku wobec siebie i wszystkich istot żywych;
Wychowanie do życia w rodzinie	<ul style="list-style-type: none"> — zna i stosuje zasady <i>savoir-vivre'u</i> w różnych sytuacjach społecznych; — rozumie zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej i jej znaczenie w relacjach interpersonalnych; przyjmuje odpowiedzialność za manifestowane reakcje, wypowiedziane i pisane słowa; — kształtuje i wyraża postawy asertywne, gdy nie może lub nie powinien czegoś wykonać, stara się odmawiać tak, by nie ranić drugiego; — bierze udział w życiu społecznym przez: wolontariat, stowarzyszenia, grupy nieformalne i aktywność indywidualną; ujawnia wrażliwość na osoby potrzebujące pomocy i zna konkretne sposoby jej udzielania;

Tabela nr 3. Kultura – wartości, normy i wzory zachowań

Szkoła/przedmiot	Wymagania szczegółowe. Uczeń:
Szkoła podstawowa	
Klasa I–III	<ul style="list-style-type: none"> — ocenia swoje postępowanie i innych osób, odnosząc się do poznanych wartości, takich jak: godność, honor, sprawiedliwość, obowiązkowość, odpowiedzialność, przyjaźń, życzliwość, umiar, powściągliwość, pomoc, zadośćuczynienie, przeproszenie, uznanie, uczciwość, wdzięczność oraz inne respektowane przez środowisko szkolne; — szanuje zwyczaje i tradycje różnych grup społecznych i narodów, przedstawia i porównuje zwyczaje ludzi, np. dotyczące świąt w różnych regionach Polski, a także w różnych krajach; — określa, co jest dobre, a co jest złe, w otaczającym go świecie i w świecie poznawanych tekstów oraz podaje uzasadnienie swojego zdania; — odróżnia szczęście od doraźnie odczuwanej przyjemności i poznaje, że dobro jest źródłem szczęścia własnego oraz innych osób; — odkrywa, że wspólnota osób, której jest członkiem, ustanawia swoje zasady (normy) i oczekuje ich respektowania;
Język polski	<ul style="list-style-type: none"> — kształtuje umiejętność uczestniczenia w kulturze polskiej i europejskiej, szczególnie w jej wymiarze symbolicznym i aksjologicznym; — rozwija zdolności dostrzegania wartości: prawdy, dobra, piękna, szacunku dla człowieka i kierowania się tymi wartościami; — kształci postawy szacunku dla przeszłości i tradycji literackiej jako podstawy tożsamości narodowej; — rozwija zainteresowania kulturą w środowisku lokalnym i potrzeby uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych; — rozwija szacunek dla wiedzy, wyrabia pasję poznawania świata i zachęca do praktycznego zastosowania zdobytych wiadomości; — rozwija umiejętność samodzielnego docierania do informacji, dokonywania ich selekcji, syntezy oraz wartościowania; — rozwija umiejętność rzetelnego korzystania ze źródeł wiedzy, w tym stosowania cudzośłowu, przypisów i odsyłaczy, oraz szacunku dla cudzej własności intelektualnej; — kształci nawyki systematycznego uczenia się oraz porządkowania zdobytej wiedzy i jej pogłębiania; — jest zachęcany do rozwijania swoich uzdolnień przez udział w różnych formach poszerzania wiedzy, na przykład w konkursach, olimpiadach przedmiotowych i wykładach, oraz rozwijania umiejętności samodzielnej prezentacji wyników swojej pracy;
Historia	<ul style="list-style-type: none"> — poznaje historię i tradycje swojej okolicy i ludzi dla niej szczególnie zasłużonych; zna lokalne zabytki i opisuje ich dzieje;
Muzyka	<ul style="list-style-type: none"> — poznaje i popularyzuje przykłady muzycznej twórczości ludowej, obrzędy, zwyczaje, tradycje swojego regionu; — zna repertuar kulturalnego człowieka, orientując się w sztandarowych utworach z dziejów historii muzyki i współczesnej kultury muzycznej oraz wartościowej muzyki popularnej; — zna i wymienia instytucje upowszechniające kulturę muzyczną we własnym regionie, kraju i na świecie oraz ich działalność, a także śledzi wydarzenia artystyczne; — uczestniczy w tworzeniu artystycznych projektów edukacyjnych o charakterze interdyscyplinarnym (również z wykorzystaniem technologii informa-

	<p>cyjnej);</p> <ul style="list-style-type: none"> — angażuje się w kreowanie kultury artystycznej swojej szkoły i najbliższego środowiska; — uczestniczy realnie lub wirtualnie w różnorodnych wydarzeniach muzycznych; — stosuje zasady wynikające ze świadomego korzystania i uczestniczenia w dorobku kultury muzycznej: odpowiednie zachowanie podczas koncertu, przedstawienia operowego itp., tolerancja dla preferencji muzycznych innych osób oraz szacunek dla twórców i wykonawców;
Plastyka	<ul style="list-style-type: none"> — zna dziedzictwo kulturowe najbliższego otoczenia, wymienia zabytki i dzieła architektury (historycznej i współczesnej); — zapoznaje się z twórczością artystów w obrębie „małej ojczyzny”;
WOS	<ul style="list-style-type: none"> — uzasadnia, że konflikt w grupie może wynikać z różnych przyczyn (sprzeczne interesy, inne cele); przedstawia sposoby rozwiązywania konfliktów oraz analizuje ich zalety i wady; — podaje cnoty obywatelskie (odpowiedzialność, troska o dobro wspólne, aktywność, przedsiębiorczość, solidarność, roztropność, tolerancja, odwaga cywilna); wykazuje, odwołując się do działań wybitnych Polaków, znaczenie ich urzeczywistnienia dla pożytku publicznego; — wymienia mieszkające w Polsce mniejszości narodowe i etniczne, grupę posługującą się językiem regionalnym oraz grupy migrantów (w tym uchodźców) i lokalizuje miejsca ich zwartego zamieszkiwania; przedstawia – za Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej – prawa przysługujące etnicznym grupom mniejszościowym; — uzasadnia, że można pogodzić różne tożsamości społeczno-kulturowe (regionalną, narodową/etniczną, państwową/obywatelską, europejską); rozpoznaje przejawy ksenofobii, w tym rasizmu, szowinizmu i antysemityzmu, oraz uzasadnia potrzebę przeciwstawiania się tym zjawiskom; — planuje dalszą edukację, uwzględniając własne zainteresowania, zdolności i umiejętności oraz rady innych osób i sytuację na rynku pracy;
Przyroda	<ul style="list-style-type: none"> — kształtuje postawy związane z tożsamością kulturową regionu;
Geografia	<ul style="list-style-type: none"> — łączy racjonalność naukową z refleksją nad pięknem i harmonią świata przyrody oraz dziedzictwem kulturowym ludzkości; — przyjmuje postawy szacunku do środowiska przyrodniczego i kulturowego oraz rozumienie potrzeby racjonalnego w nim gospodarowania; — rozwija w sobie poczucie tożsamości oraz wykazywanie postawy patriotycznej, wspólnotowej i obywatelskiej; — ma poczucie dumy z piękna ojczystej przyrody i dorobku narodu (różnych obiektów dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego własnego regionu i Polski, krajobrazów Polski, walorów przyrodniczych, kulturowych, turystycznych oraz sukcesów polskich przedsiębiorstw na arenie międzynarodowej); — kształtuje pozytywne – emocjonalne i duchowe – więzi z najbliższym otoczeniem, krajem ojczystym, a także z całą planetą Ziemią; — rozwija postawy współodpowiedzialności za stan środowiska geograficznego, kształtowanie ładu przestrzennego oraz przyszłego rozwoju społeczno-kulturowego i gospodarczego „małej ojczyzny”, własnego regionu i Polski; — przełamuje stereotypy i kształtuje postawy szacunku, zrozumienia,

	akceptacji i poszanowania innych kultur przy jednoczesnym zachowaniu poczucia wartości dziedzictwa kulturowego własnego narodu i własnej tożsamości;
Informatyka	<ul style="list-style-type: none"> — opisuje kwestie etyczne związane z wykorzystaniem komputerów i sieci komputerowych, takie jak: bezpieczeństwo, cyfrowa tożsamość, prywatność, własność intelektualna, równy dostęp do informacji i dzielenie się informacją; — postępuje etycznie w pracy z informacjami;
Wychowanie do życia w rodzinie	<ul style="list-style-type: none"> — jest odpowiedzialny za własny rozwój i samowychowanie;

Tabela nr 4. Bezpieczeństwo – profilaktyka zachowań ryzykownych (problemowych)

Szkoła/przedmiot	Wymagania szczegółowe. Uczeń:
Szkoła podstawowa	
Edukacja wczesnoszkolna	<ul style="list-style-type: none"> — wyjaśnia, iż wszyscy ludzie posiadają prawa i obowiązki, wymienia własne prawa i obowiązki, przestrzega ich i stosuje je w codziennym życiu; — rozróżnia podstawowe znaki drogowe, stosuje przepisy bezpieczeństwa w ruchu drogowym i miejscach publicznych; przestrzega zasad zachowania się środkach publicznego transportu zbiorowego; — stosuje się do zasad bezpieczeństwa w szkole, odnajduje drogę ewakuacyjną, rozpoznaje znaki i symbole informujące o różnych rodzajach niebezpieczeństw oraz zachowuje się zgodnie z informacją w nich zawartą; stosuje zasady bezpiecznej zabawy w różnych warunkach i porach roku; — ma świadomość istnienia zagrożeń ze środowiska naturalnego, np. nagła zmiana pogody, huragan, ulewne deszcze, burza, susza oraz ich następstwa: powódź, pożar, piorun; określa odpowiednie sposoby zachowania się człowieka w takich sytuacjach; — stosuje zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń cyfrowych, rozumie i respektuje ograniczenia związane z czasem pracy z takimi urządzeniami, oraz stosuje zasady netykiety; — rozróżnia pożądane i niepożądane zachowania innych osób (również uczniów) korzystających z technologii, zwłaszcza w sieci Internet;
Informatyka	<ul style="list-style-type: none"> — rozróżnia pozytywne i negatywne zachowania innych osób (również uczniów) korzystających z technologii, w tym zwłaszcza w sieci Internet; — przestrzega ogólnie przyjęte zasady związane z bezpieczeństwem w Internecie;
Wychowanie fizyczne	<ul style="list-style-type: none"> — omawia zasady bezpiecznego zachowania się nad wodą i w górach w różnych porach roku; — omawia konsekwencje zdrowotne stosowania używek w odniesieniu do podejmowania aktywności fizycznej; — wymienia zasady bezpiecznego korzystania ze sprzętu sportowego; — wymienia najczęstsze przyczyny oraz okoliczności wypadków i urazów w czasie zajęć ruchowych, omawia sposoby zapobiegania im;

Program wychowawczo-profilaktyczny Szkoły Podstawowej nr 55 Specjalnej w Katowicach
rok szkolny 2023/2024

	<ul style="list-style-type: none"> — wskazuje zagrożenia związane z uprawianiem niektórych dyscyplin sportu;
WOS	<ul style="list-style-type: none"> — rozpoznaje zachowania związane z przemocą fizyczną i psychiczną, w tym werbalną, wobec siebie i innych; wymienia osoby i instytucje, które należy powiadomić w takich sytuacjach; — przedstawia korzyści i zagrożenia wynikające z korzystania z zasobów Internetu; rozpoznaje przemoc w cyberprzestrzeni i wyjaśnia, jak należy na nią reagować; — wyjaśnia, na jakich zasadach nieletni odpowiadają za popełnienie wykroczeń i przestępstw; — przedstawia uprawnienia policjantów i funkcjonariuszy innych służb porządkowych oraz swoje prawa w kontakcie z tymi służbami;
Informatyka	<ul style="list-style-type: none"> — posługuje się technologią zgodnie z przyjętymi zasadami i prawem; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy; — uznaje i respektuje prawo do prywatności danych i informacji oraz prawo do własności intelektualnej; — wymienia zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisuje metody wystrzegania się ich; — stosuje profilaktykę antywirusową i potrafi zabezpieczyć przed zagrożeniem komputer wraz z zawartymi w nim informacjami; — ocenia krytycznie informacje i ich źródła, w szczególności w sieci, pod względem rzetelności i wiarygodności w odniesieniu do rzeczywistych sytuacji, docenia znaczenie otwartych zasobów w sieci i korzysta z nich;
Technika	<ul style="list-style-type: none"> — przewiduje zagrożenia płynące z niewłaściwego użytkowania sprzętu technicznego; — analizuje sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu podczas pracy z narzędziami i urządzeniami (procedura postępowania podczas wypadku przy pracy); — umiejętność udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej w typowych sytuacjach zagrożenia);
Edukacja dla bezpieczeństwa	<ul style="list-style-type: none"> — wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń (pochodzenia naturalnego i wywołane przez człowieka); — wymienia zasady ostrzegania ludności o zagrożeniach; rozróżnia poszczególne sygnały alarmowe i środki alarmowe; omawia zasady właściwego zachowania się w razie uruchomienia sygnałów alarmowych;
Wychowanie do życia w rodzinie	<ul style="list-style-type: none"> — świadomie i odpowiedzialnie korzysta ze środków społecznego przekazu, w tym z Internetu, dokonując wyboru określonych treści i limitując czas im poświęcany.