

# EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA nauczyciele edb

---

## ZASADY I CZYNNIKI OCENIANIA UCZNIÓW

Szczegółowe kryteria oceny wynikają z ogólnych kryteriów ocen szkolnych zawartych w Wewnętrzny Systemie Oceniania (WSO).

### I. Cele oceniania:

- monitorowanie bieżącej pracy ucznia
- dostarczenie (uczniom, rodzicom, nauczycielowi, dyrekcji) informacji o stopniu osiągnięcia przez ucznia celów edukacyjnych, trudnościach w nauce oraz o szczególnych uzdolnieniach ucznia;
- udzielanie uczniowi pomocy w nauce poprzez przekazanie uczniowi informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej uczyć;
- udzielanie wskazówek do samodzielnego planowania własnego rozwoju i kierunków dalszej pracy
- pomoc uczniowi w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju,
- motywowanie ucznia do poszerzania wiedzy i umiejętności,
- określenie słabych i mocnych stron stosowanych metod nauczania, umożliwiające nauczycielowi doskonalenie organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Nauczyciel przekazuje informację o ocenie:

- uczniowi – jako komentarz do każdej oceny;
- rodzicom – na ich prośbę, jako informację o aktualnym rozwoju dziecka, jego uzdolnieniach i trudnościach.

### II. Na ogólną ocenę (półroczną i roczną), którą uczeń uzyska, składają się:

- Rozwiązywanie problemów.
- Aktywność na lekcjach.
- Stosowanie wiedzy przedmiotowej w sytuacjach praktycznych.
- Praca w grupach.
- Aktywność dodatkowa (poza zajęciami).
- Samodzielna praca na lekcjach.
- Prace długoterminowe (np. projekt).
- Znajomość i stosowanie algorytmów postępowania ratunkowego.
- Poszukiwanie, porządkowanie i wykorzystywanie informacji z różnych źródeł.

### III. Narzędzia pomiaru

- Formy ustne:
  - odpowiedzi,
  - aktywność na lekcjach,
  - prezentacja.
- Formy pisemne:
  - sprawdziany, kartkówki,
  - efekty pracy zespołowej,
  - opracowania algorytmów zachowań w sytuacjach zagrażających zdrowiu lub życiu.
- Formy praktyczne:
  - symulacja urazów, pozoracja ran i wypadku,

# EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA nauczyciele edb

- ćwiczenia praktyczne w zakresie udzielania pierwszej pomocy,
- uczestnictwo w imprezach (przygotowanie imprez dla młodzieży szkolnej i pozaszkolnej),
- praca w grupie,

## IV. Zasady wystawiania ocen

1. nauczyciel informuje uczniów na pierwszej lekcji, a rodziców na zebraniach o wymaganiach edukacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć i kryteriach oceniania
2. wszystkie oceny wystawiane przez nauczyciela są jawne, uzasadnione
3. uczeń posiada zeszyt i prowadzi w nim czytelne notatki z lekcji oraz rozwiązuje zadania domowe
4. sprawdzian jest zapowiadany z tygodniowym wyprzedzeniem
5. uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu w terminie do dwóch tygodni po jego przeprowadzeniu
6. nauczyciel może przeprowadzić bez zapowiedzi kartkówkę obejmującą materiał z ostatnich trzech lekcji
7. kryteria oceniania kartkówek zależą od jej wagi i są ustalane dla każdej indywidualnie
8. uczeń nieobecny na sprawdzianie lub kartkówce ma obowiązek w ciągu tygodnia po powrocie do szkoły ustalić z nauczycielem sposób jego (jej) zaliczenia, niezgłoszenie się powoduje otrzymanie oceny niedostatecznej
9. niesamodzielna praca podczas form sprawdzania wiedzy powoduje otrzymanie oceny niedostatecznej
10. sprawdziany przechowywane są w gabinecie nauczyciela, są one dostępne dla rodziców w godzinach konsultacji i w czasie wywiadówek
11. gdy lekcje odbywają się raz w tygodniu, uczeń może zgłosić jeden raz w semestrze nieprzygotowane do zajęć
12. uczeń nie może zgłosić nieprzygotowania w wypadku wcześniej zapowiedzianych jakichkolwiek form sprawdzenia wiedzy
13. uczeń zobowiązany jest do nadrobienia materiału przerobionego w czasie jego nieobecności na lekcji lub nieprzygotowania się do lekcji
14. uczniowie przez cały semestr (rok szkolny) pracują na ocenę końcową, dlatego też nie ma możliwości ogólnej poprawy oceny pod koniec semestru ( roku szkolnego) Wyłącznie dłuższa usprawiedliwiona nieobecność może spowodować odstępnie nauczyciela od tej zasady
15. w przypadku opuszczenia przez ucznia więcej niż 50% lekcji z przedmiotu w semestrze/roku może być przeprowadzony egzamin klasyfikacyjny

Sytuacje, które nie zostały omówione w powyższych punktach regulują zasady zawarte w WSO

Kryteria oceniania 45 minutowych prac pisemnych

% poprawnych odpowiedzi	ocena
100% - 90%	bardzo dobry
89% - 70%	dobry
69% - 50%	dostateczny
49% - 30%	dopuszczający
< 30%	niedostateczny

Kryteria ocen semestralnych i rocznych

# EDUKACJA DLA BEZPIECZEŃSTWA nauczyciele edb

---

Ocenę **dopuszczającą** otrzymuje uczeń, który:

- ma pewne braki w wymaganiach podstawy programowej, ale nie przekreślają one możliwości dalszego kształcenia
- z pomocą nauczyciela poprawnie rozwiązuje typowe zadania teoretyczne i praktyczne o niewielkim stopniu trudności

Ocenę **dostateczną** otrzymuje uczeń, który:

- opanował te wymagania podstawy programowej, które są konieczne do dalszego kształcenia
- z pomocą nauczyciela poprawnie rozwiązuje typowe zadania i problemy
- analizuje również proste zależności, a także próbuje porównywać, wnioskować i zajmować określone stanowisko

Ocenę **dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- opanował w dużym zakresie wymagania podstawy programowej
- samodzielnie rozwiązuje typowe zadania i problemy
- rozwiązuje typowe problemy z wykorzystaniem poznanych metod, samodzielnie pracuje z podręcznikiem i materiałem źródłowym oraz aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocenę **bardzo dobrą** otrzymuje uczeń, który:

- opanował w pełnym zakresie wymagania podstawy programowej
- stosuje zdobytą wiedzę i umiejętności do rozwiązywania problemów i nowych zadań problemowych
- potrafi on samodzielnie interpretować zjawiska oraz bronić swych poglądów.

Ocenę **celującą** otrzymuje uczeń, który:

- opanował w pełnym zakresie wymagania podstawy programowej
- stosuje zdobytą wiedzę i umiejętności do rozwiązywania złożonych zadań problemowych
- formułuje problemy oraz dokonuje analizy i syntezy nowych zjawisk
- poszukuje nowych metod rozwiązywania zadań problemowych
- osiąga sukcesy w konkursach na szczeblu wyższym niż szkolny

## V. Tryb i warunki uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny z zajęć edukacyjnych

- określa § 63 Statutu Szkoły

## VI. UCZNIOWIE POSIADAJĄCY ORZECZENIA Z PORADNI O DYSFUNKCJACH:

- w stosunku do tych uczniów nauczyciel stosuje zalecenia opisane przez poradnię
- nie oceniana jest poprawność rysunków w przypadku uczniów z dysgrafią

## VII. WARUNKI I SPOSOBY OCENIANIA W OKRESIE ZDALNEGO NAUCZANIA

1. Nauczyciel prowadzi zajęcia z użyciem platform edukacyjnych, dziennika elektronicznego, poczty elektronicznej.
2. Sprawdzanie osiągnięć edukacyjnych uczniów może odbywać się na podstawie pisemnych prac uczniowskich, odpowiedzi ustnych, referatów, prezentacji . Zadań praktycznych nie ocenia się.
3. Wykonywanie zadań zleconych przez nauczyciela jest obowiązkowe. Tryb i termin określa nauczyciel.
4. Uczniowie nie mający dostępu do Internetu otrzymują raz na dwa tygodnie pakiety edukacyjne, zawierające zadania do wykonania, dostępne w sekretariacie szkoły. W pakietach określone są terminy wykonania prac, które uczeń dostarcza do szkoły

## Wymagania programowe na poszczególne oceny

### 1. Alarmowanie i ewakuacja

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych</li> <li>charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>sygnały</li> <li>drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne</li> <li>miejsce zbiórki ewakuowanej ludności</li> <li>zasady zachowania się uczniów podczas ewakuacji ze szkoły(internatu)</li> </ul> </li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>omawia zasady ewakuacji ludności</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposoby postępowania w przypadku odcięcia dróg ewakuacyjnych</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>redaguje treść komunikatu ostrzegawczego o zbliżającym się (wybrany) zagrożeniu dla miejscowości, w której mieszka</li> </ul>

### I. Podstawy pierwszej pomocy

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy</li> <li>wymienia działania</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>należy do społecznych podmiotów współpracujących z systemami Państwowego Ratownictwa Medycznego lub</li> </ul>

<p>wchodzące w zakres pierwszej pomocy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia</li> <li>• opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej</li> <li>• opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia</li> <li>• prawidłowo wzywa pomoc</li> <li>• opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną</li> <li>• systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej</li> <li>• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego</li> <li>• wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu</li> <li>• opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn</li> <li>• omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się uraz kręgosłupa</li> <li>• rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej</li> </ul>	<p>funkcjonowania organizmu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach</li> <li>• wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej</li> <li>• wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu</li> <li>• przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć</li> <li>• wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy</li> <li>• wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy</li> <li>• omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta)</li> <li>• wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach</li> <li>• opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs)</li> </ul>	<p>funkcji życiowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje następstwa zaburzeń czynności tych układów</li> <li>• przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE</li> <li>• opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych</li> <li>• wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności</li> <li>• opisuje znaczenie liter stanowiących skrót nazwy schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C”</li> <li>• wymienia typowe objawy zwiastujące, poprzedzające omdlenie</li> <li>• wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia</li> <li>• zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia</li> <li>• wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci</li> <li>• wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu)</li> <li>• opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w: oku, uchu, nosie</li> </ul>	<p>ostrzeżenia o lokalnych zagrożeniach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia</li> <li>• opisuje sytuacje, w jakich można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej</li> <li>• opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci</li> <li>• praktycznie wykorzystuje w sytuacjach symulowanych automatyczny defibrylator (AED)</li> <li>• proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego</li> <li>• omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej</li> </ul>	<p>Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji w ratownictwie medycznym</li> </ul>
---	---	--	---	--

<p>pomocy w zatruciach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udaru termicznego oraz udaru słonecznego</li> <li>• przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa</li> <li>• proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych</li> <li>• w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny</li> <li>• opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ zawału serca</li> <li>○ udaru mózgu</li> <li>○ napadu duszności</li> <li>○ porażenia prądem</li> <li>○ ukąszenia lub użądlenia</li> <li>○ pogryzienia przez zwierzęta</li> <li>○ napadu padaczkowego</li> <li>○ hipo- lub hiperglikemii</li> </ul> </li> </ul>				
--	--	--	--	--

**II. Zagrożenia i działania ratownicze**

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rozpoznaje zagrożenia i ich źródła</li> <li>wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> <li>wymienia główne przyczyny pożarów</li> <li>opisuje zasady postępowania podczas pożaru</li> <li>wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru</li> <li>wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej</li> <li>rozpoznaje znaki ewakuacji</li> <li>omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego)</li> <li>wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole</li> <li>wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich ekspozycji</li> <li>wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry</li> <li>wymienia sposoby</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń</li> <li>potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer)</li> <li>rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego</li> <li>charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy</li> <li>przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych</li> <li>opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji</li> <li>opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżyicy, zejścia lawiny</li> <li>uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: Ochotniczej Straży Pożarnej, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego</li> <li>wyjaśnia zadania tych służb</li> <li>omawia zasady profilaktyki pożarowej</li> <li>opisuje sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów (w zarodku)</li> <li>wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy</li> <li>opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia</li> <li>podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów i niewybuchów</li> <li>rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach</li> <li>wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji</li> <li>omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych</li> <li>wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i proponuje właściwą na nie reakcję</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>należy do młodzieżowych struktur OSP, WOPR lub innych formacji ratowniczych</li> <li>jest uczniem tzw. klas mundurowych</li> <li>uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji z zakresu obrony cywilnej, ochrony p.poż. lub zarządzania kryzysowego</li> </ul>

<p>zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja</li> <li>• wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne</li> <li>• opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego</li> </ul>				
---	--	--	--	--

### III. System obrony państwa

Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny</li> <li>• opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>• wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb</li> <li>• rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia Sił Zbrojnych RP</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP</li> <li>• podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem</li> <li>• wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa</li> <li>• identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa</li> <li>• wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności</li> <li>• wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi</li> <li>• określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec”</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia znaczenie pojęcia siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej</li> <li>• wymienia zadania i kompetencje władz państwowych oraz samorządowych w zakresie obronności</li> <li>• wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozróżnia stopnie wojskowe i policyjne</li> <li>• rozróżnia stopnie Państwowej Straży Pożarnej</li> <li>• jest aktywnym członkiem organizacji skautowych lub proobronnych</li> <li>• jest członkiem grup rekonstrukcyjnych, klubów historyczno-kolekcjonerskich itp.</li> <li>• doskonalą się w wybranej dyscyplinie (sporcie) przydatnej w zakresie obronności kraju (sporty walki, strzelectwo, lekkoatletyka, biegi na orientację, jeździectwo, sporty motorowe i motorowodne, pływanie,</li> </ul>

### IV. Edukacja zdrowotna



Ocena				
dopuszczająca [1]	dostateczna [1 + 2]	dobra [1 + 2 + 3]	bardzo dobra [1 + 2 + 3 + 4]	celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]
<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie</li> <li>• opisuje podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna)</li> <li>• dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie)</li> <li>• wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem</li> <li>• uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi</li> <li>• wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną</li> <li>• wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wymienia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość</li> <li>• wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym</li> <li>• wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażające zdrowiu; wśród zagrażających zdrowiu wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków</li> <li>• opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrotanem emocjonalnym</li> <li>• odróżnia czynniki środowiskowe społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które wpływu mieć nie może</li> <li>• definiuje pojęcia bulimii i anoreksji</li> <li>• wyjaśnia następstwa tych chorób</li> <li>• analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od komputera, internetu, hazardu</li> <li>• wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy</li> <li>• potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku)</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• analizuje wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu</li> <li>• definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego on służy</li> <li>• ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem; ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia</li> <li>• ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia</li> </ul>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• układa własny, zbilansowany jadłospis na tydzień</li> <li>• proponuje zestaw ćwiczeń i aktywności ruchowej, dostosowany do własnych możliwości, na wybraną porę roku</li> <li>• jest uczestnikiem zorganizowanych form sportu, rekreacji lub wypoczynku (np. klub, sekcja)</li> </ul>