

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA DLA ÓSMEJ KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ

CELE OCENIANIA Z EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA

- Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do racjonalnego i skutecznego działania i współdziałania w wypadku zagrożenia bezpieczeństwa, zdrowia, życia i mienia.
- Przygotowanie do uczestnictwa w przedsięwzięciach o charakterze obronnym i społecznym.
- Doskonalenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy w przypadkach zagrożenia zdrowia i życia człowieka.
- Kształtowanie odpowiednich postaw obywatelskich oraz przygotowanie młodzieży do świadomego i aktywnego uczestnictwa w działaniach związanych z obronnością kraju.

METODY I NARZĘDZIA ORAZ SZCZEGÓŁOWE ZASADY SPRAWDZANIA I OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

1. **Wypowiedzi ustne** - przynajmniej raz w półroczu ,pod względem rzeczowości, umiejętności formułowania dłuższej wypowiedzi.

Przy odpowiedzi ustnej obowiązuje znajomość materiału z trzech ostatnich lekcji, w przypadku lekcji powtórzeniowych - z całego działu.

2. **Kartkówki** 10-15 min obejmujące materiał z trzech ostatnich lekcji nie muszą być zapowiadane i nie podlegają poprawie.

Uczniowie nieobecni na kartkówce piszą ją w najbliższym terminie (jeden tydzień).

3. **Praktyczne zadania lub sprawdziany pisemne** całogodzinne w tym testy dydaktyczne (przynajmniej jeden w ciągu półroczu) przeprowadzane po zakończeniu każdego działu zapowiadane tydzień wcześniej. Sprawdziany mogą zawierać dodatkowe pytania (zadania) na ocenę celującą. Sprawdziany są obowiązkowe. Jeżeli uczeń opuścił sprawdzian z przyczyn losowych, powinien go napisać w terminie nie przekraczającym 2 tygodni od powrotu do szkoły. Czas i sposób do uzgodnienia z nauczycielem.

Prace pisemne powinny być ocenione i oddane w ciągu 2 tygodni. Ocenę niedostateczną ze sprawdzianu należy poprawić. Poprawa jest dobrowolna i tylko 1 raz. Przy pisaniu i poprawianiu sprawdzianu punktacja nie zmienia się, otrzymane oceny są wpisywane do dziennika (ocena niedostateczna z poprawy nie może być wpisana do dziennika). Wszystkie prace są archiwizowane - uczniowie i ich rodzice mogą je zobaczyć i otrzymać uzasadnienie wystawionej oceny. Nie ocenia się ucznia po dłuższej nieobecności w szkole.

4. **Prace domowe** obowiązkowe i dla chętnych.

5. Systematyczna **obserwacja zachowania uczniów**, w tym aktywność na lekcjach, umiejętność samodzielnego rozwiązywania problemów, współpraca w zespole, udział w dyskusjach prowadzących do wyciągania wniosków.

6. Uczeń może otrzymywać za udział w lekcjach **plusy i minusy**, gdy zgromadzi pięć plusów uzyskuje ocenę bardzo dobrą, a gdy uzyska ich mniej, w końcu semestru zostają one zamienione odpowiednio przy czterech plusach na ocenę dobrą, a przy trzech na ocenę dostateczną. Jeśli uzyska trzy minusy otrzymuje ocenę niedostateczną.

7. W przypadku sprawdzianów pisemnych lub kartkówek przyjmuje się skalę punktową przeliczaną na oceny cyfrowe wg kryteriów:

ocena celująca.....	100-98% (plus zadanie dodatkowe)
bardzo dobra.....	97%-90%
dobra.....	89%-71%
dostateczna.....	70%-50%
dopuszczająca.....	49%-31%
niedostateczna.....	30%-0%.

8. **Prace dodatkowe**, schematy, plansze, rysunki, wykresy w skali ocen bardzo dobry- dobry. Przy ocenianiu uwzględnia się:

- wkład włożonej pracy,
- twórczość pracy,
- estetykę wykonania.

9. Uczeń zobowiązany jest do posiadania **podręcznika i zeszytu przedmiotowego**.

10. Podsumowaniem edukacyjnych osiągnięć ucznia w danym roku szkolnym są **ocena śródroczna i ocena roczna**.

Ogólne wymagania na daną ocenę:

Stopień celujący otrzymuje uczeń, który:

- inicjuje dyskusje,
- przedstawia własne koncepcje rozwiązań,
- systematycznie wzbogaca swoją wiedzę i umiejętności, dzieli się tym z grupą,
- odnajduje analogię, wskazuje szanse i zagrożenia określonych rozwiązań,
- wyraża własny, krytyczny, twórczy stosunek do omawianych zagadnień,
- argumentuje w obronie własnych poglądów, posługując się wiedzą pozaprogramową.

Stopień bardzo dobry otrzymuje uczeń, który:

- sprawnie korzysta ze wszystkich dostępnych źródeł informacji,
- samodzielnie rozwiązuje zadania i problemy postawione przez nauczyciela,
- jest aktywny na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych,
- bezbłędnie wykonuje czynności ratownicze, koryguje błędy kolegów,
- odpowiednio wykorzystuje sprzęt i środki ratownicze,
- sprawnie wyszukuje w różnych źródłach informacje o sposobach alternatywnego działania,
- umie pokierować grupą rówieśników.

Stopień dobry uzyskuje uczeń, który:

- samodzielnie korzysta ze wskazanych źródeł informacji,
- poprawnie rozumie w kategoriach przyczynowo-skutkowych,
- samodzielnie wykonuje typowe zadania o niewielkim stopniu złożoności,
- podejmuje wybrane dodatkowe działania,
- jest aktywny w czasie lekcji,
- poprawnie wykonuje czynności ratownicze, umie dobrać potrzebny sprzęt i wykorzystać niektóre środki gaśnicze.

Stopień dostateczny otrzymuje uczeń, który:

- pod kierunkiem nauczyciela wykorzystuje podstawowe źródła informacji,
- samodzielnie wykonuje proste zadania w trakcie zajęć,
- przejawia przeciętną aktywność.

Stopień dopuszczający otrzymuje uczeń, który:

- przy pomocy nauczyciela wykonuje proste polecenia, wykorzystując podstawowe umiejętności.

Stopień niedostateczny otrzymuje uczeń, który:

- nie potrafi wykonać prostych poleceń, wymagających zastosowania podstawowych umiejętności.

l.p.	Dział	Wymagania na poszczególne oceny				
		dopuszczający	dostateczny	dobry	Bardzo dobry	celujący
Rozdział I Bezpieczeństwo państwa						
1.	Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje bezpieczeństwo jako stan i jako proces - wymienia podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo kraju i jego obywateli 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia rodzaje bezpieczeństwa 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia rodzaje i dziedziny bezpieczeństwa państwa 	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcia ochrony i obrony narodowej 	
2.	Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje geopolityczne położenie Polski - omawia wybrane aspekty tego położenia dla bezpieczeństwa narodowego 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa we współczesnym świecie 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski - potrafi podać przykłady misji pokojowych w których brali udział Polacy 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przykłady polskiej aktywności na rzecz zachowania bezpieczeństwa (w ONZ, OBWE, NATO) - wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa Polski 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia historyczną ewolucję modelu bezpieczeństwa Polski - potrafi omówić najważniejsze cele głównych organizacji międzynarodowych do których należy Polska
Rozdział II Postępowanie w sytuacjach zagrożeń						

3.	Źródła zagrożeń	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń - wymienia numery alarmowe w Polsce i przypisuje je odpowiednim służbom 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby przeciwdziałania zagrożeniom 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń i tworzące system ratownictwa w Polsce - dokonuje podziału zagrożeń ze względu na źródło ich pochodzenia 	<ul style="list-style-type: none"> - poszczególnym podmiotom ratowniczym przypisuje odpowiednie zadania 	
4.	Ostrzeżenie o zagrożeniach i alarmowanie	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia sygnały alarmowe - omawia sposób ogłaszania i odwołania alarmów 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia rodzaje komunikatów ostrzegawczych - wymienia środki alarmowe podstawowe i zastępcze 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia sposoby przeciwdziałania panice 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje sposób zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu lub wydaniu komunikatu ostrzegawczego 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje działanie i zadania systemu wykrywania skażeń i alarmowania
5.	Ewakuacja	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia termin „ewakuacja” i omawia jej znaczenie 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje sposób zachowania się podczas ewakuacji z budynku - zna szkolną instrukcję ewakuacji 	<ul style="list-style-type: none"> - uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje sposób zaopatrywania w wodę i żywność podczas ewakuacji 	
		<ul style="list-style-type: none"> - rozpoznaje znaki ewakuacyjne i informacyjne 		<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych 	<ul style="list-style-type: none"> - rozróżnia rodzaje i stopnie ewakuacji 	
6.	Zagrożenia pożarowe	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia główne przyczyny pożarów - opisuje zasady postępowania po dostrzeżeniu pożaru 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje sposób obsługi gaśnic i hydrantu wewnętrznego - omawia przeznaczenie podręcznego sprzętu gaśniczego i jego rozmieszczenie np. w szkole 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, jak gasić zarzewie ognia i odzież płonącą na człowieku - wie jak się zachować podczas zapalenia oleju na patelni 	

7.	Zagrożenia powodziowe	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia główne przyczyny powodzi i potrafi je opisać 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia zadania państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej – wyjaśnia, jak należy się zachowywać w czasie powodzi – wymienia na czym polega ochrona przeciwpowodziowa 	<ul style="list-style-type: none"> – planuje niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej – uzasadnia bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi – wie co należy zrobić w czasie ewakuacji 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje zasady postępowania po opadnięciu wód powodziowych – omawia pojęcie: stan ostrzegawczy, stan alarmowy, dekontaminacja, pogotowie przeciwpowodziowe, alarm powodziowy, 	
8.	Ekstremalne warunki pogodowe	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia pogodowe zagrożenia dla bezpieczeństwa człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> – omawia sposoby ochrony przed niszczącymi skutkami upałów, wichury i gwałtownych burz 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje praktyczne sposoby przeciwdziałania zagrożeniom podczas intensywnych opadów śniegu oraz ekstremalnie niskich temperatur 	<ul style="list-style-type: none"> – potrafi scharakteryzować zagrożenia i zasady postępowania podczas: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> intensywnych opadów śniegu • ekstremalnie niskich temperatur • upałów • wichur • gwałtownych burz 	
9.	Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia główne przyczyny wypadków komunikacyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje zasady zachowania się po uwolnieniu substancji toksycznych – opisuje zagrożenia towarzyszące wypadkom 	<ul style="list-style-type: none"> – omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanym, ratownikowi, osobom postronnym na miejscu zdarzenia – wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje zasady kodowania informacji na tablicach ADR – omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu zdarzenia (wypadek komunikacyjny) 	<ul style="list-style-type: none"> – zna system segregacji rannych TRIAGE
				<ul style="list-style-type: none"> zdarzenia, i stosuje tę wiedzę w praktyce 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia znaczenie terminów, kolizja, katastrofa, wypadek 	

10.	Zagrożenia terrorystyczne	<ul style="list-style-type: none"> – definiuje pojęcie terroryzm – rozumie konieczność powiadamiania służb porządkowych (policji, straży miejskiej) o podejrzenie zachowujących się osobach lub podejrzanych przedmiotach zauważonych w miejscach publicznych 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje zasady zachowania się na wypadek: <ul style="list-style-type: none"> • strzelaniny • znalezienia się w sytuacji zakładniczej – zna główne przyczyny terroryzmu 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje zasady zachowania się na wypadek: <ul style="list-style-type: none"> • ataku bombowego • ataku gazowego • otrzymania podejrzonej przesyłki – wymienia najczęstsze akty terroru 	<ul style="list-style-type: none"> – omawia genezę i formy współczesnych aktów terroru 	
11.	Próbna ewakuacja	<ul style="list-style-type: none"> – zna ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji – rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej 	<ul style="list-style-type: none"> – prawidłowo wykonuje nakazane czynności 	<ul style="list-style-type: none"> – wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób – zachowuje spokój i opanowanie 	<ul style="list-style-type: none"> – zna treść szkolnej instrukcji ewakuacji 	
Rozdział III Podstaw y pierwszej pomocy						
12.	Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia termin „pierwsza pomoc” – określa prawny i moralny obowiązek niesienia pomocy poszkodowanym 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcie „stan nagłego zagrożenia zdrowotnego” – wyjaśnia znaczenie czasu podczas udzielania pierwszej pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> – opisuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia – zna główne stany nagłego zagrożenia zdrowotnego 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia rolę układów: krążenia, nerwowego, oddechowego w utrzymaniu podstawowych funkcji życiowych 	
13.	Postępowanie w miejscu zdarzenia	<ul style="list-style-type: none"> – demonstruje bezpieczny sposób zdejmowania rękawiczek jednorazowych – zna numery alarmowe 	<ul style="list-style-type: none"> – poprawnie konstruuje komunikat wzywający pomoc fachową – wskazuje sposób zabezpieczenia się ratownika w kontakcie z poszkodowanym 	<ul style="list-style-type: none"> – podaje przykład aplikacji na telefon pomocnej w udzielaniu pierwszej pomocy – opisuje wybrane sposoby transportu osób przytomnych i nieprzytomnych 	<ul style="list-style-type: none"> – wymienia czynności, które na miejscu zdarzenia należy podjąć w trosce o bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia i pozostałych osób 	

14.	Pomoc osobie nieprzytomnej	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia” - ocenia stan świadomości poszkodowanego - umiejętnie stosuje folię NRC 	<ul style="list-style-type: none"> - ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku - udrażnia drogi oddechowe (rękoczynem czoło-żuchwa) 	<ul style="list-style-type: none"> - ocenia stan poszkodowanego wg schematu ABC - układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej - potrafi przeprowadzić wywiad SAMPLE 	
			<ul style="list-style-type: none"> - sprawdza, czy poszkodowany oddycha - wymienia objawy utraty przytomności - wymienia ogniwa łańcucha przeżycia 	<ul style="list-style-type: none"> oddychającego, w pozycji bezpiecznej - wymienia główne przyczyny omdlenia - opisuje ogniwa łańcucha przeżycia 	<ul style="list-style-type: none"> - zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną - wyjaśnia, kiedy można zastosować odwrócony schemat CAB - udziela pierwszej pomocy w przypadku omdlenia - charakteryzuje objawy zwiastujące omdlenie 	
15.	Resuscytacja krążeniowo- - oddechowa	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia warunki i czynniki zapewniające realizację RKO na wysokim poziomie skuteczności - stosuje środki ochrony osobistej podczas wykonywania RKO 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia algorytm ratowniczy RKO u dorosłych i dzieci - wymienia objawy NZK - zna przyczyny NZK 	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje pojęcie „resuscytacja krążeniowo-oddechowa” - przedstawia zalety zastosowania AED w akcji ratowniczej 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje znaczenie RKO w akcji ratowniczej - opisuje działanie i obsługę automatycznego defibrylatora zewnętrznego - potrafi wykorzystać AED w praktyce - wykonuje pełen cykl RKO na manekinie dorosłego i niemowlęcia (samodzielnie i w parze) 	
16.	Apteczka pierwszej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> - omawia przeznaczenie i podstawowe typy apteczek pierwszej pomocy 	<ul style="list-style-type: none"> - wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> • samochodowej • turystycznej • domowej 	<ul style="list-style-type: none"> - proponuje improwizowane środki opatrunkowe, zależnie od rodzaju zranienia 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje zasady doboru i przechowywania składników apteczki pierwszej pomocy 	

17.	Tamowanie krwotoków	<ul style="list-style-type: none"> - stosuje rękawiczki ochronne podczas opatrywania ran - bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, opatrunek uciskowy, opatrunek osłaniający 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia rodzaje krwotoków i charakteryzuje je – wykonuje w obrębie kończyny opatrunki uciskowe i osłaniające - wie kiedy może zastosować opaskę uciskową - potrafi opisać pierwszą pomoc przy krwotokach 	<ul style="list-style-type: none"> - wykonuje opatrunek zależnie od miejsca zranienia (inne niż kończyna) - demonstruje sposób tamowania krwotoku z nosa - potrafi wykonać opatrunek z ciałem obcym w ranie - potrafi założyć opaskę uciskową 	
18.	Złamania i zwichnięcia	<ul style="list-style-type: none"> - zakłada temblak - podaje przykłady zapobiegania urazom 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady postępowania w przypadku podejrzenia urazów kręgosłupa 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcia: złamanie, zwichnięcie, skręcenie 	<ul style="list-style-type: none"> - zna i stosuje zasady doraźnego unieruchomienia kości i stawów 	
		<ul style="list-style-type: none"> w domu, w pracy, podczas rekreacji i w sporcie 	<ul style="list-style-type: none"> - wie jakie są typowe objawy złamania - zna objawy zwichnięć i skręceń 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje najczęstsze okoliczności urazów kręgosłupa - wie jakie są rodzaje złamań 	<ul style="list-style-type: none"> - potrafi udzielić pomocy poszkodowanemu w przypadku złamań, zwichnięć i skręceń 	
19.	Oparzenia i odmrożenia	<ul style="list-style-type: none"> - demonstruje sposób schładzania oparzonej kończyny 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> oparzeń termicznych - wie jak postępować w przypadku zapalenia oleju w kuchni 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcia: oparzenie, udar słoneczny, udar cieplny, odmrożenie, wychłodzenie - omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> oparzeń termicznych <input type="checkbox"/> oparzeń środkami chemicznymi <input type="checkbox"/> wychłodzenia organizmu i odmrożeń 	<ul style="list-style-type: none"> - proponuje skuteczne sposoby zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci - wymienia czynniki sprzyjające wychłodzeniu - zna stopnie oparzeń i odmrożeń i potrafi je scharakteryzować 	

20.	Inne groźne przypadki	<p>– omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa ratownika w wypadkach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • ciała obcego w oku • zatrucia • tonięcia • porażenia prądem • ukąszenia • użądlenia 	<p>- wie jakie są przyczyny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • ciała obcego w oku • zatrucia • tonięcia • porażenia prądem • ukąszenia • użądlenia 	<p>– omawia objawy w przypadkach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • ciała obcego w oku • zatrucia • tonięcia • porażenia prądem • ukąszenia • użądlenia 	<p>– omawia i stosuje w praktyce sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia <ul style="list-style-type: none"> ▪ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia ▪ wykonuje na manekinie rękoczynny ratunkowy w przypadku zadławienia ▪ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • ciała obcego w oku • zatrucia • tonięcia 	
					<ul style="list-style-type: none"> • porażenia prądem • ukąszenia • użądlenia 	
Rozdział IV Profilaktyka zdrowotna						

21.	Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje zdrowie - wymienia zachowania prozdrowotne - określa rzetelne źródła informacji o zdrowiu oraz świadczeniach i usługach medycznych - potrafi obliczyć współczynnik BMI 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zachowania szkodliwe dla zdrowia (ryzykowne) i wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków - analizuje i ocenia własne zachowania i możliwości związane ze zdrowiem 	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje przewidywane skutki zachowań korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia, zarówno te krótko-, jak i długofalowe - wymienia wyznaczniki stanu ludzkiego organizmu i opisuje sposoby ich kontrolowania - zna i omawia zasadę 3x30x130 - zna wpływ snu na organizm człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym - wymienia czynniki mające wpływ na zdrowie i różnicuje je na takie, które są niezależne od człowieka, i takie, na które ma on całkowity wpływ 	<ul style="list-style-type: none"> - proponuje indywidualny plan żywieniowy, treningowy, program aktywnego wypoczynku oraz inne, istotne działania, sprzyjające jego prawidłowemu funkcjonowaniu w środowisku przyrodniczym i społecznym
22.	Choroby cywilizacyjne	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia główne choroby cywilizacyjne z podziałem na choroby somatyczne i zdrowia psychicznego - zna definicję anoreksji i depresji 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie - proponuje sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym 	<ul style="list-style-type: none"> - proponuje zestaw działań łagodzących skutki stresu - omawia objawy depresji, anoreksji i uzależnień behawioralnych - zna przykłady uzależnień behawioralnych i potrafi omówić kilka z nich 	
23.	Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> - omawia znaczenie prawidłowej komunikacji interpersonalnej - wyjaśnia znaczenie terminów „komunikacja werbalna” i „komunikacja niewerbalna” 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia zasady asertywności, dobrej komunikacji - odmawia stanowczo i z zachowaniem wysokiej kultury 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje strefy dystansu komunikacyjnego - buduje komunikaty asertywne - wymienia zasady aktywnego słuchania 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia i świadomie wykorzystuje elementy komunikacji niewerbalnej - proponuje rozwiązania spornych kwestii zgodnie z zasadami negocjacji - wymienia najczęstsze zakłócenia w komunikacji interpersonalnej oraz bariery komunikacyjne 	

Uwagi dotyczące oceniania na każdym poziomie wymagań:

- aby uzyskać kolejną, wyższą ocenę, uczeń musi opanować zasób wiedzy i umiejętności z poprzedniego poziomu
 - uczeń jest zobowiązany doskonalić umiejętność pierwszej pomocy przedmedycznej.