

Szkoła Podstawowa nr 92

im. Jana Brzechwy

ul. Przasnyska 18a

01-756 Warszawa

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA
Z EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA
KLASY VIII (II ETAP KSZTAŁCENIA)**

Rok 2023 / 2024

I CELE NAUCZANIA EDUKACJI DLA BEZPIECZEŃSTWA:

- Rozumienie istoty bezpieczeństwa państwa
- Przygotowanie uczniów do działań w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych, wojny)
- Kształtowanie umiejętności z zakresu podstaw pierwszej pomocy
- Kształtowanie postaw indywidualnych i społecznych sprzyjających zdrowiu
- Rozwijanie umiejętności komunikowania się, pracy w grupie.
- Kształcenie otwartości i wrażliwości na potrzeby innych.

II. POSTANOWIENIA OGÓLNE:

1. Uczeń powinien na lekcji posiadać zeszyt oraz książkę. W przypadku braku, bez wcześniejszego zgłoszenia nieprzygotowania uczeń otrzymuje minusa (-).
2. Odpowiedź ustna – kilka razy w semestrze, obejmuje znajomość materiału z trzech ostatnich lekcji; w przypadku lekcji powtórzeniowych – z całego działu. Odpowiedź oceniana jest pod względem rzeczowości, prezentowania wypowiedzi i posługiwania się językiem przedmiotu, stosowania odpowiedniej argumentacji podczas dyskusji. Oceny z odpowiedzi ustnej nie podlega poprawie.
3. Kartkówka (10-15min.) – jest obowiązkowa i obejmuje materiał z trzech ostatnich lekcji i nie wymaga wcześniejszego zapowiadania. W przypadku nieobecności ucznia na niezapowiedzianej kartkówce, uczeń nie ma obowiązku jej pisania.
4. Sprawdziany i testy są obowiązkowe obejmujące materiał z danego działu i jest zapowiedziany i wpisany do dziennika elektronicznego z minimum tygodniowym wyprzedzeniem. Jeżeli z przyczyn losowych uczeń nie może ich napisać na lekcji, to powinien napisać ją w terminie dwutygodniowym od momentu przyścia do szkoły po uzgodnieniu z nauczycielem. W przypadku nie stawienia się w umówionym terminie, uczeń pisze sprawdzian na pierwszej przypadającej lekcji.
5. Sprawdziany, testy i kartkówki są oddawane i omówione w terminie do 14 dni od napisania.
6. Poprawa ocen ze sprawdzianów i testów zapowiedzianych jest dobrowolna i może odbywać się poza lekcjami edukacji dla bezpieczeństwa. W wyjątkowych sytuacjach dopuszcza się pisanie poprawy na lekcji.
7. Uczeń pisze poprawę tylko raz w terminie do 14 dni od daty otrzymania sprawdzonej i ocenionej pracy.
8. Ocenę poprawioną wpisuje się obok pierwotnej; ocena miarodajna – obie. Jeżeli z poprawy uczeń otrzyma ocenę niższą lub taką samą (nie jest ona wtedy liczona do średniej), utrzymana zostaje ocena pierwotna.
9. W przypadku niesamodzielnej pracy na kartkówce, sprawdzianie (próba ściągania, przygotowanie tzw. „gotowca” uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.
10. Uczeń raz w semestrze może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji (nie dotyczy to zapowiedzianych sprawdzianów i testów, a także zadań domowych. Zgłoszenie kolejnego nieprzygotowania powoduje wpisanie minusa (-). Nieprzygotowanie uczeń powinien zgłosić podczas sprawdzania obecności.

11. Praca domowa – powinna być wykonana samodzielnie zgodnie z tematem (nie każda praca domowa otrzyma ocenę). Brak pracy domowej skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej.
12. Aktywność na lekcjach edukacji dla bezpieczeństwa oceniana jest znakiem plus (+). Trzy plusy daje ocenę bardzo dobrą (5) zapisywaną w dzienniku.
13. Jeżeli uczeń nie pracuje na lekcji, nie orientuje się w przebiegu zajęć, otrzymuje minus (-). Trzy minusy dają ocenę niedostateczną (1) zapisywaną w dzienniku.
14. Uczeń powinien otrzymać z edukacji dla bezpieczeństwa minimum 3 oceny cząstkowych w semestrze.
15. Oceny są jawne i systematyczne a prace pisemne przechowuje nauczyciel do końca roku.

III . OBSZARY OCENIANIA:

- prace pisemne (sprawdziany, testy, kartkówki)
- wypowiedzi ustne,
- zadania domowe,
- praca na lekcji (ćwiczenia, praca w grupach)
- aktywność na lekcjach.
- udział w konkursach, szczególne osiągnięcia
- praca dodatkowa (wykresy, diagramy, plakat, prezentacja, projekty)

IV. OCENA ŚRÓDROCZNA I OCENA ROCZNA

Ocena śródroczna i roczna wystawiana jest na podstawie ocen cząstkowych. Nie jest średnią arytmetyczną.

Oceny cząstkowe uczniowie otrzymują za:

- sprawdziany (testy), – waga 3
- poprawa prac pisemnych – waga 2
- kartkówki – waga 2
- odpowiedź ustna – waga 2
- aktywność na lekcji – waga 1
- zadania domowe – waga 1
- zeszyt przedmiotowy – waga 1
- prace dodatkowe – waga 2

V. SKALA OCENIANIA:

- od 0%, ale mniej niż 35% punktów: **1**
- od 35%, ale mniej niż 45% punktów: **2**
- od 45%, ale mniej niż 48% punktów: **2+**
- od 48%, ale mniej niż 51% punktów: **3-**
- od 51%, ale mniej niż 69% punktów: **3**
- od 69%, ale mniej niż 72% punktów: **3+**
- od 72%, ale mniej niż 75% punktów: **4-**
- od 75%, ale mniej niż 86% punktów: **4**
- od 86%, ale mniej niż 88% punktów: **4+**
- od 88%, ale mniej niż 90% punktów: **5-**
- od 90%, ale mniej niż 94% punktów: **5**
- **95% punktów 5+**
- od 96%, - 100% punktów: **6**

Ocenianie kartkówek:

- od 0%, ale mniej niż 35% uzyskanych punktów: **1**
- od 35%, ale mniej niż 50% uzyskanych punktów: **2**
- od 50%, ale mniej niż 70% uzyskanych punktów: **3**
- od 70%, ale mniej niż 90% uzyskanych punktów: **4**
- od 90%, do 99% uzyskanych punktów: **5**
- 100% punktów: **6**
-

VI. OCENA UCZNIÓW Z ZALECENIAMI PPP

Wobec wszystkich uczniów z opiniami i orzeczeniami Poradni Psychologiczno Pedagogicznej nauczyciel przedmiotu będzie stosował zalecenia w nich zawarte.

VII. SPOSOBY INFORMOWANIA UCZNIÓW

- Na pierwszej godzinie lekcyjnej uczniowie są zapoznawani z Przedmiotowym Systemem Oceniania i programem nauczania edukacji dla bezpieczeństwa.
- Uczniowie mają przekazywane informacje dotyczące przedmiotu bezpośrednio na lekcji lub poprzez e-dziennik.
- Wymagania na poszczególne oceny są udostępniane wszystkim uczniom.
- Wszystkie oceny są jawne zarówno dla ucznia jak i jego rodziców.
- Sprawdziany są przechowywane w szkole do końca danego roku szkolnego.

VIII. ZASADY WYSTAWIANIA OCENY ZA I PÓLROCZE I KOŃCOWOROCZNEJ:

Wystawienie oceny klasyfikacyjnej dokonuje się na podstawie ocen uwzględniając ich wagę, przy czym większą wagę mają oceny ze sprawdzianów, w drugiej kolejności są odpowiedzi ustne i kartkówki oraz oceny z pracy domowej czy zeszytu.

Pozostałe oceny są wspomagające. Ocena końcowo roczna jest wyliczana jak semestralna.

Stopień na koniec roku szkolnego ustala się na podstawie ocen uzyskanych w I i II semestrze.

- Uczeń może nie być klasyfikowany, jeżeli brak jest podstaw do ustalenia oceny klasyfikacyjnej z powodu braku ocen oraz nieobecności ucznia na zajęciach przekraczającą połowę czasu przeznaczanego na te zajęcia w szkolnym planie nauczania.

Wymagania edukacyjne z przedmiotu **edukacja dla bezpieczeństwa** klasa VIII
 Program nauczania edukacji dla bezpieczeństwa w szkole podstawowej w oparciu o
 podstawę programową

Wymagania na poszczególne oceny				
Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Semestr I				
Bezpieczeństwo państwa				
<ul style="list-style-type: none"> -definiuje bezpieczeństwo jako stan i jako proces -wymienia podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo kraju i jego obywateli -opisuje geopolityczne położenie Polski -omawia wybrane aspekty tego położenia dla bezpieczeństwa narodowego 	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia rodzaje bezpieczeństwa -wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa we współczesnym świecie 	<ul style="list-style-type: none"> -wymienia rodzaje i dziedziny bezpieczeństwa państwa -opisuje rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski -potrafi podać przykłady misji pokojowych w których brali udział Polacy 	<ul style="list-style-type: none"> -definiuje pojęcia ochrony i obrony narodowej -wymienia przykłady polskiej aktywności na rzecz zachowania bezpieczeństwa (w ONZ, OBWE, NATO) -wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa Polski 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia misję Sił Zbrojnych RP, ich rolę, podstawowe zadania w systemie obronności państwa oraz strukturę i uzbrojenie - omawia historyczną ewolucję modelu bezpieczeństwa Polski - potrafi omówić najważniejsze cele głównych organizacji międzynarodowych do których należy Polska
Działania w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń (katastrof i wypadków masowych)				

<ul style="list-style-type: none"> - wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń - wymienia numery alarmowe w Polsce i przypisuje je odpowiednim służbom - rozróżnia sygnały alarmowe - omawia sposób ogłaszania i odwołania alarmów - wyjaśnia termin „ewakuacja” i omawia jej znaczenie - rozpoznaje znaki ewakuacyjne i informacyjne - rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej <ul style="list-style-type: none"> - wymienia główne przyczyny powodzi i potrafi je opisać - wymienia pogodowe zagrożenia dla bezpieczeństwa człowieka - wymienia główne przyczyny wypadków komunikacyjnych - definiuje pojęcie terroryzm - wyjaśnia 	<ul style="list-style-type: none"> - omawia sposoby przeciwdziałania zagrożeniom - wymienia rodzaje komunikatów ostrzegawczych - wymienia środki alarmowe podstawowe i zastępcze - opisuje sposób zachowania się podczas ewakuacji z budynku - omawia szkolną instrukcję ewakuacji - wymienia główne przyczyny pożarów - opisuje zasady postępowania po dostrzeżeniu pożaru - 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"> - wymienia podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń i tworzące system ratownictwa w Polsce - dokonuje podziału zagrożeń ze względu na źródło ich pochodzenia - wymienia sposoby przeciwdziałania panice - uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb Ratowniczych - omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych - omawia przeznaczenie podręcznego sprzętu gaśniczego i jego rozmieszczenie np. w szkole - planuje niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni 	<ul style="list-style-type: none"> - poszczególnym podmiotom ratowniczym przypisuje odpowiednie zadania - opisuje sposób zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu lub wydaniu komunikatu ostrzegawczego - opisuje sposób zaopatrywania w wodę i żywność podczas ewakuacji - rozróżnia rodzaje i stopnie ewakuacji - wyjaśnia, jak gasić zarzewie ognia i odzież płonąca na człowieku - wie, jak się zachować podczas zapalenia oleju na patelni - opisuje zasady postępowania po opadnięciu wód powodziowych - potrafi scharakteryzować zagrożenia i zasady postępowania podczas: <ul style="list-style-type: none"> •intensywnych opadów śniegu 	<ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje działanie i zadania systemu wykrywania skażeń i alarmowania - omawia pojęcie: stan ostrzegawczy, stan alarmowy, dekontaminacja, pogotowie przeciwpowodziowe, alarm powodziowy, -omawia sposób funkcjonowania systemu segregacji rannych TRIAGE
--	---	---	--	---

<p>konieczność powiadamiania służb porządkowych (policji, straży miejskiej) o podejrzenie zachowujących się osobach lub podejrzanych przedmiotach zauważonych w miejscach publicznych</p> <p>– wyjaśnia ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej</p>	<p>– omawia sposoby ochrony przed niszczącymi skutkami upałów, wichury i gwałtownych burz</p> <p>– opisuje zasady zachowania się po uwolnieniu substancji toksycznych</p> <p>– opisuje zagrożenia towarzyszące wypadkom</p> <p>– opisuje zasady zachowania się na wypadek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • strzelaniny • znalezienia się w sytuacji zakładniczej <p>– zna główne przyczyny terroryzmu</p> <p>– prawidłowo wykonuje nakazane czynności</p>	<p>w sytuacji kryzysowej</p> <p>– uzasadnia bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi</p> <p>– wie co należy zrobić w czasie ewakuacji</p> <p>– opisuje praktyczne sposoby przeciwdziałania zagrożeniom podczas intensywnych opadów śniegu oraz ekstremalnie niskich temperatur</p> <p>– omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanym, ratownikowi, osobom postronnym na miejscu zdarzenia wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu zdarzenia, i stosuje tę wiedzę w praktyce</p> <p>– opisuje zasady zachowania się na wypadek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ataku bombowego • ataku gazowego 	<ul style="list-style-type: none"> • ekstremalnie niskich temperatur • upałów • wichur • gwałtownych burz <p>– omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu zdarzenia (wypadek komunikacyjny)</p> <p>– wyjaśnia znaczenie terminów, kolizja, katastrofa, wypadek</p> <p>– omawia genezę i formy współczesnych aktów terroru</p> <p>– omawia treść szkolnej instrukcji ewakuacji</p>	
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • otrzymania podejrzanej przesyłki – wymienia najczęstsze akty terroru – wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób zachowuje spokój i opanowanie 		
Semestr II				
Podstawy pierwszej pomocy				
<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia termin „pierwsza pomoc” – określa prawny i moralny obowiązek niesienia pomocy poszkodowanym – demonstruje bezpieczny sposób zdejmowania rękawiczek jednorazowych – podaje numery alarmowe wraz z ich prawidłowym przyporządkowaniem – wyjaśnia pojęcie „nagle zatrzymanie krążenia” – ocenia stan świadomości poszkodowanego – umiejętnie stosuje folię NRC – wymienia warunki i czynniki zapewniające 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia pojęcie „stan nagłego zagrożenia zdrowotnego” – wyjaśnia znaczenie czasu podczas udzielania pierwszej pomocy – poprawnie konstruuje komunikat wzywający pomoc fachową – wskazuje sposób zabezpieczenia się ratownika w kontakcie z poszkodowanym – ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku – udrażnia drogi oddechowe 	<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 – podaje przykład aplikacji na telefon pomocnej w udzielaniu pierwszej pomocy – opisuje wybrane sposoby transportu osób przytomnych i nieprzytomnych – ocenia stan poszkodowanego wg schematu ABC układu poszkodowanego nieprzytomnego, ale 	<ul style="list-style-type: none"> – wyjaśnia rolę układów: krążenia, nerwowego, oddechowego w utrzymaniu podstawowych funkcji życiowych – wymienia czynności, które na miejscu zdarzenia należy podjąć w trosce o bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia i pozostałych osób – wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej – potrafi 	<ul style="list-style-type: none"> – formułuje złożony opis zdarzenia oraz wskazuje prawidłowy przebieg postępowania na miejscu zdarzenia – wyjaśnia różnice pomiędzy nr 112 a 999, 998, 997 – prawidłowo wskazuje i uzasadnia TRIAGE, podaje przykłady – wskazuje różnice między krwotokiem tętniczym a żylnym – omawia stopnie oparzeń i odmrożeń i potrafi je scharakteryzować – charakteryzuje sposób oceny rozległości oparzeń u dorosłego i dziecka

<p>realizację RKO na wysokim poziomie skuteczności</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje środki ochrony osobistej podczas wykonywania RKO - omawia przeznaczenie i podstawowe typy apteczek pierwszej pomocy - stosuje rękawiczki ochronne podczas opatrywania ran - zna sposoby schładzania oparzonej kończyny - omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa ratownika w wypadkach: <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • ciała obcego w oku • zatrucia • tonięcia • porażenia prądem • ukąszenia uządlenia 	<p>(rękoczynem czoło-żuchwa)</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprawdza, czy uszkodzony oddycha - wymienia objawy utraty przytomności - wymienia objawy ogniewa łańcucha przeżycia - wymienia objawy NZK - zna przyczyny NZK - wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: <ul style="list-style-type: none"> • samochodowej • turystycznej • domowej - wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, opatrunek uciskowy, opatrunek osłaniający - omawia zasady postępowania w przypadku podejrzenia 	<p>oddychającego, w pozycji bezpiecznej</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia główne przyczyny omdlenia - opisuje ogniwa łańcucha przeżycia - definiuje pojęcie „resuscytacja krążeniowo-oddechowa” - przedstawia zalety zastosowania AED w akcji ratowniczej - wymienia prawdopodobne miejsca usytuowania AED w bliskiej okolicy - proponuje improwizowane środki opatrunkowe, zależnie od rodzaju zranienia - wymienia rodzaje krwotoków i charakteryzuje je - wykonuje w obrębie kończyny opatrunki uciskowe i osłaniające - wie, kiedy może zastosować opaskę uciskową - opisuje schemat udzielania pierwszej 	<p>przeprowadzić wywiad SAMPLE</p> <ul style="list-style-type: none"> - zapewnia uszkodzowanemu ochronę termiczną - wyjaśnia, kiedy można zastosować odwrócony schemat CAB - udziela pierwszej pomocy w przypadku omdlenia - charakteryzuje objawy zwiastujące omdlenie - opisuje znaczenie RKO w akcji ratowniczej - opisuje działanie i obsługę automatycznego defibrylatora zewnętrznego - wykonuje pełen cykl RKO na manekinie dorosłego i niemowlęcia (samodzielnie i w parze) - opisuje zasady doboru i przechowywania składników apteczki pierwszej pomocy - demonstruje 	
---	--	---	--	--

	<p>urazów kręgosłupa</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia typowe objawy złamań, zwichnięć i skręceń - omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> • oparzeń termicznych - omawia sposób postępowania w przypadku zapalenia oleju w kuchni - wie jakie są przyczyny: <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca • udaru mózgu • napadu padaczkowego • ciała obcego w oku • zatrucia • tonięcia • porażenia prądem • ukąszenia - użądlenia 	<p>pomocy przy krwotokach</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcia: złamanie, zwichnięcie, skręcenie - opisuje najczęstsze okoliczności urazów kręgosłupa - opisuje rodzaje złamań - wyjaśnia pojęcia: oparzenie, udar słoneczny, udar cieplny, odmrożenie, wychłodzenie - omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> • oparzeń termicznych • oparzeń środkami chemicznymi • wychłodzenia organizmu i odmrożeni - omawia objawy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • zawału serca 	<p>sposób tamowania krwotoku z nosa</p> <ul style="list-style-type: none"> - wykonuje opatrunek z ciałem obcym w ranie - zakłada opaskę uciskową - omawia i stosuje zasady doraźnego unieruchomienia kości i stawów - udziela pomocy poszkodowanemu w przypadku złamań, zwichnięć i skręceń (ćwiczenia praktyczne) - proponuje skuteczne sposoby zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci - wymienia czynniki sprzyjające wychłodzeniu - omawia i stosuje w praktyce sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: <ul style="list-style-type: none"> • zadławienia • omawia schemat 	
--	---	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> •udaru mózgu •napadu padaczkowego •ciała obcego w oku •zatrucia •tonięcia •porażenia prądem •ukąszenia użądlenia 	<p>postępowania w przypadku zadławienia</p> <ul style="list-style-type: none"> • wykonuje na manekinie rękoczynny ratunkowe w przypadku zadławienia • wymienia przykłady działań zapobiegających <ul style="list-style-type: none"> • zadławieniu u małych dzieci •zawału serca •udaru mózgu •napadu padaczkowego •ciała obcego w oku •zatrucia •Utonięcia •porażenia prądem •ukąszenia •użądlenia 	
Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym				
<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 – wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych – omawia znaczenie prawidłowej komunikacji 	<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

<p>interpersonalnej – wyjaśnia znaczenie terminów „komunikacja werbalna” i „komunikacja niewerbalna”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia główne choroby cywilizacyjne z podziałem na choroby somatyczne i zdrowia psychicznego – zna definicję - wymienia zasady asertywności, dobrej komunikacji - odmawia stanowczo i z zachowaniem wysokiej kultury 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie – proponuje sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym - charakteryzuje strefy dystansu komunikacyjnego - buduje komunikaty asertywne - wymienia zasady aktywnego słuchania 	<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 - 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.

