

Temat	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobłą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				
Dział 1. Bezpieczeństwo państwa					
1.1 Bezpieczeństwo Polski naszym dobrem najwyższym	– wie, czym jest bezpieczeństwo oraz bezpieczeństwo narodowe, – przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin bezpieczeństwo,	– wyjaśnia, czym jest bezpieczeństwo rozumiane jako stan i jako proces, – podaje przykłady działań podejmowanych na rzecz bezpieczeństwa,	– analizuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo narodowe, – opisuje współczesne i historyczne rozumienie bezpieczeństwa, – wymienia elementy systemu bezpieczeństwa państwa,	– porównuje współczesne i historyczne działania na rzecz bezpieczeństwa narodowego, – wyjaśnia, z jakiego powodu dbałość o bezpieczeństwo nigdy się nie kończy,	– uzasadnia, dlaczego najistotniejsze dla każdego polskiego obywatela jest bezpieczeństwo Polski i dlaczego jest ono wartością najwyższą,
1.2 Uwarunkowania bezpieczeństwa państwa	– wylicza fakty historyczne związane z bezpieczeństwem Polski, – wymienia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski,	– wylicza fakty historyczne związane z bezpieczeństwem Polski, – wymienia czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski,	– wyjaśnia historyczne uwarunkowania bezpieczeństwa Polski, – opisuje czynniki wpływające na bezpieczeństwo Polski, – charakteryzuje przyczyny, które doprowadziły do upadku I Rzeczypospolitej,	– analizuje problem bezpieczeństwa w dziejach Polski, – porównuje różne sytuacje historyczne w związku z bezpieczeństwem Polski, – ocenia znaczenie dla bezpieczeństwa państwa polskiego przemian, jakie zaszły na świecie po 1989 r.,	– analizuje problem bezpieczeństwa w dziejach Polski, – porównuje różne sytuacje historyczne w związku z bezpieczeństwem Polski, – ocenia znaczenie dla bezpieczeństwa państwa polskiego przemian, jakie zaszły na świecie po 1989 r.,

1.3 Podstawy bezpieczeństwa Rzeczypospolitej	– przedstawia i charakteryzuje poszczególne rodzaje Sił Zbrojnych RP, – wymienia międzynarodowe struktury militarne, do których należy Polska,	– wie, w jaki sposób można ubiegać się o powołanie do służby wojskowej, – omawia znaczenie Wojsk Obrony Terytorialnej,	– charakteryzuje międzynarodowe struktury militarne, do których należy Polska, – wymienia i charakteryzuje organizacje polityczno-gospodarcze, do których należy obecnie nasz kraj,	– wyjaśnia, jaką rolę odgrywa gospodarka i polityka w zapewnieniu obywatelom bezpieczeństwa, – omawia znaczenie stałej obecności wojsk amerykańskich w naszym kraju,	– ocenia, jak przedstawia się obecnie stan bezpieczeństwa Polski, – potrafi wyjaśnić, jakie znaczenie miałyby stała baza amerykańska w Polsce dla bezpieczeństwa naszego kraju,
--	---	---	--	---	--

Dział 2. Powszechne i masowe zagrożenia we współczesnym świecie

2.1 Klasyfikacja zagrożeń	– wyjaśnia, czym są zagrożenia czasu wojny i czasu pokoju, – podaje przykłady zagrożeń naturalnych, z którymi ludzie mieli do czynienia w przeszłości,	– klasyfikuje i omawia rodzaje zagrożeń, – wyjaśnia, jakie jest miejsce terroryzmu w hierarchii zagrożeń,	– rozróżnia zagrożenia naturalne i spowodowane działalnością człowieka, – opisuje środki rażenia współczesnego pola walki, – wymienia największe klęski żywiołowe ostatnich lat i dziesięcioleci na świecie,	– potrafi uzasadnić przyjęty w trakcie lekcji system klasyfikacji zagrożeń, – analizuje niszczące efekty działalności człowieka z punktu widzenia współczesnych zagrożeń,	– wyjaśnia, dlaczego konflikt totalny oznaczałby obecnie zagładę ludzkości,
---------------------------	---	--	--	--	---

2.2 Służby ochrony i ratownictwa	–wymienia rodzaje służbochrony i ratownictwa w Polsce, –zna telefony alarmowe do poszczególnych służb,	–potrafi wezwać odpowiedni służby, –wyjaśnia zasadę: „Rozmowę zawsze kończy dyspozytor”,	–omawia zastosowanie aplikacji mobilnej <i>Ratunek</i>, –rozróżnia zadania policji i Państwowej Straży Pożarnej,	–charakteryzuje Państwowe Ratownictwo Medyczne, –opisuje funkcje ratownicze GOPR i WOPR, –opisuje funkcjonowanie Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego,	– tłumaczy, dlaczego każdy z nas powinien bezwzględnie podporządkować się poleceniom służb ratowniczych i porządkowych,
2.3 Ostrzeganie i alarmowanie	–definiuje alarm i alarmowanie oraz wskazuje urządzenia najczęściej wykorzystywane jako źródła sygnału alarmowego, –wymienia rodzaje alarmów, –zna uniwersalne zasady zachowania w sytuacji zagrożenia,	–rozróżnia sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze, –wie, jakie są struktury oraz instytucje odpowiedzialne za alarmowanie i ostrzeganie ludności w naszym kraju, –zna obowiązki ludności, z których należy się wywiązać po usłyszeniu sygnału alarmowego,	–wie, jak zapobiegać wybuchowi paniki, –opisuje strukturę systemu zarządzania kryzysowego, –charakteryzuje model organizacji powiadamiania i reagowania kryzysowego,	–analizuje zadania Rządowego Centrum Bezpieczeństwa, –opisuje Krajowy System Wykrywania Skażeń i Alarmowania, – wyjaśnia, dlaczego każdy obywatel powinien bezwzględnie stosować się do poleceń wydawanych przez przedstawicieli służb ratowniczych i porządkowych,	– analizuje możliwe przyczyny sytuacji kryzysowych wymagających ostrzegania i alarmowania ludności, – interpretuje, jak ostrzeganie i alarmowanie ludności wpływa na bezpieczeństwo, – uzasadnia celowość znajomości sygnałów alarmowych i komunikatów ostrzegawczych,
2.4 Ewakuacja	–zna tryby ewakuacji, –wie, na czym polegają ewakuacja zorganizowana i samoewakuacja,	–potrafi w trybie alarmowym ewakuować się z budynku, –wskazuje drogi ewakuacji w szkole, –wskazuje osoby odpowiedzialne za	–prezentuje sposoby transportu poszkodowanych, –rozróżnia znaki ewakuacyjne i informacyjne, –sporządza listę rzeczy, które należy zabrać z domu w razie	–omawia zasady ewakuacji ludności i środków materialnych, –charakteryzuje przygotowanie do ewakuacji planowanej,	–planuje inicjatywy zmierzające do rozwiązania problemów istotnych dla sprawnego przeprowadzenia procesu ewakuacji,

		ewakuację,	ogłoszenia ewakuacji,		
2.5 Zagrożenie pożarem	– podaje, jakie warunki są wystarczające do wystąpienia pożarów, – wyjaśnia termin <i>pożar w zarodku</i>, wie, jak zachować się w takiej sytuacji, – definiuje pojęcia <i>pożar</i> i <i>trójkąt spalania</i>,	– opisuje przyczyny pożarów, – wskazuje miejsca potencjalnie zagrożone wystąpieniem pożaru, – umie obsługiwać podręczny sprzęt gaśniczy,	– klasyfikuje grupy pożarów i materiałów palnych, – zna zasady ewakuacji w razie wystąpienia pożaru w domu, – rozróżnia wybrane znaki ochrony przeciwpożarowej,	– wie, jakie materiały palne można gasić gaśnicą określonego typu, – wie, jak ważne jest zapobieganie panice,	– uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas różnorodnych zagrożeń,
2.6 Zagrożenie powodzią	– wymienia rodzaje powodzi, – wie, jakie działania należy podjąć, aby zabezpieczyć dom na wypadek powodzi, – wie, jakie informacje podać przedstawicielowi służb ratowniczych,	– opisuje zasady zachowania na wypadek powodzi, postępowania w razie jej wystąpienia, a także po jej ustąpieniu, – wskazuje drogi ewakuacji w szkole, – wymienia zasady higieny dla powodziarzy, – opisuje zabezpieczenia przeciwpowodziowe,	– rozróżnia czynną i bierną ochronę przeciwpowodziową, – podaje, w jakich sytuacjach ogłasza się pogotowie przeciwpowodziowe, a kiedy – alarm powodziowy, – zna zasady poruszania się samochodem w razie wystąpienia powodzi,	– rozróżnia rodzaje powodzi ze względu na przyczynę ich wystąpienia, – ocenia poziom zagrożenia powodzią w pobliżu swojego domu i swojej szkoły, – opisuje rodzaje zabezpieczeń powodziowych w najbliższej okolicy, – wie, jak ważne jest zapobieganie panice,	– wyjaśnia, dlaczego pomoc służbom w sytuacji powodzi jest działaniem we własnym interesie,

Temat	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				
2.7 Zimowe zagrożenia	–wymienia zagrożenia występujące zimą, –podaje czynniki sprzyjające wychłodzeniu i odmrożeniom,	–rozróżnia stopnie odmrożeń, –identyfikuje objawy wychłodzenia i hipotermii,	–charakteryzuje typowe zagrożenia związane z niską temperaturą w okresie zimowym, –opisuje, jak należy postępować z osobą wychłodzoną i taką, która doznała odmrożeń,	–przedstawia zasady bezpiecznego podróżowania samochodem w warunkach zimowych, –ocenia, jak warunki klimatyczne w Polsce wpływają na bezpieczeństwo człowieka w okresie zimowym,	–uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych ludzi podczas zimowych zagrożeń,
2.8 Niebezpieczne środki chemiczne	–definiuje pojęcie skażenia chemicznego, –wymienia przyczyny skażeń chemicznych, –wskazuje substancje, które mogą wywołać skażenie chemiczne,	–opisuje oznaczenia pojazdów transportujących niebezpieczne substancje chemiczne, –prezentuje, jakimi prostymi metodami można doraźnie chronić drogi oddechowe, –wskazuje formacje przeciwdziałające skażeniom chemicznym,	–wyjaśnia oznaczenia występujące na tablicach ADR, –umie zabezpieczyć dom (mieszkanie) przed niebezpiecznymi substancjami chemicznymi,	–wymienia działania, które powinien podjąć świadek wypadku pojazdu przewożącego niebezpieczne substancje, –tłumaczy zasady zachowania w razie uwolnienia niebezpiecznych substancji chemicznych, –interpretuje zapisy na tablicach ADR,	- analizuje konsekwencje skażeń chemicznych dla ludzi, mienia i środowiska, –rozumie rolę i znaczenie służb ratownictwa oraz wyjaśnia, dlaczego wszyscy bezwzględnie powinniśmy wykonywać polecenia ich przedstawicieli,

2.9 Terroryzm	– wie, czym jest terroryzm, – definiuje zamach terrorystyczny , – wymienia znane zamachy terrorystyczne,	– zna zasady zachowania się podczas ataku terrorystycznego z użyciem broni palnej i z użyciem materiałów wybuchowych, – potrafi podać niezbędne informacje przedstawicielowi służb ratowniczych, – rozróżnia „nowy” i „stary” terroryzm,	– wskazuje różnice między terrorem i terroryzmem, – potrafi wyjaśnić pojęcie fanatyzmu, – wie, jak należy się zachować w razie stania się zakładnikiem,	– rozumie specyfikę współczesnego terroryzmu, – charakteryzuje syndrom sztokholmski, – klasyfikuje rodzaje terroryzmu ze względu na sposób działania sprawców,	– przedstawia propozycje dotyczące działań na rzecz wyeliminowania terroryzmu ze współczesnego świata,
2.10 Przystępczość pospolita	– wymienia sytuacje, które mogą stanowić zagrożenie bezpieczeństwa osobistego, – podaje przykład skutecznej prośby o pomoc w sytuacji zagrożenia,	– rozumie związek między demokracją przystępczością, – wyjaśnia pojęcie <i>wiktymologia</i>,	– zna zagrożenia, które mogą pojawić się w środkach komunikacji publicznej, – identyfikuje zagrożenia w sieci i wskazuje sposoby przeciwdziałania im,	– potrafi zachować ostrożność w miejscach publicznych, – wie, jak należy się zachować w przypadku napaści bezpośredniej, – wyjaśnia, dlaczego należy unikać walki na ulicy,	– charakteryzuje zasady bezpiecznego zachowania, które pozwolą zmniejszyć ryzyko stania się ofiarą przystępstwa,

Dział 3. Pierwsza pomoc przedmedyczna

3.1 Pierwsza pomoc – prawny obowiązek czy moralna powinność?	– wymienia elementy łańcucha przeżycia, – wyjaśnia, na czym polega obowiązek udzielania pomocy,	– tłumaczy różnice między pierwszą a dodatkową pomocą przedmedyczną, – wie, jak wyposażać apteczkę pierwszej pomocy,	– zna prawa ratownika, – wyjaśnia, na czym polega postawa dobrego samarytanina,	– charakteryzuje regulacje prawne dotyczące udzielania pierwszej pomocy obowiązujące w Polsce, – tłumaczy, dlaczego brak wiedzy i umiejętności nie usprawiedliwia osób, które nie udzielają pierwszej pomocy,	– wyjaśnia aspekty moralne związane z udzieleniem pomocy osobom w stanie zagrożenia życia,
3.2 Postępowanie z osobą nieprzytomną	– na numery alarmowe, – wie, na jakie niebezpieczeństwa narażony jest ratownik,	– otrafi wykonać rękoczyncożuchwa oraz sprawdzić podstawowe czynności życiowe, – umie ułożyć osobę w pozycji bocznej ustalonej,	– zna stopnie utraty świadomości, – wzywa pomoc, podając wszystkie niezbędne informacje w odpowiedniej kolejności,	– zna obowiązki obywateli dotyczące udzielania pierwszej pomocy osobom, których życie i zdrowie jest bezpośrednio zagrożone, – wie, jakie prawa przysługują ratownikowi zgodnie z ustawą o państwowym ratownictwie medycznym,	– uzasadnia, że bezzwłoczne i prawidłowe wezwanie pomocy może mieć istotne znaczenie dla ratowania życia osoby nieprzytomnej,
3.3 Odwracanie na plecy osoby leżącej na brzuchu	– ocenia swoje bezpieczeństwo w miejscu zdarzenia, – potrafi sprawdzić przytomność poszkodowanego,	– wie, do czego i w jaki sposób może wykorzystać osoby postronne, – demonstruje, jak powinno wyglądać sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej leżącej na brzuchu,	– wymienia wypadki, w wyniku których może dojść do uszkodzenia kręgosłupa, – uzasadnia, dlaczego osoba leżąca na brzuchu ma utrudnione oddychanie,	– samodzielnie odwraca na plecy – z zabezpieczeniem kręgosłupa – osobę leżącą na brzuchu, – wyjaśnia, w jakich okolicznościach osobę leżącą na brzuchu należy odwrócić na plecy,	– tłumaczy zasadę: <i>Nie poruszaj poszkodowanym bez wyraźnej potrzeby,</i>

3.4 Resuscytacja osoby dorosłej	– umie ocenić swoje bezpieczeństwo w miejscu zdarzenia, – potrafi sprawdzić przytomność poszkodowanego, – wie, kiedy należy przerwać wykonywanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej,	– wie, do czego i w jaki sposób może wykorzystać osoby postronne, – wzywa pomoc, podając wszystkie niezbędne informacje w odpowiedniej kolejności, – wyjaśnia, jak ważny jest czas w przypadku ratowania życia,	– demonstruje, jak powinno wyglądać sprawdzenie oddechu osoby poszkodowanej, – potrafi omówić rolę układów oddechowego, krążeniowego, nerwowego,	– umie zastosować maseczkę do sztucznego oddychania, – wykonuje masaż serca, – stosuje sztuczne oddychanie, – rozróżnia pojęcia <i>resuscytacja</i> i <i>reanimacja</i>,	– dowodzi, że brak tlenu jest niebezpieczny dla organizmu, opisując pracę układów dostarczających go do komórek,
3.5 Resuscytacja niemowlęcia i starszego dziecka	– podaje algorytm resuscytacji dziecka, – zna klasyfikacje wiekowe obowiązujące w ratownictwie,	– rozumie różnicę między wiekiem rozwojowym a wiekiem metrykalnym, – wie, że przed udzieleniem pomocy niemowlęciu lub starszemu dziecku musi zwrócić się o pozwolenie do jego rodziców,	– wykonuje masaż serca u dziecka, – wykonuje masaż serca u niemowlęcia, – wie, jak może zmienić się kolejność działań podczas udzielania pomocy niemowlęciu i starszemu dziecku,	– wskazuje różnice między resuscytacją osoby dorosłej a resuscytacją dziecka (zwłaszcza niemowlęcia), – wyjaśnia, na czym polega hipoksja, – opisuje, na czym polega nagła śmierć łóżeczkowa,	– wyjaśnia, co oznacza zasada <i>najpierw pomagaj</i>, podaje, kogo ona dotyczy i jakie są od niej wyjątki,

Temat	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
	Uczeń:				
		– demonstruje, jak przekonywać rodziców do wyrażenia zgody na udzielenie dziecku pomocy,			
3.6 Zasady użycia AED	– wymienia objawy nagłego zatrzymania krążenia, – rozpoznaje uniwersalny, obowiązujący od 2007 r., symbol AED, – wskazuje, gdzie można znaleźć instruktaż informujący, w jaki sposób obsługiwać AED,	– wyjaśnia ogólnie pojęcie nagłego zatrzymania krążenia, – opisuje mechanizm leczniczy defibrylacji, – omawia zasady działania automatycznego zewnętrznego defibrylatora serca,	– potrafi zastosować AED w połączeniu z wykonywaniem resuscytacji, – wskazuje na migotanie komór jako jedno z zaburzeń pracy serca, będące u osób dorosłych najczęstszą przyczyną NZK,	– zna pojęcie <i>elektrody pediatryczne</i>, – wyjaśnia, kiedy używanie AED u dzieci jest dozwolone,	– wyjaśnia, dlaczego nowoczesny automatyczny defibrylator serca jest „mądrzejszy” od ratownika, – przedstawia badania nad ratowaniem ludzkiego życia z wykorzystaniem prądu,
3.7 Postępowanie przy zadławieniach	– wymienia objawy zadławienia, – rozróżnia zakrztuszenie i zadławienie, – wylicza przyczyny zadławienia,	– wyjaśnia, na czym polega zadławienie, – rozumie niebezpieczeństwa związane ze stanem zadławienia, – identyfikuje kaszel jako naturalny odruch obronny organizmu,	– wylicza niebezpieczeństwa związane z zadławieniem, – opisuje mechanizm zadławienia, – opisuje manewr Heimlicha,	– demonstruje, jak należy udzielać pomocy zadławionym: dorosłemu, niemowlęciu i starszemu dziecku, – wymienia czynności szkodliwe w przypadku udzielania pomocy podczas zakrztuszenia lub zadławienia,	– proponuje zasady, których powinno się przestrzegać podczas spożywania posiłków przez dzieci, by przeciwdziałać zadławieniu,

3.8 Tamowanie krwotoków	– podaje prawidłowe ciśnienie i puls człowieka, – opisuje rolę krwi w organizmie, – przedstawia ogólne zasady zabezpieczania krwawień,	– omawia skład krwi i funkcjonowanie układu krwionośnego, – klasyfikuje rodzaje krwotoków w zależności od uszkodzonego naczynia krwionośnego,	– dobiera czynności ratownicze właściwe w przypadku ran kończyn, głowy, klatki piersiowej, brzucha, – postępuje właściwie, gdy w ranie tkwi ciało obce,	– zna zasady zabezpieczania amputacji urazowych, – tłumaczy, co oznacza pojęcie <i>replantacja</i>, – wie, jak należy użyć opaski uciskowej, – objaśnia, czym jest odczyn Biernackiego,	– przytacza argumenty, przeciwko usuwaniu ciała obcego z rany, – wyjaśnia zasady postępowania w razie wystąpienia krwawień, uzasadniając, w jakich sytuacjach należy użyć opaski uciskowej, a w jakich – opatrunku wentylowego,
3.9 Urazy kości i stawów	– wymienia ogólne zasady postępowania w przypadku złamań, – identyfikuje złamania kości jako urazy, które wymagają interwencji lekarskiej,	– podaje czynności dozwolone i zabronione w przypadku zwichnięcia stawu, – wie, że nie wolno sprawiać bólu poszkodowanemu,	– zna zasady użycia chusty trójkątnej do zabezpieczania złamań, – umie użyć podręcznych przedmiotów do usztywnienia złamań,	– potrafi unieruchomić złamaną kończynę górną za pomocą chusty trójkątnej i bandaża, – omawia szkielet człowieka,	– opracowuje i prezentuje informacje na temat budowy i funkcji układu kostnego człowieka,

3.10 Poparzenia	– identyfikuje oparzenie i udarcieplny, – wymienia funkcje skóryczłowieka,	– rozróżnia stopnie oparzeń, – wyszczególnia przypadki poparzeń, bezwzględnie wymagające konsultacji z lekarzem,	– odnosząc się do budowy skóry człowieka, omawia podstawową klasyfikację poparzeń, – potrafi udzielić doraźnej pomocy osobie poparzonej,	– opisuje zastosowanie hydrożeli, – potrafi zdiagnozować udarcieplny i odpowiednio zareagować, – omawia pierwszą pomocw przypadku oparzeń chemicznych,	– wyjaśnia, jakie działania w domu należy podjąć, by zabezpieczyć dzieci przed poparzeniami,
3.11 Udar i zawał	– potrafi wymienić najczęstsze objawy zawału, – potrafi wymienić najczęstsze objawy udaru, – rozróżnia zawał i udar,	– wskazuje przyczyny zawału i udaru, – objaśnia akronimy FAST i UDAR,	– wie, jak powinien się zachować w razie wystąpienia u chorego zawału, – potrafi zareagować w przypadku wystąpienia u chorego objawów udaru,	– opisuje zawał i udar jako choroby cywilizacyjne, – ma utrwaloną technikę zabezpieczania poszkodowanego przed wychłodzeniem, – omawia przedszpitalną skalę udaru Cincinnati,	– wyjaśnia, dlaczego zarówno w przypadku zawału, jak i udaru tak ważny jest czas,
3.12 Częste wypadki – atak epilepsji, wypadek drogowy, omdlenie	– wymienia zasady zachowania w miejscu wypadku drogowego, – identyfikuje objawy epilepsji, – rozpoznaje objawy omdlenia,	– wymienia czynności niewskazane w przypadku ataku epilepsji, – wie, jak należy się zachować w przypadku zauważenia osoby, u której wystąpił atak epilepsji, – rozumie, na czym polega specyfika wypadku drogowego w związku z bezpieczeństwem ratownika,	– potrafi umiejętnie wydobyć poszkodowanego z pojazdu, – demonstruje trzy sposoby postępowania w sytuacji omdlenia, – ma utrwaloną technikę zabezpieczania poszkodowanego przed wychłodzeniem,	– opisuje, na czym polega <i>triage</i>, – charakteryzuje, w jakich przypadkach stosujemy chwyt Rauteka, – wyjaśnia, czego – wbrew obiegowym opiniom – nie należy robić, zabezpieczając chorego w trakcie ataku epilepsji,	– przedstawia, w jakich sytuacjach i w jaki sposób motywuje osobę, która zemdlała, by poszła do lekarza,

Dział 4. Żyj zdrowo

4.1 Zdrowie i jego podstawy	– definiuje pojęcie <i>zdrowie</i>, – przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin <i>zdrowie</i>,	– charakteryzuje zdrowie jako stan i jako proces, – wymienia czynniki decydujące o długowieczności,	– opisuje trzy wymiary zdrowia, – rozumie znaczenie właściwej ilości snu dla zdrowia, – potrafi wymienić wskaźniki zdrowia fizycznego,	– wyjaśnia potrzebę dostosowania odpoczynku do rodzaju aktywności, – charakteryzuje oznaki stanu zdrowia,	– wyjaśnia, dlaczego o zdrowie należy dbać przez cały czas,
4.2 Zasady zdrowego żywienia	– wymienia choroby cywilizacyjne (choroby ciała i zaburzenia zdrowia psychicznego), – podaje przyczyny chorób cywilizacyjnych,	– objaśnia zależność pomiędzy chorobami cywilizacyjnymi a miejscem zamieszkania, – rozumie znaczenie pojęcia <i>zdrowa żywność</i>, – wymienia składniki zdrowej diety, – identyfikuje otyłość jako chorobę cywilizacyjną,	– ma świadomość negatywnego wpływu sztucznych dodatków stosowanych w produkcji żywności na zdrowie, – zna zasady zdrowego odżywiania się na co dzień, – przypisuje zaburzenia zdrowia psychicznego do chorób cywilizacyjnych,	– charakteryzuje przykładowe dodatki chemiczne do żywności, – identyfikuje przykładowe symbole dodatków chemicznych do żywności, – opisuje znaczenie kwasów omega-6 i omega-3 dla organizmu człowieka,	– planuje dla siebie zdrowe i pełnowartościowe posiłki, – układa przepisy kulinarne, np. na zdrowy deser, kaloryczne drugie danie, smaczny i zdrowy napój,

Temat	Wymagania na ocenę				
	dopuszczającą	dostateczną	dobrą	bardzo dobrą	celującą
4.3 Uzależnienia i jak im przeciwdziałać. Aktywność fizyczna	Uczeń:				
	– definiuje pojęcia <i>uzależnienie</i> i <i>substancja psychoaktywna</i>, – wymienia substancje psychoaktywne, – wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej,	– klasyfikuje uzależnienia, – przedstawia zależność pomiędzy zdrowiem a uzależnieniami, – charakteryzuje uzależnienia od substancji psychoaktywnych,	– omawia szkodliwy wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie jednostki, – wymienia uzależnienia od czynności i wyjaśnia, dlaczego mogą być równie groźne jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych,	– przedstawia podstawowe kryteria, za pomocą których opisuje się i diagnozuje uzależnienia, – przedstawia fazy rozwoju uzależnień, – uzasadnia korzyści dla zdrowia wynikające z uprawiania wybranej dyscypliny sportowej, – definiuje pojęcia <i>endorfiny</i> i <i>zespół odstawienny</i>,	– potrafi dowieść, że regularna aktywność fizyczna jest dla jednostki niezastąpionym źródłem zdrowia,
4.4 Rozwój sfery emocjonalno - społecznej	– przedstawia różnorodne dziedziny życia, których dotyczy termin <i>zdrowie</i>, – rozumie termin <i>zdrowie psychiczne</i>, – wie, jakie są zagrożenia dla zdrowia psychicznego jednostki, – wymienia, jakie są formy rozwiązywania konfliktów.	– wymienia oznaki zdrowia psychicznego u dorosłych i dzieci, – opisuje zasady dobrej komunikacji interpersonalnej, – identyfikuje stres jako nieodłączny element życia człowieka.	– charakteryzuje elementy zdrowia psychicznego, – wyjaśnia, czym jest stres, – opisuje bariery komunikacyjne, – wymienia techniki asertywnego odmawiania, – wyjaśnia, czym różni się rola arbitra od roli mediatora.	– tłumaczy, czym różni się postawa asertywna od agresywnej, – wymienia zasady negocjacji z dorosłymi, – wyjaśnia, w jaki sposób mediacje i negocjacje mogą pomóc w rozwiązywaniu problemów oraz łagodzeniu konfliktów.	– potrafi wytłumaczyć, jak ważną rolę odgrywają emocje w życiu człowieka, – uzasadnia, dlaczego komunikacja interpersonalna jest umiejętnością prospołeczną, – argumentuje, dlaczego mediacje i negocjacje są najskuteczniejszą formą rozwiązywania konfliktów.