

Przedmiotowe Zasady Oceniania z Edukacji dla Bezpieczeństwa w klasie 8

Cele Przedmiotowego Oceniania

Przedmiotowe Ocenianie z przedmiotu Edukacja dla Bezpieczeństwa określa wymagania edukacyjne stanowiące podstawę do mierzenia efektów jakości pracy Ucznia, oceniania jego postępów w nauce (przyrost wiedzy i umiejętności) oraz klasyfikowania i promowania Uczniów.

Przedmiotowe ocenianie ma na celu:

1. systematyczne wspieranie rozwoju Ucznia poprzez diagnozowanie jego osiągnięć w odniesieniu do wymagań edukacyjnych;
2. wypracowanie i przestrzeganie czytelnych reguł oraz skutecznego systemu współpracy pomiędzy Nauczycielem, Uczniem i Rodzicami;
3. motywowanie Ucznia do lepszej pracy, pomoc w samodzielnym planowaniu własnego rozwoju;
4. bieżące podawanie Uczniom i Rodzicom informacji zwrotnej na temat efektów pracy Ucznia

Program realizowany jest w klasach VIII (ósmych) wg podręcznika:

„Żyję i działam bezpiecznie” – podręcznik dla szkoły podstawowej, autor: Jarosław Słoma, wyd. Nowa Era.

Przedmiotem oceniania są:

- Wiadomości,
- umiejętności,
- ćwiczenia praktyczne,
- postawa Ucznia i jego zaangażowanie w zajęcia,
- aktywność Ucznia
- zadania / działania dodatkowe (np. referaty, projekty, konkursy, zawody, działania w ramach koła przedmiotowego itp.)
- zeszyt przedmiotowy i prace domowe
- praca w grupach

Metody i narzędzia oraz szczegółowe zasady sprawdzania i oceniania osiągnięć Uczniów:

1. **Wypowiedzi ustne:** obejmuje materiał z trzech ostatnich lekcji. Uczeń może poprawić ocenę z odpowiedzi w terminie dwóch tygodni.
2. **Ćwiczenia praktyczne:** obejmują wyznaczone przez Nauczyciela zagadnienie, Uczeń może jeden raz poprawić każde ćwiczenie praktyczne w terminie dwóch tygodni. Uczniowie nieobecni podchodzą do zaliczenia na kolejnej lekcji lub w terminie wyznaczonym przez nauczyciela.
3. **Sprawdziany pisemne (całogodzinne)** – są zapowiadane minimum z tygodniowym wyprzedzeniem. Sprawdziany są obowiązkowe, jeżeli Uczeń opuścił sprawdzian

z przyczyn losowych powinien go napisać w terminie nieprzekraczającym 2 tygodnie od powrotu do szkoły. Czas i sposób do uzgodnienia z nauczycielem. Sprawdzian, test przeprowadzany jest jednocześnie w całej klasie. Sprawdzoną przez Nauczyciela pracę Uczniowie otrzymują do wglądu nie później niż dwa tygodnie od dnia jej napisania przez Ucznia. Uczeń może poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu tylko jeden raz. Poprawa jest dobrowolna, odbywa się w ciągu dwóch tygodni od oddania prac. Przy pisaniu poprawy sprawdzianu punktacja nie zmienia się, otrzymane oceny są wpisywane do dziennika np.: 1/4, 2/5 (ocena niedostateczna z poprawy nie jest wpisywana do dziennika). Jako ostateczną ocenę ze sprawdzianu przyjmuje się średnią z obu sprawdzianów, testów. Jeśli podczas pisania sprawdzianu Uczeń korzysta z niedozwolonych pomocy, zakłóca spokój, otrzymuje ocenę niedostateczną i traci szansę poprawy tej oceny. Nieusprawiedliwiona nieobecność (wagary, ucieczka) Ucznia na sprawdzianie jest jednoznaczna z oceną niedostateczną bez możliwości poprawy. Sprawdziany (testy) są przechowywane w szkole do końca roku szkolnego (a nawet do końca października następnego roku szkolnego), mogą być udostępnione do wglądu Rodzicom ucznia na terenie szkoły.

4. **Kartkówki 10 – 15 min.:** obejmują materiał z trzech ostatnich lekcji (nie muszą być wcześniej zapowiadane, ale mogą). Uczniowie nieobecni na kartkówce piszą ją w najbliższym terminie (jeden tydzień).
5. **Zaangażowanie w zajęcia i przygotowanie się do lekcji:** udział w dyskusji, praca w grupach, korzystanie z różnych źródeł informacji, wypowiedzi, rozwiązywanie problemów. Uczeń jest zobowiązany do czynnego udziału w lekcji. Za merytorycznie poprawną aktywność Uczeń może otrzymać ocenę cząstkową lub „+” na każdej lekcji (trzy plusy dają ocenę bardzo dobrą z aktywności). Widoczny brak pracy i zainteresowania Ucznia tematyką zajęć skutkuje otrzymaniem minusa (trzy minusy - ocena niedostateczna).
6. **Zeszyt przedmiotowy:** Uczeń zobowiązany jest do zapisywania notatek pod tematem lekcji oraz do uzupełniania ćwiczeń wyznaczonych przez nauczyciela. Zeszyt sprawdzany jest przynajmniej jeden raz w ciągu roku biorąc pod uwagę staranność, systematyczność oraz poprawność merytoryczną wybranych przez Nauczyciela prac domowych.
7. **Prace domowe:** pisemne i ustne. Uczeń ma możliwość jednorazowej poprawy oceny z pracy domowej w terminie dwóch tygodni od jej otrzymania.
8. **Zadania dodatkowe** (referaty, projekty, konkursy, zawody i inne dodatkowe działania Ucznia udokumentowane i potwierdzone)

Ogólne Kryteria oceniania:

Pierwszoplanowym kryterium oceniania są umiejętności Ucznia. Następnie zaangażowanie ucznia w proces nauczania – uczenia się, jego aktywność, utożsamianie się z problematyką i przejawianie zainteresowania przedmiotem.

Przy ustalaniu oceny uwzględniany jest również wysiłek wkładany przez Ucznia w wywiązywanie się z obowiązków wynikających ze specyfiki zajęć, systematyczność udziału ucznia w zajęciach.

Uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji i brakuje podstaw do wystawienia oceny (minimum 3 oceny) – nie może być klasyfikowany.

Przy ocenianiu bieżącym z zajęć edukacyjnych uczniom przekazywane będą informacje o ich osiągnięciach oraz wskazanie, co uczeń robi dobrze, co i jak wymaga poprawy oraz jak

powinien dalej się uczyć.

Uczeń nie uzyskuje promocji, jeżeli z przedmiotu uzyska ocenę niedostateczną.

Ogólne kryteria oceniania z EDB

Ocena	Umiejętność i aktywność Uczeń:	Wiedza Uczeń:
Celująca	• inicjuje dyskusję • przedstawia własne (racjonalne) koncepcje rozwiązań, działań, przedsięwzięć • systematycznie wzbogaca swoją wiedzę i umiejętności, dzieli się tym z grupą • odnajduje analogie, wskazuje szanse i zagrożenia określonych rozwiązań • wyraża własny, krytyczny, twórczy stosunek do omawianych zagadnień • argumentuje w obronie własnych poglądów, posługując się wiedzą pozaprogramową • odnosi sukcesy w rywalizacji pozaszkolnej/pozalekcyjnej w konkursach, których tematyka pokrywa się z treściami kształcenia realizowanymi na zajęciach EDB	• zdobył wiedzę znacznie wykraczającą poza zakres materiału programowego
Bardzo dobra	• sprawnie korzysta ze wszystkich dostępnych źródeł informacji • samodzielnie rozwiązuje zadania i problemy postawione przez nauczyciela • jest aktywny na lekcjach i uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych z zakresu EDB (zawodach, konkursach) lub zajęciach pozaszkolnych specyfice zbliżonej do przedmiotu • bezbłędnie wykonuje czynności ratownicze, koryguje błędy kolegów • odpowiednio wykorzystuje sprzęt i środki ratownicze • sprawnie wyszukuje w różnych źródłach informacje o sposobach alternatywnego działania (także doraźnego) • umie pokierować grupą rówieśników	• zdobył pełen zakres wiedzy przewidziany w programie • sprawnie wykorzystuje wiedzę z różnych przedmiotów do rozwiązywania zadań z zakresu edukacji dla bezpieczeństwa

Dobra	• samodzielnie korzysta ze wskazanych źródeł informacji • poprawnie rozumie w kategoriach przyczynowo- skutkowych • samodzielnie wykonuje typowe zadania o niewielkim stopniu złożoności • podejmuje wybrane zadania dodatkowe • jest aktywny w czasie lekcji • poprawnie wykonuje czynności ratownicze, umie dobrać potrzebny sprzęt i wykorzystać niektóre środki ratownicze	• opanował wszystkie podstawowe treści programu oraz niektóre treści ponadpodstawowe.
Dostateczna	• pod kierunkiem nauczyciela wykorzystuje podstawowe źródła informacji • samodzielnie wykonuje proste zadania w trakcie zajęć • przejawia przeciętną aktywność • potrafi podjąć działania podnoszące własne bezpieczeństwo	• opanował podstawowe elementy programu, pozwalające na podejmowanie w otoczeniu działań ratowniczych i zabezpieczających
Dopuszczająca	• przy pomocy nauczyciela wykonuje proste zadania, • opanował najbardziej elementarne umiejętności z zakresu przedmiotu	• wykazuje braki w wiedzy, nie uniemożliwiają one jednak dalszej edukacji i mogą zostać usunięte
Niedostateczna	• nie potrafi wykonać prostych poleceń, wymagających zastosowania podstawowych umiejętności	• wykazuje braki w wiedzy, które uniemożliwiają dalszy rozwój w ramach przedmiotu

Szczegółowe Kryteria Oceniania (wiadomości i umiejętności Ucznia na poszczególne oceny z EDB)

Lp	ocena				Wymagani a Ucznia:
DZIAŁ PROGRAMOWY					I. Bezpieczeństwo państwa
cel	bdb	db	dst	dop	1. Bezpieczny obywatel, bezpieczny naród, bezpieczne państwo
x	x	x	x	x	– definiuje bezpieczeństwo
x	x	x	x	x	– wymienia rodzaje bezpieczeństwa
x	x	x	x	x	– wymienia rodzaje i dziedziny bezpieczeństwa państwa
x	x				– definiuje pojęcia ochrony i obrony narodowej

x	x	x	x	x	wymienia podmioty odpowiadające za bezpieczeństwo kraju i jego obywateli
2. Bezpieczeństwo Polski w stosunkach międzynarodowych					
x	x	x	x		– opisuje geopolityczne położenie Polski
x	x	x	x		- omawia wybrane aspekty tego położenia dla bezpieczeństwa narodowego
x	x				– omawia historyczną ewolucję modelu bezpieczeństwa Polski
x	x	x	x		– opisuje rolę organizacji międzynarodowych w zapewnieniu bezpieczeństwa Polski
x	x	x			– wymienia przykłady polskiej aktywności na rzecz zachowania bezpieczeństwa (w ONZ, OBWE, NATO)
x	x	x	x	x	- wymienia wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa we współczesnym świecie
DZIAŁ PROGRAMOWY					
II. Postępowanie w sytuacjach zagrożeń					
cel	bdb	db	dst	dop	1. Źródła zagrożeń
x	x	x	x	x	- wymienia przykłady nadzwyczajnych zagrożeń
x	x	x	x		– dokonuje podziału zagrożeń ze względu na źródło ich pochodzenia
x	x	x	x		– omawia sposoby przeciwdziałania zagrożeniom
x	x	x	x	x	– wymienia podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń i tworzące system ratownictwa w Polsce
x	x	x	x	x	– wymienia numery alarmowe w Polsce i przypisuje je odpowiednim służbom
x	x	x			- poszczególnym podmiotom ratowniczym przypisuje odpowiednie zadania
2. Ostrzeganie o zagrożeniach i alarmowanie					
x	x	x			– charakteryzuje działanie i zadania systemu wykrywania skażeń i alarmowania
x	x	x	x	x	– wymienia środki alarmowe podstawowe i zastępcze
x	x	x	x		– rozróżnia sygnały alarmowe
x	x	x	x	x	– wymienia rodzaje komunikatów ostrzegawczych
x	x	x	x		– omawia sposób ogłaszania i odwołania alarmów
x	x	x	x		– opisuje sposób zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu lub wydaniu komunikatu ostrzegawczego
x	x	x	x	x	wymienia sposoby przeciwdziałania panice
3. Ewakuacja					
x	x	x	x		– wyjaśnia termin „ewakuacja” i omawia jej znaczenie
x	x	x			– rozróżnia rodzaje i stopnie ewakuacji
x	x	x	x		– opisuje sposób zachowania się podczas ewakuacji z budynku
x	x	x	x	x	– rozpoznaje znaki ewakuacyjne i informacyjne
x	x	x	x	x	zna szkolną instrukcję ewakuacji
x	x	x	x		– omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych
x	x	x			– opisuje sposób zaopatrywania w wodę i żywność podczas ewakuacji
x	x				uzasadnia znaczenie przeciwdziałania panice i podporządkowania się poleceniom służb ratowniczych
4. Zagrożenia pożarowe					
x	x	x	x	x	– wymienia główne przyczyny pożarów
x	x	x	x		– opisuje zasady postępowania po dostrzeżeniu pożaru
x	x	x	x		– omawia przeznaczenie podręcznego sprzętu gaśniczego i jego

					rozmieszczenie np. w szkole
X	X	X			– opisuje sposób obsługi gaśnic i hydrantu wewnętrznego
X	X	X	X		- rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej
X	X	X			- wyjaśnia, jak gasić zarzewie ognia i odzież płonącą na człowieku
5. Zagrożenia powodziowe					
X	X	X	X	X	– wymienia główne przyczyny powodzi
X	X	X	X	X	– wymienia zadania państwa w zakresie ochrony przeciwpowodziowej
X	X	X	X		– wyjaśnia, jak należy się zachowywać w czasie powodzi
X	X	X			– opisuje zasady postępowania po opadnięciu wód powodziowych
X	X	X	X		– planuje niezbędne zapasy, które powinien zgromadzić dla swojej rodziny, aby przetrwać kilka dni w sytuacji kryzysowej
X	X	X	X		uzasadnia bezwzględny nakaz stosowania się do poleceń służb ratowniczych i sanitarnych w czasie powodzi
6. Ekstremalne warunki pogodowe					
X	X	X	X	X	– wymienia pogodowe zagrożenia dla bezpieczeństwa człowieka
X	X	X	X		opisuje praktyczne sposoby przeciwdziałania zagrożeniom podczas intensywnych opadów śniegu oraz ekstremalnie niskich temperatur
X	X	X	X		omawia sposoby ochrony przed niszczącymi skutkami upałów, wichury i gwałtownych burz
7. Wypadki i katastrofy komunikacyjne. Uwolnienie niebezpiecznych substancji chemicznych					
X	X	X	X	X	– wymienia główne przyczyny wypadków komunikacyjnych
X	X	X			– opisuje zagrożenia towarzyszące tym wypadkom
X	X	X	X	X	– wymienia czynności, które należy wykonać, aby ocenić sytuację na miejscu zdarzenia, i stosuje tę wiedzę w praktyce
X	X	X	X		– omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanym, ratownikowi, osobom postronnym i w miejscu zdarzenia
X	X	X	X		– omawia podstawowe zasady postępowania ratownika w miejscu zdarzenia (wypadek komunikacyjny)
X	X	X			– opisuje zasady kodowania informacji na tablicach ADR
X	X	X	X		– opisuje zasady zachowania się po uwolnieniu substancji toksycznych
8. Zagrożenia terrorystyczne					
X	X	X			– omawia genezę i formy współczesnych aktów terroru
X	X	X	X		– opisuje zasady zachowania się na wypadek: • strzelaniny • znalezienia się w sytuacji zakładniczej • ataku bombowego • ataku gazowego • otrzymania podejrzanego przesyłki
X	X	X	X		– rozumie konieczność powiadamiania służb porządkowych (policji, straży miejskiej) o podejrzenie zachowujących się osobach lub podejrzanych przedmiotach zauważonych w miejscach publicznych
9. Próba ewakuacyjna					
X	X	X	X	X	– zna ogólne zasady postępowania po ogłoszeniu ewakuacji
X	X	X	X		– rozpoznaje znaki ewakuacyjne, informacyjne i ochrony przeciwpożarowej
X	X	X			– zna treść szkolnej instrukcji ewakuacji
X	X	X	X		– prawidłowo wykonuje nakazane czynności

X	X				– wykazuje troskę o bezpieczeństwo własne i innych osób
X	X	X	X		– zachowuje spokój i opanowanie
DZIAŁ PROGRAMOWY					
III. PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY					
cel	bdb	db	dst	dop	1. Podstawowe wiadomości z zakresu pierwszej pomocy
X	X	X			– wyjaśnia termin „pierwsza pomoc”
X	X	X	X		– określa prawny i moralny obowiązek niesienia pomocy poszkodowanym
X	X	X	X		– wyjaśnia rolę układów: krążenia, nerwowego, oddechowego w utrzymaniu podstawowych funkcji życiowych
X	X	X			– wyjaśnia pojęcie „stan nagłego zagrożenia zdrowotnego”
X	X	X	X		– opisuje przyczyny i okoliczności prowadzące do szybkiego pogorszenia stanu zdrowia lub zagrożenia życia
X	X	X	X		- wyjaśnia znaczenie czasu podczas udzielania pierwszej pomocy
2. Postępowanie w miejscu zdarzenia					
X	X	X	X	X	– wymienia czynności, które na miejscu zdarzenia należy podjąć w trosce o bezpieczeństwo: świadka, ratownika, poszkodowanych, miejsca zdarzenia i pozostałych osób
X	X	X	X	X	– wskazuje sposób zabezpieczenia się ratownika w kontakcie z poszkodowanym
X	X	X	X		– demonstruje bezpieczny sposób zdejmowania rękawiczek jednorazowych
X	X	X	X		– poprawnie konstruuje komunikat wzywający pomoc fachową
X	X	X	X	X	– podaje numery alarmowe
X	X	X			– podaje przykład aplikacji na telefon pomocnej w udzielaniu pierwszej pomocy
X	X	X			- opisuje wybrane sposoby transportu osób przytomnych i nieprzytomnych
3. Pomoc osobie nieprzytomnej					
X	X	X	X		– wyjaśnia pojęcie „nagłe zatrzymanie krążenia”
X	X	X			– opisuje ogniwa łańcucha przeżycia
X	X	X	X		– ocenia bezpieczeństwo miejsca wypadku
X	X	X	X		– ocenia stan świadomości poszkodowanego
X	X	X	X	X	– wymienia objawy utraty przytomności
X	X	X	X		– ocenia stan poszkodowanego wg schematu ABC
X	X	X	X		– udrażnia drogi oddechowe (rękoczynem czoło–zuchwa)
X	X	X	X		– wyjaśnia mechanizm niedrożności dróg oddechowych u osoby nieprzytomnej
X	X	X	X		- sprawdza, czy poszkodowany oddycha
X	X	X	X		– układa poszkodowanego nieprzytomnego, ale oddychającego, w pozycji bezpiecznej
X	X	X	X		– zapewnia poszkodowanemu ochronę termiczną
X	X	X	X		– umiejętnie stosuje folię NRC
X					– wyjaśnia, kiedy można zastosować odwrócony schemat CAB
X	X	X			– wymienia główne przyczyny omdlenia
X	X				– charakteryzuje objawy zwiastujące omdlenie
X	X				– udziela pierwszej pomocy w przypadku omdlenia
4. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa					
X	X	X			– definiuje pojęcie „resuscytacja krążeniowo-oddechowa”
X	X				– opisuje znaczenie RKO w akcji ratowniczej

X	X	X	X	X	– wymienia warunki i czynniki zapewniające realizację RKO na wysokim poziomie skuteczności
X	X	X	X		– omawia algorytm ratowniczy RKO u dorosłych i dzieci
X	X	X	X		– wykonuje pełen cykl RKO na manekinie dorosłego i niemowlęcia (samodzielnie i w parze)
X	X	X	X		– stosuje środki ochrony osobistej podczas wykonywania RKO
X	X	X	X		– opisuje działanie i obsługę automatycznego defibrylatora zewnętrznego
X	X	X			– przedstawia zalety zastosowania AED w akcji ratowniczej
5. Apteczka pierwszej pomocy					
X	X	X			– omawia przeznaczenie i podstawowe typy apteczek pierwszej pomocy
X	X	X	X	X	– wylicza przedmioty wchodzące w skład apteczki pierwszej pomocy: • samochodowej • turystycznej • domowej
X	X	X			– opisuje zasady doboru i przechowywania składników apteczki pierwszej pomocy
X	X				– proponuje improwizowane środki opatrunkowe, zależnie od rodzaju zranienia
6. Tamowanie krwotoków					
X	X	X	X	X	– wyjaśnia pojęcia: rana, krwotok, opatrunek uciskowy, opatrunek osłaniający
X	X	X	X		– wykonuje w obrębie kończyny opatrunki uciskowe i osłaniające
X	X	X	X		– wymienia rodzaje krwotoków i charakteryzuje je
X	X	X	X		– stosuje rękawiczki ochronne podczas opatrywania ran
X	X	X	X		– bezpiecznie zdejmuje rękawiczki ochronne
X	X				– wykonuje opatrunek zależnie od miejsca zranienia (inne niż kończyna)
X	X				– demonstruje sposób tamowania krwotoku z nosa
7. Złamania i zwichnięcia					
X	X	X			– wyjaśnia pojęcia: złamanie, zwichnięcie, skręcenie
X	X	X	X		– zna i stosuje zasady doraźnego unieruchomienia kości i stawów
X	X	X	X		– zakłada temblak – omawia pryncypialne zasady postępowania w przypadku podejrzenia urazów kręgosłupa
X	X	X			– opisuje najczęstsze okoliczności urazów kręgosłupa
X	X	X			– podaje przykłady zapobiegania urazom w domu, w pracy, podczas rekreacji i w sporcie
8. Oparzenia i odmrożenia					
X	X	X	X	X	– wyjaśnia pojęcia: oparzenie, udar słoneczny, udar cieplny, odmrożenie, wychłodzenie
X	X	X	X		– omawia zasady postępowania ratowniczego w przypadkach: • oparzeń termicznych • oparzeń środkami chemicznymi • wychłodzenia organizmu i odmrożeń
X	X	X	X		– demonstruje sposób schładzania oparzonej kończyny
X	X				– proponuje skuteczne sposoby zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci
9. Inne groźne przypadki					
					omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach:

X	X	X	X		- zadławienia ▪ omawia schemat postępowania w przypadku zadławienia ▪ wykonuje na manekinie rękoczynny ratunkowy w przypadku zadławienia ▪ wymienia przykłady działań zapobiegających zadławieniu u małych dzieci
X	X	X	X		omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: – zawału serca – udaru mózgu – porażenia prądem
X	X	X			omawia objawy oraz sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadkach: -napadu padaczkowego - ciała obcego w oku - zatrucia - tonięcia - ukąszenia – użądlenia
X	X	X	X		– omawia sposoby zapewnienia bezpieczeństwa ratownika w wymienionych wypadkach

DZIAŁ PROGRAMOWY
IV. EDUKACJA ZDROWOTNA / PROFILAKTYKA ZDROWOTNA
Zdrowie w wymiarze indywidualnym i zbiorowym

cel	bdb	db	dst	dop	1. Zdrowie jako wartość. Zasady zdrowego stylu życia
X	X	X			– definiuje zdrowie
X	X	X			– wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym a społecznym
X	X	X			– wymienia czynniki mające wpływ na zdrowie i różnicuje je na takie, które są niezależne od człowieka, i takie, na które ma on całkowity wpływ
X	X	X	X	X	– wymienia zachowania prozdrowotne
X	X	X	X	X	– wymienia zachowania szkodliwe dla zdrowia (ryzykowne) i wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków
X	X	X			– opisuje przewidywane skutki zachowań korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia, zarówno te krótko-, jak i długofalowe
X	X	X	X		– określa rzetelne źródła informacji o zdrowiu oraz świadczeniach i usługach medycznych
X	X	X	X		– wymienia wyznaczniki stanu ludzkiego organizmu i opisuje sposoby ich kontrolowania
X	X	X	X		– analizuje i ocenia własne zachowania i możliwości związane ze zdrowiem
X	X	X			– proponuje indywidualny plan żywieniowy, treningowy, program aktywnego wypoczynku oraz inne, istotne działania, sprzyjające jego prawidłowemu funkcjonowaniu w środowisku przyrodniczym i społecznym
2. Choroby cywilizacyjne					
X	X	X			– wymienia główne choroby cywilizacyjne
X	X	X			– wymienia główne przyczyny chorób cywilizacyjnych
X	X	X	X		– wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie
X	X	X	X		– proponuje zestaw działań łagodzących skutki stresu
X	X	X			– omawia objawy depresji, anoreksji i uzależnień behawioralnych

X	X				– proponuje sposoby zapobiegania chorobom cywilizacyjnym
3. Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie					
X	X	X	X		– omawia znaczenie prawidłowej komunikacji interpersonalnej
X	X	X	X		– wyjaśnia znaczenie terminów „komunikacja werbalna” i „komunikacja niewerbalna”
X	X	X			– wymienia i świadomie wykorzystuje elementy komunikacji niewerbalnej
X	X				– charakteryzuje strefy dystansu komunikacyjnego
X	X	X	X	X	– wymienia zasady aktywnego słuchania
X	X	X	X	X	– wymienia najczęstsze zakłócenia w komunikacji interpersonalnej oraz bariery komunikacyjne
X	X	X	X	X	– wymienia zasady asertywności
X	X	X	X		– buduje komunikaty asertywne
X	X	X	X		– odmawia stanowczo i z zachowaniem wysokiej kultury
X	X	X			– proponuje rozwiązania spornych kwestii zgodnie z zasadami negocjacji

Angelika Jagaś