

Semestr 1.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2). Uczeń spełnia wymagania na poziomie zapamiętywania podstawowych wiadomości i pojęć:

- Moje działania w sieci:
 - Wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej.
 - Rozpoznaje pojęcia takie jak: niebieskie światło, sztycha SMS-owa, krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, cyberzeczywistość, grooming, AI i VR.
- Moja profilaktyka uzależnień:
 - Wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące.
 - Rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych.

OCENA DOSTATECZNA (3). Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz wykazuje się umiejętnościami na poziomie rozumienia treści:

- Moje działania w sieci:
 - Wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie.
 - Omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii.
 - Opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu.
- Moja profilaktyka uzależnień:
 - Wyjaśnia, czym jest uzależnienie.
 - Omawia podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych.
 - Opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.

OCENA DOBRA (4). Uczeń spełnia wymagania na oceny niższe oraz wykazuje umiejętność zastosowania wiedzy w typowych sytuacjach:

- Moje działania w sieci:
 - Przestrzega zasad higieny cyfrowej.
 - Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR.
 - Wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.
- Moja profilaktyka uzależnień:
 - Stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych.
 - Wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem.
 - Wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.
 - Formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych.

OCENA BARDZO DOBRA (5). Uczeń spełnia wymagania na oceny niższe oraz sprawnie operuje na poziomie analizy i oceny zjawisk:

- Moje działania w sieci:
 - Analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością.
 - Ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberzeczywistości.

- o Uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii.
- Moja profilaktyka uzależnień:
 - o Analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych.
 - o Ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo.
 - o Uzasadnia korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych.

OCENA CELUJĄCA (6). Uczeń spełnia wymagania na oceny niższe, a wiedzę i umiejętności wykorzystuje twórczo, samodzielnie projektując działania i wyciągając zaawansowane wnioski:

- Moje działania w sieci:
 - o Tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR.
 - o Projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi.
 - o Opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe.
- Moja profilaktyka uzależnień:
 - o Projektuje kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom.
 - o Tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory.
 - o Opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących.

Semestr 2.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2). Uczeń spełnia wymagania na poziomie zapamiętywania podstawowych wiadomości i pojęć:

- Moje dojrzewanie:
 - o Wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania.
 - o Rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
- Moje zdrowie społeczne:
 - o Wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość.
 - o Rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach.
 - o Wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.

OCENA DOSTATECZNA (3). Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz wykazuje się umiejętnościami na poziomie rozumienia treści:

- Moje dojrzewanie:
 - o Opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania.
 - o Wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną.
 - o Omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie.
- Moje zdrowie społeczne:
 - o Wyjaśnia pojęcia związane z relacjami.
 - o Opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka.
 - o Omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.

OCENA DOBRA (4). Uczeń spełnia wymagania na oceny niższe oraz wykazuje umiejętność zastosowania wiedzy w typowych sytuacjach:

- Moje dojrzewanie:
 - o Identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać.

- Stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych.
- Wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.
- Moje zdrowie społeczne:
 - Wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze.
 - Rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych.
 - Stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób.
 - Wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.

OCENA BARDZO DOBRA (5). Uczeń spełnia wymagania na oceny niższe oraz sprawnie operuje na poziomie analizy i oceny zjawisk:

- Moje dojrzewanie:
 - Analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka.
 - Porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość.
 - Uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących.
- Moje zdrowie społeczne:
 - Analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji.
 - Ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste.
 - Uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.

OCENA CELUJĄCA (6). Uczeń spełnia wymagania na oceny niższe, a wiedzę i umiejętności wykorzystuje twórczo, samodzielnie projektując działania i wyciągając zaawansowane wnioski:

- Moje dojrzewanie:
 - Tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej.
 - Opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania.
 - Proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób.
- Moje zdrowie społeczne:
 - Tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic.
 - Projektuje sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych.
 - Proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.