

Semestr 1

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

- Nasze zdrowie fizyczne:
 - Wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
 - Rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.
 - Wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew.
 - Wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń.
 - Rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.
- Odżywianie:
 - Wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania.
 - Rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia.
 - Wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia.
 - Wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.

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

- Nasze zdrowie fizyczne:
 - Wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie.
 - Opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia.
 - Wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane.
 - Omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie.
 - Opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno.
- Odżywianie:
 - Wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku.
 - Opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób.
 - Omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania.
 - Wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe.
 - Opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu.

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

- Nasze zdrowie fizyczne:
 - Stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego
 - Mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego.
 - Wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne
 - Dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji.

- Wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.
- **Odżywianie:**
 - Planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia.
 - Przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy.
 - Korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków.
 - Dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.

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

- **Nasze zdrowie fizyczne:**
 - Analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie.
 - Wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień.
 - Ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie.
 - Uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.
 - Analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.
- **Odżywianie:**
 - Analizuje skład i wartość odżywczą posiłków
 - Ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.
 - Uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych.
 - Porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie.

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

- **Nasze zdrowie fizyczne:**
 - Projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych.
 - Tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia. - opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu.
 - Formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej.
 - Proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
- **Odżywianie:**
 - Projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej.
 - Tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny.
 - Opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi.

Semestr 2

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

- **Nasze zdrowie psychiczne:**
 - Wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu.

- Rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania.
- Wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.
- Nasze zachowanie ryzykowne:
 - Wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim.
 - Rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne.
 - Wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.

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

- Nasze zdrowie psychiczne:
 - Wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem.
 - Opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała.
 - Omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała.
 - Wyjaśnia, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa.
- Nasze zachowanie ryzykowne:
 - Opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań.
 - Wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie.
 - Opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwń.
 - Omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.

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

- Nasze zdrowie psychiczne:
 - Analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.
 - Stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.
 - Stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.
 - Wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.
- Nasze zachowanie ryzykowne:
 - Analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń.
 - Wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii.
 - Stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.
 - Wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.

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

- Nasze zdrowie psychiczne:
 - Analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę.
 - Ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan.
 - Uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała.

- Omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania.
- Nasze zachowanie ryzykowne:
 - Analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier.
 - Ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie.
 - Formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.

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

- Nasze zdrowie psychiczne:
 - Tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny.
 - Projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała.
 - Opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników.
 - Proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała.
- Nasze zachowanie ryzykowne:
 - Projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych.
 - Tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej.
 - Realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym