

**PRZEDMIOTOWY SYSTEM
OCENIANIA
EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASY 4–8**

***STANDARDY EDUKACYJNE
EDUKACJA ZDROWOTNA***

**PRZEDMIOTOWE OCENIANIE (PO)
EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASY 4–8**

I. OGÓLNE ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ocenianie z przedmiotu edukacja zdrowotna opiera się na założeniu, że proces kształtowania nawyków prozdrowotnych ma charakter ciągły, indywidualny i wieloaspektowy. Głównym celem oceniania nie jest rozliczanie ucznia ze zapamiętanych faktów, lecz wspieranie jego rozwoju, motywowanie do podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych oraz budowanie postaw odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Ocenianie pełni funkcja diagnostyczną, informacyjną oraz kształtującą.

1. Ocenianie wspierające i motywujące

Ocenianie kształtujące: Uczeń regularnie otrzymuje informację zwrotną (ustną lub pisemną), która wyjaśnia, co zrobił dobrze, co wymaga poprawy oraz w jaki sposób może rozwinąć swoje umiejętności.

Docenianie postępu i wysiłku: Szczególny nacisk kładzie się na indywidualny wkład pracy ucznia, jego zaangażowanie oraz przełamywanie własnych barier (np. w wystąpieniach publicznych czy dyskusjach o emocjach), a nie tylko na efekt końcowy.

Bezpieczna przestrzeń do popełniania błędów: Proces uczenia się w edukacji zdrowotnej wymaga otwartości. Postawy i opinie wyrażane przez uczniów w trakcie dyskusji nie podlegają ocenie wartościującej (np. negatywnej stopce), o ile nie naruszają zasad szacunku i bezpieczeństwa. Ocenie podlega umiejętność argumentacji i wyciągania wniosków.

Brak oceny stanu zdrowia i warunków fizycznych: Przedmiot oceniania stanowi wiedza, umiejętności i postawy, a nigdy stan zdrowia ucznia, jego budowa ciała, sprawność fizyczna czy sytuacja rodzinna i materialna.

2. Szczegółowe obszary podlegające ocenie

A. Wiedza (Rozumienie i przetwarzanie informacji)

Ocenie podlega nie tyle pamięciowe opanowanie definicji, ile zrozumienie mechanizmów wpływających na zdrowie oraz potrafienie powiązania przyczyn ze skutkami.

Zdrowie fizyczne: Rozumienie zasad zbilansowanego odżywiania, roli aktywności fizycznej, fizjologii snu i odpoczynku oraz fizycznych konsekwencji zachowań ryzykownych (używków, brak higieny).

Zdrowie psychiczne: Znajomość pojęć związanych z emocjami, stresem, dobrostanem psychicznym oraz rozumienie mechanizmów powstawania uzależnień (behawioralnych i od substancji).

Zdrowie społeczne: Znajomość norm społecznych, zasad komunikacji interpersonalnej, praw dziecka/pacjenta oraz wiedza o strukturach wsparcia (gdzie i jak szukać pomocy).

Zdrowie cyfrowe: Rozumienie wpływu technologii na mózg i ciało, znajomość zagrożeń w sieci (cyberprzemoc, fakenewsy, uzależnienie od ekranów).

B. Umiejętności (Zastosowanie wiedzy w praktyce)

Ocenie podlega praktyczne wykorzystanie zdobytych wiadomości w symulowanych lub codziennych sytuacjach życiowych.

Stosowanie zasad higieny i profilaktyki: Wykorzystanie wiedzy o higienie osobistej, higienie snu, wzroku oraz planowaniu i komponowaniu wartościowych posiłków.

Pierwsza pomoc i reagowanie w sytuacjach zagrożenia: Poprawność wykonywania procedur ratowniczych (np. wezwanie pomocy, pozycja boczna ustalona, RKO na fantomie, postępowanie przy zakrztuszeniu czy zranieniu).

Radzenie sobie ze stresem i emocjami: Praktyczne stosowanie poznanych technik relaksacyjnych, oddechowych oraz nazywanie i wyrażanie własnych stanów emocjonalnych.

Komunikacja i asertywność: Umiejętność odmawiania w sytuacjach presji rówieśniczej (używki, niebezpieczne wyzwania), stosowanie komunikatu „Ja” oraz rozwiązywanie konfliktów bez przemocy.

Weryfikacja informacji: Umiejętność odróżniania rzetelnych, naukowych źródeł wiedzy o zdrowiu od mitów, modnych diet czy dezinformacji w mediach społecznościowych.

C. Postawa i zaangażowanie (Aktywność i styl pracy)

Jest to kluczowy element oceny z edukacji zdrowotnej, odzwierciedlający stosunek ucznia do przedmiotu i podejmowanych działań.

Praca na lekcji i aktywność: Aktywny udział w ćwiczeniach, odgrywaniu ról oraz praca własna w arkuszach i zeszytach ćwiczeń.

Kooperacja i praca w zespole: Efektywna współpraca w grupach projektowych, szacunek dla odmiennego zdania innych uczniów, przestrzeganie zasad dyskusji.

Inicjatywa i kreatywność: Przygotowywanie materiałów edukacyjnych (plakaty, ulotki, krótkie filmy, prezentacje), udział w szkolnych akcjach prozdrowotnych i konkursach.

Odpowiedzialność i systematyczność: Wywiązywanie się z powierzonych ról w projektach, terminowe realizowanie zadań oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.

II. FORMY AKTYWNOŚCI PODLEGAJĄCE OCENIEJ

W procesie oceniania z edukacji zdrowotnej stosuje się zróżnicowane formy aktywności, ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywnych, ćwiczeń praktycznych oraz pracy projektowej. Każda z form posiada określone kryteria i wagę w ocenie końcowej.

1. Praca na lekcji (Forma wiodąca)

Praca na lekcji jest podstawowym źródłem informacji o zaangażowaniu ucznia, jego bieżącym rozumieniu materiału oraz umiejętnościach społecznych.

Bieżąca aktywność i udział w dyskusjach: Ocenie podlega umiejętność formułowania własnych wniosków, dojrzałość wypowiedzi, szacunek dla odmiennych poglądów innych uczniów oraz przestrzeganie zasad kultury dyskusji. Cenne jest podawanie trafnych przykładów z życia codziennego oraz stawianie pytań skłaniających do refleksji.

Praca w grupach i zespołach zadaniowych: Ocenie podlega wywiązywanie się z przydzielonej roli w grupie (np. lider, sprawozdawca, sekretarz), terminowość, umiejętność dążenia do kompromisu, wspomaganie wolniejszych członków zespołu oraz podział pracy.

Odgrywanie ról i symulacje (scenki problemowe): Ocenie podlega praktyczne zastosowanie umiejętności społecznych np. demonstrowanie postawy asertywnej (odmawianie w sytuacjach presji rówieśniczej), ćwiczenie komunikatów typu „Ja”, symulacje rozmów wspierających w kryzysie emocjonalnym czy rozwiązywanie konfliktów.

2. Projekty i zadania praktyczne (Forma kluczowa)

Zadania praktyczne pozwalają uczniom na bezpośrednie przekształcenie wiedzy teoretycznej w konkretne nawyki i produkty edukacyjne.

Pokazy i symulacje pierwszej pomocy oraz bezpieczeństwa: Precyzja i poprawność wykonywanych czynności ratowniczych (np. ułożenie w pozycji bocznej bezpiecznej, przeprowadzenie RKO na fantomie, prawidłowe wezwanie służb ratunkowych, postępowanie przy krwawieniu czy oparzeniu) oraz opanowanie w warunkach stresu.

Tworzenie planów, jadłospisów i harmonogramów: Umiejętność zastosowania w praktyce wiedzy z zakresu dietetyki i higieny – np. układanie zbilansowanego jadłospisu na podstawie Piramidy/Talerza Zdrowego Żywienia, analiza etykiet produktów spożywczych, tworzenie tygodniowego planu regeneracji (sen, aktywność, nauka, czas offline).

Kampanie społeczne i materiały edukacyjne: (Plakaty, ulotki, infografiki, krótkie spoty/filmy) Poprawność merytoryczna przedstawionych treści zdrowotnych, czytelność, estetyka, oryginalność przekazu oraz dopasowanie formy do grupy docelowej.

Prezentacje multimedialne i wystąpienia: Merytoryczna zawartość, korzystanie ze sprawdzonych i wiarygodnych źródeł medycznych/naukowych, sposób zaprezentowania tematu oraz umiejętność odpowiadania na pytania klasy.

3. Karty pracy i Zeszyt ucznia

Karty pracy (indywidualne i w parach): Poprawność wykonywanych zadań, umiejętność analizy tekstów źródłowych, wykresów czy schematów oraz wyciąganie logicznych wniosków.

Zeszyt przedmiotu / Zeszyt ćwiczeń: Systematyczność prowadzenia, kompletność notatek i wykonanych ćwiczeń, estetyka oraz staranność.

4. Sprawdziany wiedzy i Kartkówki (Forma uzupełniająca / drugorzędna)

Sprawdzanie pisemne pełni funkcję wyłącznie weryfikującą opanowanie podstawowych pojęć i faktów. Zgodnie z duchem przedmiotu stanowi ono dodatek do działań praktycznych i nie powinno dominować w ocenianiu.

Krótkie kartkówki (5–10 min): Znajomość kluczowych pojęć z 1–2 ostatnich lekcji.

Sprawdziany po dziale: Rozumienie zależności przyczynowo-skutkowych, znajomość mechanizmów wpływających na zdrowie oraz analiza sytuacji problemowych (case study – studium przypadków). Przewaga zadań otwartych, sytuacyjnych i wymagających uzasadnienia nad pytaniami stricte pamięciowymi.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 4

I. Specyfika oceniania w klasie 4

Ocenianie w klasie 4 ma charakter przede wszystkim wspierający, motywujący i kształtujący. Dzieci w tym wieku najlepiej uczą się przez działanie, zabawę, scenki i proste doświadczenia. Główny nacisk: Zaangażowanie, wyrabianie dobrych nawyków (higiena, ruch, odżywianie) oraz bezpieczne zachowania.

Język oceny: Zrozumiały dla 9-latk, oparty na konkretnych przykładach, a nie skomplikowanej teorii.

Brak oceny za cechy osobiste: Nie oceniamy wyglądu, sprawności fizycznej, wyposażenia śniadaniówki przyniesionej z domu ani emocji ucznia – oceniamy wiedzę, starania i zachowanie na zajęciach.

II. Kryteria na poszczególne oceny dla klasy 4

Stopień celujący (6): Bez błędnie i z własnej inicjatywy stosuje zasady zdrowego stylu życia na lekcji. Chętnie pomaga innym uczniom podczas pracy w grupach i ćwiczeń praktycznych. Wykazuje się niezwykłą pomysłowością w pracach plastycznych i projektach (np. układa autorskie rymowanki o zdrowiu, tworzy wyjątkowo staranny „Talerz Zdrowia”). Potrafi własnymi słowami wytłumaczyć młodszemu koledze lub koleżance, dlaczego warto dbać o sen, higienę i bezpieczeństwo w sieci.

Stopień bardzo dobry (5): W pełni rozumie i potrafi opisać podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne (np. zna zasady higieny, pory posiłków, rolę ruchu). Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i potrafi bezbłędnie odebrać/symulować zgłoszenie wypadku. Bardzo aktywnie i ze starannością bierze udział w odgrywaniu scenek (np. nauka asertywności, pierwsza pomoc). Samodzielnie i terminowo wykonuje karty pracy oraz zadania plastyczno-praktyczne.

Stopień dobry (4): Posiada dobrą wiedzę o zdrowiu i potrafi podać przykłady zdrowych i niezdrowych nawyków. Zna numery alarmowe i wie, jak ułożyć kogoś w pozycji bezpiecznej (z lekką pomocą lub przypomnieniem ze strony nauczyciela). Starannie pracuje w grupie i wykonuje powierzone mu zadania. Prowadzi zeszyt/karty pracy w sposób kompletny i czytelny.

Stopień dostateczny (3): Zna podstawowe zasady higieny i odżywiania, ale ma trudności z wyjaśnieniem, dlaczego są ważne. W zadaniach praktycznych (np. symulacja wzywania pomocy, mycie rąk, układanie jadłospisu) popełnia błędy, lecz poprawia je po wskazówce nauczyciela. Jest raczej bierny na lekcji, ale wykonuje polecenia i nie przeszkadza w pracy innym. Czasami zapomina o dokończeniu zadań w karcie pracy.

Stopień dopuszczający (2): Zna tylko wybrane, najprostsze pojęcia (np. wie, czym jest higiena, zna numer 112). Potrzebuje stałej pomocy nauczyciela przy wykonywaniu prostych zadań praktycznych i rysunkowych. Rzadko bierze udział w pracach grupy i wykazuje niskie zaangażowanie. Często ma niekompletne karty pracy, ale podejmuje próby ich uzupełnienia.

Stopień niedostateczny (1): Odmawia udziału w ćwiczeniach, scenkach i pracach grupowych. Nie opanował elementarnych zasad bezpieczeństwa (np. nie zna numeru 112). Nie prowadzi zeszytu/kart pracy i ignoruje polecenia nauczyciela na lekcji.

III. Formy aktywności dostosowane do klasy 4

Forma aktywności Jak wygląda w klasie 4? Waga

Zadania praktyczne i scenki • Symulacja rozmowy z operatorem numeru 112.

- Ćwiczenie układania poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.
- Odgrywanie scenki: jak powiedzieć „nie”, gdy ktoś namawia nas do czegoś niebezpiecznego. 40%

Praca na lekcji i w grupie • Udział w dyskusjach w kręgu.

- Wspólne tworzenie plakatów w małych zespołach (3–4 osoby).
- Dbanie o porządek na stanowisku pracy i wzajemny szacunek. 35%

Karty pracy i zadania
plastyczne

- Wycinanki i rysunki (np. „Mój zdrowy talerz”, „Moje emocje”).
- Uzupełnianie prostych krzyżówek i zdań z lukami w karcie pracy. 15%

Krótkie quizy / sprawdziany • Formy obrazkowe i testy jednokrotnego wyboru (max 5–7 pytań).

- Łączenie pojęć w pary (np. witamina – owoc/warzywo).
- Brak długich wypowiedzi pisemnych. 10%

IV. Przypadek szczególny: Tematy trudne i emocjonalne w klasie 4

Podczas zajęć o emocjach, stresie, dojrzewaniu czy relacjach: Nie ocenia się prywatnych przeżyć ani wyznań ucznia.

Ocenie podlega umiejętność wskazania rozwiązania (np. podanie prawidłowych źródeł wsparcia: rodzic, nauczyciel, telefon zaufania 116 111). Wszelkie prace pisemne i rysunkowe dotyczące emocji mają charakter poufny.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 4

Dział I: Zdrowie fizyczne, odżywianie i higiena osobista

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Wymienia podstawowe nawyki higieniczne (mycie rąk, zębów, kąpiel).
- Wskazuje różnicę między zdrową żywnością a słodyczami/fast foodami.
- Zna podstawowe pory posiłków w ciągu dnia.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia, dlaczego należy myć ręce w konkretnych sytuacjach.
- Omawia budowę Talerza Zdrowego Żywienia.
- Rozumie, dlaczego woda jest najlepszym napojem dla organizmu.

Dobry (4)

- Wyjaśnia znaczenie higieny jamy ustnej i wizyt u stomatologa.
- Prawidłowo komponuje wartościowe drugie śniadanie do szkoły.
- Wskazuje negatywne skutki spożywania napojów słodzonych i energetyków.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje i czyta proste etykiety produktów spożywczych.
- Wyjaśnia wpływ różnorodnej diety na odporność, wzrost i koncentrację.
- Podaje przykłady prawidłowych nawyków higienicznych chroniących przed chorobami zakaźnymi.

Celująca (6)

- Samodzielnie układa zbilansowany, jednodniowy jadłospis dla czwartoklasisty.
- Przygotowuje materiał edukacyjny (np. plakat, rymowankę) zachęcający do picia wody i jedzenia warzyw.

Dział II: Aktywność fizyczna, sen i odpoczynek

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Zna pojęcie „aktywność fizyczna” i podaje 2 przykłady ulubionych ruchów/sportów.
- Wymienia porę, o której powinien chodzić spać.

Dostateczny (3)

- Rozumie różnicę między odpoczynkiem czynnym a biernym.
- Wskazuje, ile godzin snu potrzebuje dziecko w wieku 9–10 lat (ok. 9–11 h).
- Wie, że przed snem należy wyłączyć telefony i telewizor.

Dobry (4)

- Wyjaśnia, jak ruch wpływa na samopoczucie, mocne kości i mięśnie.
- Podaje przykłady prawidłowego planowania dnia.
- Zna zasady ergonomii podczas siedzenia przy biurku i noszenia plecaka.

Bardzo dobry (5)

- Wyjaśnia fizjologiczną rolę snu w regeneracji mózgu i uczeniu się.
- Potrafi samodzielnie skorygować własną postawę ciała i spakować plecak zgodnie z zasadami zdrowia kręgosłupa.
- Proponuje ćwiczenia rozciągające/relaksacyjne po długim siedzeniu.

Celujący (6)

- Prowadzi i analizuje tygodniowy „Dzienniczek Aktywności i Snu”, wyciągając trafne wnioski.
- Inicjuje prozdrowotne zabawy ruchowe na przerwach szkolnych.

Dział III: Zdrowie psychiczne, emocje i relacje z innymi

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Potrafi nazwać podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach).
- Wskazuje osoby, do których może zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji.

Dostateczny (3)

- Rozróżnia emocje przyjemne i nieprzyjemne, rozumiejąc, że wszystkie są potrzebne.
- Podaje przynajmniej jeden bezpieczny sposób na wyładowanie złości bez krzywdzenia innych.
- Zna zasady kulturalnej współpracy w grupie.

Dobry (4)

- Wyjaśnia pojęcie „asertywność” i potrafi powiedzieć „NIE” w prostych scenkach.
- Zna pojęcie stresu i podaje proste metody radzenia sobie z nim.
- Stosuje w praktyce komunikaty ułatwiające porozumienie.

Bardzo dobry (5)

- Praktycznie stosuje komunikat typu „Ja” do wyrażania własnych potrzeb i emocji.
- Rozpoznaje objawy presji rówieśniczej i wie, jak na nią reagować.
- Zna numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (np. 116 111).

Celujący (6)

- Aktywnie i z dużą empatią wspiera rówieśników w rozwiązywaniu konfliktów klasowych bez przemocy.
- Przygotowuje krótką scenkę/prezentację o budowaniu dobrych relacji i tolerancji.

Dział IV: Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Zna ogólny numer alarmowy 112.
- Wie, że w razie wypadku należy wezwać dorosłego.
- Wskazuje podstawowe zasady bezpiecznej zabawy na podwórku i w domu.

Dostateczny (3)

- Zna numery alarmowe służb ratunkowych (998, 997, 999, 112).
- Rozumie konieczność zadbania o własne bezpieczeństwo przed udzieleniem pomocy.
- Zna zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i noszenia odblasków.

Dobry (4)

- Prawidłowo symuluje rozmowę z operatorem numeru 112.
- Zna zasady postępowania przy drobnym zranieniu, krwawieniu z nosa czy oparzeniu.
- Wskazuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.

Bardzo dobry (5)

- Bezbłędnie demonstruje ułożenie poszkodowanego nieprzytomnego w pozycji bocznej bezpiecznej.
- Wyjaśnia zasady pierwszej pomocy w przypadku zakrztuszenia.
- Prawidłowo ocenia stan przytomności i oddechu u osoby poszkodowanej (w symulacji).

Celujący (6)

- Wzorowo wykonuje pełny pokaz pierwszej pomocy i potrafi instruować kolegów z klasy.

Dział V: Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Wie, co to jest Internet i do czego służy.
- Rozumie, że nie wolno podawać w sieci swojego adresu i nazwiska obcym.

Dostateczny (3)

- Wymienia negatywne skutki zbyt długiego korzystania z telefonu/komputera.
- Rozróżnia bezpieczne i niebezpieczne zachowania w sieci.
- Zna pojęcie „cyberprzemocy”.

Dobry (4)

- Zna zasady „higieny cyfrowej” (przerwy w korzystaniu z ekranów, brak telefonu przy posiłkach i przed snem).
- Wyjaśnia, jak zareagować w przypadku spotkania się z cyberprzemocą.
- Stosuje zasady etykiety.

Bardzo dobry (5)

- Wyjaśnia mechanizm uzależnienia od gier i smartfonów u dzieci.
- Potrafi zaplanować własny „Cyfrowy Detoks”.
- Rozpoznaje próby wyłudzenia danych oraz fałszywe kontakty w sieci.

Celujący (6)

- Opracowuje wraz z grupą „Klasowy Kodeks Higieny Cyfrowej” i promuje bezpieczne korzystanie z technologii.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 5

I. Stopnie szkolne i kryteria ich przyznawania

Stopień celujący: (6)

Samodzielnie wychodzi z inicjatywą działań prozdrowotnych (np. proponuje klasowe zasady bezekranowych przerw, przygotowuje autorski projekt profilaktyczny). Wzorowo i bezbłędnie wykonuje pełne procedury praktyczne (np. pełny algorytm pierwszej pomocy z pozycją bezpieczną i symulacją RKO, dojrzałe odgrywanie scenek asertywności). Wykazuje się wysoką dojrzałością emocjonalną, empatią i szacunkiem w dyskusjach na trudne tematy (dojrzewanie, zmiany w ciele, emocje). Sprzeciwia się hejtowi i wyśmiewaniu innych. Samodzielnie potrafi podważyć fakenewsy zdrowotne z internetu i przeanalizować skład produktów (np. energetyków).

Stopień bardzo dobry (5):

Sprawnie, samodzielnie i poprawnie wykonuje zadania praktyczne (np. samodzielnie komponuje zbilansowany jadłospis, poprawnie demonstruje pierwszą pomoc, czyta etykiety żywności). Jest bardzo aktywny na lekcjach, chętnie zabiera głos w dyskusjach, wnosząc wartościowe uwagi. Jest niezawodnym członkiem zespołu – terminowo i starannie wywiązuje się ze swoich zadań w projektach grupowych. Prezentuje dojrzałe podejście do tematów dojrzewania i profilaktyki, prawidłowo posługuje się pojęciami i stosuje zasady higieny osobistej oraz cyfrowej.

Stopień dobry (4):

Poprawnie wykonuje zadania praktyczne, popełniając jedynie drobne błędy, które potrafi sam dostrzec i poprawić. Regularnie uczestniczy w lekcjach, wykonuje polecenia nauczyciela i dołącza do dyskusji. Dobrze współpracuje w zespole, nie uchyla się od pracy i szanuje zdanie innych. Zna i rozumie zagrożenia związane z używkami (e-papierosy, energetyki), wie, jak dbać o zdrowie psychiczne i cyfrowe, a w sytuacjach trudnych potrzebuje jedynie niewielkiej wskazówki.

Stopień dostateczny (3):

Zadania praktyczne (np. pozycja bezpieczna, czytanie etykiet, ćwiczenia asertywności) wykonuje niepewnie i wymaga pomocy lub naprowadzenia ze strony nauczyciela. Wykazuje bierną postawę – rzadko zgłasza się sam, ale wykonuje podstawowe ćwiczenia, gdy zostanie do tego wyznaczony. Pracuje w grupie w sposób minimalny, czasami ceduje swoje zadania na innych. Zna podstawowe

zasady dbania o zdrowie, ale ma trudności z ich uzasadnieniem. W dyskusjach na tematy dojrzewania bywa skrępowany lub rozproszony, lecz nie przeszkadza innym.

Stopień dopuszczający (2):

Przy dużej pomocy nauczyciela potrafi wykonać proste, pojedyncze czynności (np. podać numery alarmowe, wskazać niezdrową żywność). Słabe zaangażowanie na zajęciach, częste uchylanie się od udziału w ćwiczeniach i scenkach. Zeszyt lub karty pracy prowadzone nieregularnie, liczne braki w zadaniach. Opanował jedynie elementarną wiedzę pozwalającą na minimalne zrozumienie tematu bezpieczeństwa i zdrowia.

Stopień niedostateczny (1):

Kategorycznie odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, odgrywaniu ról, pracach grupowych i projektach. Nie prowadzi zeszytu/kart pracy, nie wykonuje żadnych poleceń na lekcji. Nie opanował podstawowych zasad bezpieczeństwa (np. nie potrafi wezwać pomocy) i prezentuje postawę lekceważącą wobec zdrowia i zasad panujących na lekcji.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 5

Dział I: Odżywianie, higiena osobista i zdrowie fizyczne

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Wymienia zasady higieny osobistej ze szczególnym uwzględnieniem pielęgnacji ciała w okresie dojrzewania.
- Wskazuje grupy produktów na Talerzu Zdrowego Żywienia.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia różnicę między składnikami odżywczymi a ich rolą w organizmie.
- Rozumie, dlaczego w okresie wzrostu i dojrzewania organizm potrzebuje zróżnicowanej diety.
- Wyjaśnia wpływ higieny osobistej na relacje z rówieśnikami.

Dobry (4)

- Analizuje etykiety produktów spożywczych pod kątem ukrytego cukru, soli i dodatków.
- Omawia skutki zdrowotne regularnego spożywania energetyków i fast foodów.
- Podaje przykłady chorób wynikających z braku higieny i niewłaściwej diety.

Bardzo dobry (5)

- Samodzielnie planuje zbilansowany tygodniowy jadłospis.
- Wyjaśnia mechanizm powstawania próchnicy oraz wpływ diety na zdrowie jamy ustnej i skóry.

Celujący (6)

- Przygotowuje i przeprowadza w klasie prezentację/projekt na temat świadomych zakupów spożywczych i czytania składu produktów.

Dział II: Aktywność fizyczna, postawa ciała i regeneracja

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Zna normy snu dla swojego wieku (9–10 godzin) i wie, dlaczego sen jest ważny.
- Wskazuje prawidłową pozycję podczas pracy przy biurku.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia wpływ regularnej aktywności fizycznej na układ krążenia, oddechowy i kostno-mięśniowy.
- Rozróżnia skutki długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej.
- Zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu.

Dobry (4)

- Omawia najczęstsze wady postawy i sposoby ich zapobiegania.
- Planuje swój plan dnia uwzględniający czas na naukę, aktywność fizyczną i bezekranowy odpoczynek.

Bardzo dobry (5)

- Demonstracyjnie prezentuje zestaw ćwiczeń korygujących postawę ciała oraz rozciągających.
- Wyjaśnia rolę fazy głębokiego snu w procesie uczenia się i zapamiętywania.

Celujący (6)

- Opracowuje autorski program „Aktywna przerwa” ze zestawem bezpiecznych ćwiczeń dla rówieśników.

Dział III: Zmiany w ciele i dojrzewanie**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Wie, że dojrzewanie to naturalny etap w życiu każdego człowieka.
- Wskazuje podstawowe zmiany fizyczne zachodzące w organizmie w tym okresie.

Dostateczny (3)

- Rozróżnia fizyczne i emocjonalne objawy dojrzewania u dziewcząt i chłopców.
- Rozumie potrzebę zwiększonej dbałości o higienę osobistą.
- Wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest kwestią indywidualną.

Dobry (4)

- Wyjaśnia pojęcie akceptacji własnego ciała i szacunku dla zmian zachodzących u rówieśników.
- Wskazuje prawidłowe zachowania i środki higieniczne stosowane w okresie dojrzewania.
- Potrafi wskazać rzetelne źródła wiedzy na temat dojrzewania.

Bardzo dobry (5)

- Prawidłowo posługuje się pojęciami z zakresu anatomii i fizjologii dojrzewania bez skrępowania i z szacunkiem.
- Wyjaśnia wpływ hormonów na wahania nastroju i emocje.

Celujący (6)

- Wykazuje się dojrzałą postawą empatyczną, sprzeciwia się wyśmiewaniu rówieśników z powodu wyglądu i pomaga budować atmosferę akceptacji.

Dział IV: Zdrowie psychiczne, emocje i relacje społeczne**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Nazwa rozszerzony wachlarz emocji (zazdrość, wstyd, duma, rozczarowanie).

- Zna pojęcie „presja rówieśnicza”.

Dostateczny (3)

- Odróżnia konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami od zachowań agresywnych.
- Zna zasady budowania dobrych relacji w grupie rówieśniczej.

Dobry (4)

- Stosuje w praktyce techniki asertywnej odmowy w sytuacjach presji grupy.
- Zna podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem szkolnym.
- Wyjaśnia różnicę między konfliktem a przemocą.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje sytuacje konfliktowe i proponuje rozwiązania oparte na metodzie win-win.
- Wyjaśnia, na czym polega budowanie poczucia własnej wartości niezależnie od opinii innych.

Celujący (6)

- Odgrywa rolę mediatora w prostych konfliktach rówieśniczych, wykazując się wysokim poziomem empatii.

Dział V: Profilaktyka zachowań ryzykownych i uzależnień

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Wie, co to są substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, e-papierosy, leki bez recepty).
- Rozumie, że dzieciom nie wolno sięgać po używki.

Dostateczny (3)

- Wskazuje szkodliwość palenia tradycyjnych papierosów oraz e-papierosów (vape'ów).
- Wyjaśnia, czym jest uzależnienie i że może dotyczyć zarówno substancji, jak i czynności.

Dobry (4)

- Omawia wpływ energetyków, nikotyny i alkoholu na rozwijający się mózg 11-latka.
- Identyfikuje sytuacje ryzykowne i potrafi podjąć decyzję o natychmiastowym wycofaniu się z nich.

Bardzo dobry (5)

- Rozpoznaje manipulacje w reklamach i środowisku rówieśniczym zachęcające do sięgania po używki.
- Zna i argumentuje prawne oraz zdrowotne konsekwencje sięgania po substancje zabronione przed 18. rokiem życia.

Celujący (6)

- Przygotowuje przekonywującą ulotkę lub plakat profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom zagrożenia związane z e-papierosami/vape'ami.

Dział VI: Pierwsza pomoc i postępowanie w nagłych wypadkach

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Prawidłowo wymienia numery alarmowe i wie, co przekazać dyspozytorowi.
- Zna pojęcie „resuscytacja” (RKO).

Dostateczny (3)

- Demonstruje ocenę przytomności i oddechu u osoby poszkodowanej.
- Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy zwichnięciach, skręceniach i ukąszeniach.

Dobry (4)

- Prawidłowo wykonuje ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej.
- Zna sekwencję uciśnięć klatki piersiowej i wdechów ratowniczych na fantomie.
- Prawidłowo reaguje w przypadku zakrztuszenia (rękoczyn Heimlicha – teoria i symulacja).

Bardzo dobry (5)

- Sprawnie i bezbłędnie przeprowadza pełny algorytm pierwszej pomocy w sytuacji symulowanej.
- Wyjaśnia zasady użycia defibrylatora AED i potrafi zlokalizować go w przestrzeni publicznej.

Celujący (6)

- Występuje w roli lidera zespołu ratowniczego podczas symulacji wypadku w klasie, sprawnie rozdzielając zadania.

Dział VII: Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Rozróżnia pojęcia: świat realny a świat wirtualny.
- Zna podstawowe zasady chronienia swoich haseł i danych osobowych.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia pojęcie „FoMO” oraz uzależnienia od mediów społecznościowych/gier.
- Wskazuje objawy nadużywania technologii.

Dobry (4)

- Identyfikuje przejaw cyberprzemocy i wie, jak na niego reagować.
- Stosuje zasady ochrony swojego wizerunku i prywatności w internecie.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje własny czas ekranowy (screen time) i potrafi wdrożyć autorskie zasady higieny cyfrowej.
- Rozpoznaje próby wyłudzenia danych oraz fałszywe kontakty w sieci.

Celujący (6)

Inicjuje i przeprowadza klasową debatę na temat wpływu social mediów na postrzeganie własnego ciała i samopoczucie.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 6

I. Stopnie szkolne i kryteria ich przyznawania

Stopień celujący (6):

Samodzielnie dostrzega problemy zdrowotne w środowisku szkolnym/rówieśniczym i proponuje realne rozwiązania (np. inicjuje akcję promującą zdrowie psychiczne lub cyfrowy detoks). Wykonuje zadania praktyczne i symulacje w sposób bezbłędny, płynny i z pełnym zrozumieniem (np. dowodzi zespołem w symulacji pierwszej pomocy, przeprowadza przekonujący wywód asertywny w trudnej walce z presją grupy). Wykazuje się wysoką kulturą osobistą, taktem i dojrzałością podczas omawiania tematów dojrzewania, relacji i zdrowia psychicznego; aktywnie przeciwdziałają wykluczeniu i hejtowi w klasie. Potrafi samodzielnie weryfikować informacje medyczne/zdrowotne w Internecie, wskazując mity, fake newsy i ukryte reklamy.

Stopień bardzo dobry (5):

Samodzielnie i poprawnie wykonuje zadania praktyczne (np. prawidłowo ocenia stan poszkodowanego i wykonuje algorytm RKO na fantomie, czyta i interpretuje etykiety ze składnikami odżywczymi i dodatkami E). Jest bardzo aktywny na lekcjach, chętnie zabiera głos w dyskusjach, budując rzeczowe i poparte argumentami wypowiedzi. Bardzo dobrze współpracuje w grupie, terminowo i rzetelnie wywiązuje się ze swojej roli w projektach edukacyjnych. Rozumie mechanizmy uzależnień (e-papierosy, alkohol, media społecznościowe, gry), wykazuje dojrzałe podejście do tematyki dojrzewania i przestrzega zasad higieny fizycznej i cyfrowej.

Stopień dobry (4):

Poprawnie wykonuje większość zadań praktycznych i symulacji; ewentualne drobne potknięcia potrafi szybko dostrzec i skorygować. Regularnie bierze udział w lekcjach, wypowiada się w dyskusjach i wykonuje polecenia nauczyciela. Dobrze współpracuje w zespole, wykonuje przydzielone mu zadania i szanuje zdanie innych członków grupy. Zna mechanizmy wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne, rozumie pojęcie presji rówieśniczej i asertywności, a w trudniejszych sytuacjach analitycznych potrzebuje jedynie niewielkiej wskazówki.

Stopień dostateczny (3): Zadania practical (np. ułożenie w pozycji bezpiecznej, ćwiczenie komunikatu „NIE”, analiza jadłospisu) wykonuje niepewnie, popełniając błędy lub wymagając stałego naprowadzania. Rzadko zabiera głos z własnej inicjatywy, ale wykonuje podstawowe ćwiczenia i zadania, gdy zostanie do nich wyznaczony. W pracy zespołowej przyjmuje postawę bierną, wykonując jedynie minimalny zakres powierzonych mu obowiązków. Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie, ale ma trudności z wyjaśnieniem zależności przyczynowo-skutkowych. W dyskusjach na tematy dojrzewania bywa skrępowany, lecz zachowuje podstawowe zasady kultury.

Stopień dopuszczający (2):

Tylko przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wykonać najprostsze czynności (np. podać numery alarmowe, wymienić podstawowe skutki sięgania po e-papierosy). Wykazuje znikome zaangażowanie na zajęciach, często uchyla się od udziału w scenkach, dyskusjach czy ćwiczeniach. Zeszyt lub karty pracy prowadzone nieregularnie, liczne zaległości w zadaniach. Opanował jedynie absolutnie elementarną wiedzę z zakresu bezpieczeństwa, higieny i profilaktyki.

Stopień niedostateczny (1):

Kategorycznie odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, odgrywaniu ról i pracach grupowych. Nie prowadzi zeszytu/kart pracy, nie wykonuje poleceń nauczyciela i uniemożliwia weryfikację swoich umiejętności. Nie opanował podstawowych zasad bezpieczeństwa i prezentuje lekceważący lub agresywny stosunek do omawianych treści oraz zasad panujących na lekcji.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 6

Dział I: Odżywianie, zdrowie fizyczne i analiza produktów

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Wymienia podstawowe grupy składników odżywczych.
- Wskazuje różnicę między żywnością przetworzoną a naturalną.
- Zna zasady dbania o higienę jamy ustnej i skóry.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia rolę poszczególnych składników odżywczych w funkcjonowaniu organizmu.
- Rozumie, dlaczego w okresie wzrostu organizm potrzebuje wapnia, żelaza i wody.
- Wyjaśnia pojęcie „bilans energetyczny” i skutki jego zaburzeń.

Dobry (4)

- Analizuje etykiety produktów pod kątem zawartości cukrów prostych, tłuszczów trans i dodatków E.
- Omawia wpływ napojów energetyzujących i słodzonych na układ nerwowy i krążenia.
- Podaje zasady profilaktyki zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się).

Bardzo dobry (5)

- Samodzielnie ocenia wartość odżywczą posiłku i zamienia niezdrowe przekąski na wartościowe alternatywy.
- Wyjaśnia mechanizm powstawania insulinooporności i otyłości jako chorób cywilizacyjnych.
- Analizuje wpływ reklam żywności na decyzje zakupowe młodzieży.

Celujący (6)

- Przygotowuje i przeprowadza w klasie warsztat/projekt dotyczący świadomego czytania etykiet i wykrywania ukrytego cukru w produktach.

Dział II: Aktywność fizyczna, postawa ciała i fizjologia regeneracji

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Zna dobową normę snu dla nastolatka (8–10 h) i wie, że brak snu obniża koncentrację.
- Podaje przykłady aktywności fizycznej korzystnie wpływającej na zdrowie.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia wpływ regularnego ruchu na sprawność fizyczną, gęstość kości i samopoczucie psychiczne.
- Wskazuje konsekwencje zdrowotne długotrwałego korzystania z pozycji siedzącej.

Dobry (4)

- Omawia przyczyny i skutki utrwalania wad postawy w okresie dojrzewania.
- Wyjaśnia rolę hormonów (melatoniny) i niebieskiego światła w procesie zasypiania i jakości snu.

Bardzo dobry (5)

- Potrafi zaplanować tygodniowy plan aktywności i regeneracji dostosowany do swojego planu lekcji.
- Demonstracyjnie prezentuje zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie i rozciągających kręgosłup.

Celujący (6)

- Opracowuje i propaguje w szkole autorski program krótkich przerw śródlekcyjnych redukujących napięcie mięśniowe i zmęczenie wzroku.

Dział III: Dojrzewanie biologiczne, higiena i akceptacja siebie**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Wymienia podstawowe cechy dojrzewania fizycznego u dziewcząt i chłopców.
- Zna zasady codziennej higieny osobistej w okresie dojrzewania.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia rolę układu hormonalnego w procesie dojrzewania fizycznego i emocjonalnego.
- Rozumie, że indywidualne tempo dojrzewania jest rzeczą naturalną.
- Zna środki i artykuły higieniczne stosowane w okresie dojrzewania.

Dobry (4)

- Wyjaśnia pojęcie „akceptacja własnego ciała” (body positivity) i sprzeciwia się nierealnym wzorcom wyglądu w mediach.
- Omawia zaburzenia dermatologiczne trądziku i zasady prawidłowej pielęgnacji skóry nastolatka.
- Wskazuje wiarygodne i bezpieczne źródła wiedzy na temat zdrowia prokreacyjnego.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje wpływ zmian hormonalnych na zmienność nastrojów i podpowiada konstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi.
- Wykazuje dojrzałość merytoryczną w posługiwaniu się pojęciami z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.

Celujący (6)

- Wykazuje się wyjątkowo dojrzałą postawą empatyczną, aktywnie przeciwdziała wyśmiewaniu rówieśników z powodu wyglądu i buduje atmosferę szacunku w klasie.

Dział IV: Zdrowie psychiczne, relacje rówieśnicze i asertywność**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Rozpoznaje stan stresu i wymienia jego podstawowe objawy.
- Zna pojęcie presji rówieśniczej.

Dostateczny (3)

- Rozróżnia zachowania uległe, agresywne i asertywne.
- Podaje przykłady konstruktywnych metod redukcji stresu.
- Zna numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111).

Dobry (4)

- Praktycznie stosuje algorytm asertywnej odmowy w sytuacjach presji grupy.
- Omawia różnicę między krytyką zachowania a hejtem/przemocą psychiczną.
- Wyjaśnia zasady budowania relacji opartych na zaufaniu i szacunku granic.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje sytuacje trudne emocjonalnie i stosuje technikę komunikatu „Ja” w rozwiązywaniu konfliktów rówieśniczych.
- Wyjaśnia zjawisko stygmatyzacji osób z problemami zdrowia psychicznego i wskazuje sposoby udzielania im wsparcia.

Celujący (6)

- Pełni rolę lidera/mediatora w klasowych sytuacjach konfliktowych, proponując rozwiązania zadowalające obie strony (win-win).

Dział V: Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Wymienia podstawowe substancje psychoaktywne (papierosy, e-papierosy/vape, alkohol, narkotyki, dopalacze, leki bez recepty).
- Wie, że używki są szkodliwe dla zdrowia i nielegalne dla nieletnich.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia mechanizm powstawania uzależnienia psychicznego i fizycznego.
- Wskazuje specyficzne zagrożenia związane z używaniem e-papierosów, vape'ów oraz woreczków nikotynowych.
- Rozumie krótkoterminowe i długoterminowe skutki sięgania po alkohol przez nastolatków.

Dobry (4)

- Omawia wpływ substancji psychoaktywnych na rozwijający się mózg i układ nerwowy.
- Identyfikuje manipulacje i mity rówieśnicze dotyczące „bezpiecznych” używek.
- Zna konsekwencje prawne, społeczne i zdrowotne posiadania i używania substancji zabronionych.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje przyczyny, dla których młodzi ludzie sięgają po używki, i proponuje zdrowe alternatywy zaspokajania potrzeby przynależności.
- Prezentuje dojrzałą postawę asertywną w symulowanej sytuacji presji rówieśniczej.

Celujący (6)

- Tworzy autorski projekt profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom prawdziwe zagrożenia związane z e-papierosami i energetykami.

Dział VI: Pierwsza pomoc, bezpieczeństwo i reagowanie w kryzysie**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i potrafi podać najważniejsze informacje podczas zgłoszenia.
- Wie, co oznacza skrót RKO.

Dostateczny (3)

- Sprawnie ocenia stan przytomności i oddechu u osoby poszkodowanej.
- Wskazuje zasady postępowania przy złamaniach, skręceniach, oparzeniach i krwawieniach z nosa.
- Zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i w ruchu drogowym.

Dobry (4)

- Prawidłowo układa poszkodowanego nieprzytomnego oddychającego w pozycji bocznej ustalonej.
- Demonstracyjnie wykonuje algorytm RKO na fantomie.
- Prawidłowo opisuje i symuluje rękoczyn Heimlicha w przypadku zakrztuszenia.

Bardzo dobry (5)

- Sprawnie przeprowadza pełny algorytm pierwszej pomocy w symulowanym zdarzeniu.
- Wyjaśnia zasadę działania defibrylatora AED i potrafi zinterpretować jego komendy głosowe.

Celujący (6)

- Wzorowo kieruje zespołem ratowniczym podczas klasowych ćwiczeń symulacyjnych, zachowując zimną krew i sprawnie rozdzielając zadania.

Dział VII: Higiena cyfrowa, wizerunek w sieci i cyberbezpieczeństwo**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Zna zasady ochrony swoich haseł, loginu i danych osobowych w sieci.
- Rozumie, że w internecie nikt nie jest całkowicie anonimowy.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia pojęcia: FoMO, phishing, hejt, cyberprzemoc.
- Wskazuje objawy nadużywania mediów społecznościowych i gier komputerowych.
- Zna zasady ochrony własnego wizerunku w sieci.

Dobry (4)

- Podaje zasady reagowania w przypadku doświadczenia lub świadkowania cyberprzemocy.
- Omawia wpływ algorytmów mediów społecznościowych na kreowanie nierzeczywistego obrazu świata i kanonów piękna.
- Stosuje zasady netykiety i kultury w komunikacji cyfrowej.

Bardzo dobry (5)

- Potrafi przeprowadzić analizę własnego czasu ekranowego (screen time) i wdrożyć zasady higieny cyfrowej w codziennym życiu.
- Weryfikuje wiarygodność informacji medycznych/zdrowotnych w sieci, odróżniając wiedzę naukową od fake newsów.

Celujący (6)

- Opracowuje wraz z zespołem i wdraża w klasie „Dekalog Bezpiecznego i Mądrego Korzystania z Mediów Społecznościowych”.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 7

I. Stopnie szkolne i kryteria ich przyznawania

Stopień celujący (6):

Samodzielnie inicjuje działania prozdrowotne na terenie klasy lub szkoły (np. organizuje kampanię na rzecz zdrowia psychicznego nastolatków, debaty na temat hejtu lub cyfrowego detoksu). Wykonuje złożone zadania i symulacje w sposób bezbłędny (np. dowodzi akcją ratowniczą w symulacji pierwszej pomocy z użyciem AED, wykazuje pełną postawę asertywną w trudnych scenkach presji rówieśniczej). Potrafi samodzielnie podważyć pseudonaukowe teorie zdrowotne, analizuje reklamy substancji psychoaktywnych i suplementów oraz wskazuje mechanizmy manipulacji w mediach. Prezentuje wzorową kulturę osobistą, dyskrecję i takt w dyskusjach dotyczących zdrowia psychicznego, dojrzewania i relacji intymnych; sprzeciwia się stygmatyzacji i wykluczeniu.

Stopień bardzo dobry (5):

Samodzielnie i poprawnie wykonuje zadania praktyczne (np. przeprowadza algorytm RKO z użyciem fantomu i symulatora AED, czyta i interpretuje skład produktów spożywczych oraz wylicza zapotrzebowanie kaloryczne). Bardzo aktywnie uczestniczy w lekcjach, wnosząc merytoryczny wkład w dyskusje i popierając swoje opinie trafnymi argumentami naukowymi/faktami. Jest rzetelnym i odpowiedzialnym członkiem zespołu; wywiązuje się z przydzielonych ról w projektach grupowych i potrafi koordynować ich przebieg. Rozumie fizjologiczne i psychiczne mechanizmy uzależnień, zna prawa pacjenta/nastolatka, prezentuje dojrzałą postawę wobec zmian dojrzewania i przestrzega higieny cyfrowej.

Stopień dobry (4):

Poprawnie wykonuje większość zadań praktycznych (np. ułożenie w pozycji bocznej ustalonej, analiza jadłospisu, odgrywanie scenki odmowy); drobne błędy potrafi samodzielnie skorygować po wskazówce. Regularnie bierze udział w lekcjach, wykonuje polecenia i chętnie zabiera głos w dyskusjach. Dobrze współpracuje w zespole, rzetelnie realizuje swoją część zadania i szanuje zdanie innych. Posiada dobrą wiedzę o zdrowiu fizycznym i psychicznym, rozumie zagrożenia wynikające z sięgania po e-papierosy, alkohol czy energetyki; w trudniejszych analizach potrzebuje niewielkiej pomocy.

Stopień dostateczny (3):

Zadania praktyczne (np. pierwsza pomoc, ćwiczenia asertywności, analiza etykiet) wykonuje niepewnie, popełniając błędy lub wymagając prowadzenia „krok po kroku”. Prezentuje bierną postawę; rzadko zgłasza się z własnej inicjatywy, ale wykonuje polecenia po wyznaczeniu do zadania. W pracy zespołowej ogranicza się do absolutnego minimum, często polegając na pracy i innych członków grupy. Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie, ale ma trudności z wyjaśnieniem relacji przyczynowo-skutkowych. W dyskusjach na tematy wrażliwe (dojrzewanie, emocje) zachowuje powagę, lecz unika wypowiedziania się.

Stopień dopuszczający (2):

Tylko przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wykonać najprostsze czynności (np. podać numery alarmowe, wymienić podstawowe objawy uzależnienia). Sporadycznie uczestniczy w lekcjach, często uchyla się od pracy w grupie, scenkach i ćwiczeniach praktycznych. Zeszyt lub karty pracy prowadzone nieregularnie, liczne braki w zadaniach. Opanował jedynie elementarne pojęcia z zakresu higieny, bezpieczeństwa i profilaktyki.

Stopień niedostateczny (1):

Odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, pracach grupowych i zadaniach weryfikujących

umiejętności. Nie prowadzi zeszytu/kart pracy, uniemożliwia ocenę swoich postępów. Wykazuje lekceważący stosunek do omawianych treści zdrowotnych, zasad bezpieczeństwa oraz kolegów i dojrzałych zasad panujących na lekcji.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 7

Dział I: Odżywianie, metabolizm i zaburzenia odżywiania

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Wymienia makroskładniki diety (białka, tłuszcze, węglowodany) i ich podstawowe źródła.
- Wskazuje negatywne skutki spożywania fast foodów i napojów słodzonych.

Dostateczny (3)

- Oblicza swoje przybliżone dobowe zapotrzebowanie kaloryczne (BMR/CPM) i wyjaśnia pojęcie metabolizmu.
- Wskazuje rolę mikroskładników w okresie dojrzewania.
- Zna objawy i zagrożenia związane z zaburzeniami odżywiania.

Dobry (4)

- Analizuje etykiety pod kątem indeksu glikemicznego, tłuszczów trans, syropu G-F i słodzików.
- Wyjaśnia wpływ niewłaściwej diety na rozwój chorób cywilizacyjnych.
- Podaje zasady udzielania wsparcia osobie podejrzewanej o zaburzenia odżywiania.

Bardzo dobry (5)

- Samodzielnie układa zbilansowany plan żywieniowy dla nastolatka o zwiększonej aktywności.
- Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy jedzenia pod wpływem emocji oraz rolę mikrobiomu jelitowego.

Celujący (6)

- Opracowuje i przeprowadza w klasie badanie/projekt dotyczący analizy nawyków żywieniowych rówieśników i rekomendacje prozdrowotne.

Dział II: Aktywność fizyczna, biomechanika i regeneracja

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- * Zna dobową normę snu dla nastolatka (8–10 h) i wymienia objawy przewlekłego niewyspania.
- * Podaje przykłady aktywności fizycznej rozwijających wydolność organizmu.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia wpływ regularnego treningu na układ krążenia, oddechowy, hormonalny i nerwowy.
- Wskazuje zagrożenia wynikające z braku aktywności (hipokinezja) oraz z przetrenowania.
- Zna zasady ergonomii podczas nauki z użyciem smartfona i komputera.

Dobry (4)

- Omawia architekturę snu (fazy NREM i REM) oraz wpływ światła niebieskiego na wydzielanie melatoniny.
- Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kompensacyjne i rozciągające.
- Zna zasady bezpiecznej regeneracji i nawadniania organizmu.

Bardzo dobry (5)

- Samodzielnie układa tygodniowy plan aktywności i higieny snu, minimalizujący ryzyko zmęczenia.
- Wyjaśnia zjawisko długu sennego i jego konsekwencje dla układu odpornościowego i psychiki.

Celujący (6)

- Przygotowuje zestaw autorskich ćwiczeń ergonomiczno-relaksacyjnych do wykonywania w czasie nauki i propaguje je w szkole.

Dział III: Dojrzewanie psychoseksualne, tożsamość i relacje**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Rozróżnia pojęcia: dojrzewanie biologiczne, psychiczne i społeczne.
- Wskazuje zasady higieny osobistej i intymnej w okresie dojrzewania.

Dostateczny (3)

- Rozumie wpływ gospodarki hormonalnej na zmiany fizyczne, zmienność nastrojów oraz tożsamość.
- Zna pojęcie „granice osobiste” i potrafi podać przykłady ich naruszania.
- Wyjaśnia znaczenie wzajemnego szacunku i odpowiedzialności w relacjach.

Dobry (4)

- Wyjaśnia różnicę między miłością, urzeczeniem a presją emocjonalną w relacjach.
- Omawia zagadnienia związane ze zgodą (świadomą i dobrowolną) w relacjach interpersonalnych.
- Sprzeciwia się stygmatyzacji, wyśmiewaniu i dyskryminacji.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje wpływ mediów społecznościowych na nierealistyczne oczekiwania wobec własnego ciała i relacji.
- Wyjaśnia zasady ochrony zdrowia prokreacyjnego i podaje rzetelne, naukowe źródła wiedzy.

Celujący (6)

- Wykazuje się wybitnie dojrzałą postawą etyczną i empatyczną, inicjując dyskusje na temat tolerancji, akceptacji różnorodności i budowania zdrowych relacji.

Dział IV: Zdrowie psychiczne, kryzysy emocjonalne i wsparcie**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Nazwa objawy długotrwałego stresu.
- Zna numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (np. 116 111).

Dostateczny (3)

- Rozróżnia stres pozytywny (eustres) od szkodliwego (dystres).
- Podaje przykłady objawów kryzysu psychicznego (np. depresji, zaburzeń lękowych).
- Wskazuje miejsca i osoby, u których nastolatek może uzyskać profesjonalną pomoc psychologiczną.

Dobry (4)

- Stosuje w praktyce złożone techniki radzenia sobie ze stresem.
- Rozróżnia zachowania asertywne, uległe i agresywne w sytuacjach konfliktowych.
- Wyjaśnia, jak reagować w sytuacji zauważenia u kogoś objawów samookaleczeń lub myśli samobójczych.

Bardzo dobry (5)

- Formułuje wypowiedzi z użyciem komunikatu „Ja” oraz stosuje zasady aktywnego słuchania i empatii.
- Analizuje zjawisko stygmatyzacji chorób psychicznych i proponuje działania na rzecz budowania wspierającego środowiska.

Celujący (6)

- Opracowuje przewodnik lub kampanię informacyjną dla uczniów szkoły pt. „Gdzie i jak szukać pomocy w kryzysie psychicznym”.

Dział V: Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Wymienia podstawowe substancje psychoaktywne.
- Wie, czym jest uzależnienie behawioralne (hazard, graczoholizm, kupnoholizm).

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia fizjologiczny i psychologiczny mechanizm powstawania uzależnienia.
- Omawia specyficzne zagrożenia związane z e-papierosami, woreczkami nikotynowymi i energetykami.
- Zna prawne i społeczne konsekwencje posiadania i zażywania substancji zabronionych przez nieletnich.

Dobry (4)

- Omawia wpływ alkoholu i substancji psychoaktywnych na rozwijający się mózg nastolatka.
- Podaje przykłady manipulacji marketingowych stosowanych przez koncerny tytoniowe i alkoholowe.
- Demonstruje postawę asertywnej odmowy w sytuacjach presji grupy rówieśniczej.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje czynniki chroniące i czynniki ryzyka w profilaktyce uzależnień.
- Potrafi ocenić stopień ryzyka danej sytuacji i wdrożyć strategię bezpiecznego wycofania się z niej.

Celujący (6)

- Przygotowuje wartościowy projekt profilaktyczny obalający mity na temat „bezpiecznych” używek wśród nastolatków.

Dział VI: Pierwsza pomoc z użyciem sprzętu i medycyna ratunkowa

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i zasady prawidłowego wezwania pomocy.
- Wie, co oznacza skrót AED i do czego służy defibrylator.)

Dostateczny (3)

- Sprawnie ocenia bezpieczeństwo własne i poszkodowanego, stan przytomności oraz oddech.
- Zna zasady pierwszej pomocy przy omdleniach, zawałach, udarach, napadach drgawek i urazach kręgosłupa.
- Demonstruje układanie w pozycji bocznej ustalonej.

Dobry (4)

- Wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) na fantomie w prawidłowym rytmie.
- Zna algorytm postępowania z automatycznym defibrylatorem zewnętrznym (AED) i potrafi zinterpretować jego polecenia.
- Prawidłowo demonstruje postępowanie przy zakrztuszeniu (rękoczyn Heimlicha).

Bardzo dobry (5)

- Przeprowadza pełną, płynną procedurę RKO z użyciem fantomu i trenażera AED w warunkach symulowanego stresu.
- Wskazuje lokalizację punktów AED w swojej miejscowości/dzielnicy.

Celujący (6)

- Sprawnie dowodzi zespołem ratowniczym podczas zaawansowanych symulacji wypadków w klasie, dbając o bezpieczeństwo własne i innych.

VII: Higiena cyfrowa, prywatność i bezpieczeństwo w sieci

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Zna zasady ochrony haseł, danych osobowych i prywatności w internecie.
- Wyjaśnia pojęcie cyberprzemocy.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia mechanizmy działania algorytmów w mediach społecznościowych ułatwiające uzależnienie.
- Wskazuje objawy przeciążenia informacyjnego oraz zjawiska FOMO / JOMO.
- Zna procedury zgłaszania cyberprzemocy, hejtu oraz bezprawnego wykorzystania wizerunku.

Dobry (4)

- Omawia wpływ tzw. „seksingu”, przesyłania intymnych zdjęć i braku prywatności na zdrowie psychiczne oraz odpowiedzialność prawną nieletnich.
- Stosuje krytyczną analizę treści cyfrowych – potrafi zidentyfikować fake newsy medyczne, deepfake i ukryte reklamy.

Bardzo dobry (5)

- Potrafi przeprowadzić audyt własnej higieny cyfrowej i wdrożyć długofalowy plan cyfrowego detoksu.
- Wyjaśnia zjawisko bańki informacyjnej i komory echa w kontekście kształtowania opinii o zdrowiu.

Celujący (6)

- Tworzy i wdraża w klasie lub szkole „Kodeks Bezpieczeństwa Cyfrowego i Ochrony Wizerunku Nastolatka”.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 8

I. Stopnie szkolne i kryteria ich przyznawania

Opracowane wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla klasy 8 (wiek 13–14 lat) uwzględniają specyfikę ósmoklasisty:

przygotowanie do egzaminów, progi dorosłości, kształtowanie dojrzałych postaw w relacjach, znajomość praw pacjenta i świadomość konsekwencji własnych wyborów zdrowotnych.

Stopień celujący (6):

Samodzielnie projektuje i realizuje działania na rzecz całej społeczności szkolnej (np. kampania społeczna o zdrowiu psychicznym przed egzaminami, szkolne strefy wolne od ekranów, akcja krwiodawstwa/Dawców szpiku – wymiar edukacyjny). Biegle weryfikuje informacje zdrowotne na podstawie badań naukowych, sprawnie demaskuje medyczną, teorie spiskowe oraz ukryte zabiegi marketingowe koncernów. Działa bezbłędnie i pewnie w sytuacjach symulowanych (np. dowodzi wieloosobową akcją ratowniczą z użyciem sprzętu AED, wykazuje dojrzałą postawę asertywną w skomplikowanych sytuacjach presji rówieśniczej). Prezentuje wybitną dojrzałość etyczną, takt, empatię i dyskrecję w dyskusjach na tematy zdrowia psychicznego, prokreacyjnego oraz uzależnień; aktywnie buduje w szkole kulturę wsparcia i akceptacji.

Stopień bardzo dobry (5):

Samodzielnie i w pełni poprawnie wykonuje zadania praktyczne (np. przeprowadza algorytm RKO + AED, czyta i analizuje zaawansowane etykiety produktów, sporządza plany zarządzania stresem i czasem). Bardzo aktywnie uczestniczy w lekcjach, wnosząc merytoryczne i dojrzałe argumenty do dyskusji i debat. Jest niezawodnym liderem lub członkiem zespołu, wywiązuje się z przydzielonych ról w projektach, potrafi koordynować pracę rówieśników z poszanowaniem ich granic. Zna mechanizmy bio-psycho-społeczne wpływające na zdrowie, rozumie system opieki zdrowotnej, zna prawa pacjenta-nastolatka oraz prezentuje odpowiedzialną postawę w sieci i w środowisku lokalnym.

Stopień dobry (4):

Poprawnie wykonuje większość zadań praktycznych i symulacyjnych; ewentualne drobne potknięcia w procedurach potrafi sam natychmiast skorygować. Regularnie bierze udział w zajęciach, wypowiada się w dyskusjach i rzetelnie realizuje polecenia. Dobrze współpracuje w grupie, wykonuje przydzielone zadania i szanuje zdanie innych członków zespołu. Posiada dobrą wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowotnej, rozumie konsekwencje zachowań ryzykownych (używków, hejt, brak higieny cyfrowej); w trudniejszych analizach potrzebuje niewielkiej pomocy.

Stopień dostateczny (3):

Zadania praktyczne (np. pierwsza pomoc, ćwiczenia asertywności, analiza nawyków) wykonuje niepewnie, popełniając błędy lub wymagając stałego kierowania ze strony nauczyciela. Wykazuje bierną postawę; rzadko zgłasza się sam, ale wykonuje polecenia po wyznaczeniu do zadania. W pracach zespołowych ogranicza się do minimalnego zakresu zadań, często polegając na bardziej

aktywnych kolegach. Zna podstawowe zasady ochrony zdrowia, ale ma trudności z wyjaśnieniem relacji przyczynowo-skutkowych. W dyskusjach na tematy trudne zachowuje podstawową kulturę, lecz nie wykazuje inicjatywy.

Stopień dopuszczający (2):

Tylko przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wykonać najprostsze czynności (np. podać numery alarmowe, wymienić podstawowe skutki uzależnień czy braku snu). Sporadycznie uczestniczy w lekcjach, często uchyla się od pracy w grupie, symulacji czy wykonywania kart pracy. Zeszyt lub karty pracy prowadzone nieregularnie, liczne braki w zadaniach. Opanował jedynie elementarne pojęcia z zakresu bezpieczeństwa, higieny i profilaktyki zdrowotnej.

Stopień niedostateczny (1):

Odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, pracach grupowych i zadaniach weryfikujących umiejętności. Nie prowadzi zeszytu/kart pracy, ignoruje polecenia nauczyciela i uniemożliwia ocenę swoich postępów. Wykazuje lekceważący lub agresywny stosunek do omawianych treści zdrowotnych, zasad bezpieczeństwa oraz do dojrzałych norm obowiązujących w klasie.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 8

Dział I: Odżywianie, zaburzenia odżywiania i metabolizm w praktyce

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- * Wymienia zasady zbilansowanej diety i podstawowe grupy składników odżywczych.
- Zna podstawowe objawy zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia).

Dostateczny (3)

- Oblicza zapotrzebowanie kaloryczne (CPM) oraz wskaźnik BMI, rozumiejąc jego ograniczenia.
- Wyjaśnia rolę mikrobiomu jelitowego oraz suplementacji w utrzymaniu zdrowia.
- Zna czynniki ryzyka i objawy zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, bigoreksja, ortoreksja).

Dobry (4)

- Analizuje i krytycznie ocenia składy żywności wysoce przetworzonej, izotoników, energetyków i suplementów.
- Wyjaśnia mechanizmy i konsekwencje zdrowotne chorób metabolicznych.
- Podaje procedury postępowania i wsparcia w przypadku podejrzeń zaburzeń odżywiania u kogoś z otoczenia.

Bardzo dobry (5)

- Samodzielnie układa jadłospis dostosowany do zwiększonego wysiłku umysłowego w okresie egzaminów.
- Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy jedzenia pod wpływem stresu oraz wpływu diety na funkcjonowanie mózgu.

Celujący (6)

- Opracowuje i prezentuje na forum szkoły raport/prezentację nienaukowych mitów dietetycznych oraz szkodliwości modnych „diet cud” promowanych w sieci.

Dział II: Aktywność fizyczna, higiena nauki i stres egzaminacyjny

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Zna optymalny czas snu dla nastolatka i wymienia negatywne skutki zarywania nocy.
- Zna podstawowe techniki odpoczynku.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia wpływ aktywności tlenowej na dotlenienie mózgu i efektywność uczenia się.
- Planuje przerwę w nauce z uwzględnieniem higieny wzroku (zasada 20-20-20) i ergonomii kręgosłupa.
- Wyjaśnia fizjologiczne i psychiczne objawy stresu egzaminacyjnego.

Dobry (4)

- Stosuje w praktyce złożone techniki radzenia sobie ze stresem (trening autogenny, oddech przeponowy, Pomodoro).
- Omawia wpływ przewlekłego stresu na układ odpornościowy, sen i pamięć.
- Dobiera odpowiednie ćwiczenia fizyczne niwelujące napięcia mięśniowe.

Bardzo dobry (5)

- Samodzielnie tworzy długofalowy harmonogram przygotowań egzaminacyjnych łączący naukę, aktywność, czas wolny i sen.
- Wyjaśnia mechanizm biologicznego sprzężenia zwrotnego między ciałem a umysłem.

Celujący (6)

- Organizuje w klasie lub szkole warsztat praktyczny dla rówieśników poświęcony technikom relaksacyjnym i radzeniu sobie ze stresem egzaminacyjnym.

Dział III: Zdrowie prokreacyjne, tożsamość i dojrzałość w relacjach

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Zna podstawowe pojęcia z zakresu anatomii i fizjologii układu rozrodczego człowieka.
- Rozumie pojęcie i wagę wzajemnego szacunku w relacjach.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia pojęcie dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej do tworzenia relacji partnerskich.
- Zna podstawowe zasady profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową (STI) oraz profilaktyki nowotworowej.
- Rozumie pojęcie dobrowolnej zgody (enthusiastic consent) w relacjach.

Dobry (4)

- Omawia naturalne i medyczne metody antykoncepcji pod kątem ich skuteczności (wskaźnik Pearl'a) i ochrony przed STI.
- Identyfikuje przejawy przemocy w relacjach (gaslighting, kontrola, szantaż emocjonalny, cyberstalking).
- Wyjaśnia rolę odpowiedzialności etycznej i prawnej w relacjach partnerskich.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje wpływ mediów i pornografii na kreowanie zaburzonego obrazu ludzkiej seksualności, ciała i relacji.
- Wyjaśnia zasady dbania o zdrowie prokreacyjne i wskazuje wiarygodne medycznie źródła wiedzy.

Celujący (6)

- Inicjuje w klasie merytoryczną dyskusję na temat budowania dojrzałych relacji opartych na zaufaniu, komunikacji bez przemocy (NVC) i wzajemnym szacunku.

Dział IV: Zdrowie psychiczne, kryzysy i system wsparcia**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Zna numery telefonów zaufania (116 111, telefon Rzecznika Praw Dziecka) oraz miejsca uzyskania pomocy w szkole.
- Wymienia objawy pogorszenia stanu psychicznego.

Dostateczny (3)

- Rozróżnia pojęcia: chwilowy spadek nastroju, kryzys emocjonalny, zaburzenia lękowe i depresja.
- Zna podstawowe objawy zachowań autoagresywnych i myśli samobójczych u nastolatków.
- Wyjaśnia, jak przełamywać bariery i wstyd przed sięgnięciem po pomoc psychologa lub psychiatry.

Dobry (4)

- Zna algorytm postępowania w przypadku zauważenia kryzysu psychicznego u kolegi/koleżanki (wysłuchaj, nie oceniaj, poinformuj dorosłego).
- Wyjaśnia zjawisko stygmatyzacji chorób psychicznych w społeczeństwie i sposoby walki z nim.
- Stosuje asertywne formy stwarzania i ochrony własnych granic psychicznych.

Bardzo dobry (5)

- Analizuje czynniki chroniące i czynniki ryzyka zdrowia psychicznego w okresie przechodzenia do szkoły ponadpodstawowej.
- Formułuje dojrzałe, empatyczne komunikaty wspierające wobec osób w kryzysie emocjonalnym.

Celujący (6)

- Przygotowuje dla klas 7-8 przejrzystą mapę drogową / informator: „Kryzys psychiczny – gdzie i jak szukać pomocy medycznej i terapeutycznej”.

Dział V: Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych**Ocena Wymagania (Uczeń:)****Dopuszczający (2)**

- Wymienia substancje psychoaktywne oraz uzależnienia behawioralne.
- Wie, że posiadanie i rozprowadzanie substancji nielegalnych jest przestępstwem.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia proces wchodzenia w uzależnienie (faza eksperymentowania, używania szkodliwego, uzależnienia).
- Omawia szkodliwość inhalowania e-papierosów, używania woreczków nikotynowych i mieszania substancji z energetykami.

- Zna prawną odpowiedzialność nieletnich za czyn karalny i przejaw demoralizacji.

Dobry (4)

- Wyjaśnia neurobiologiczny mechanizm uzależnienia (rola dopaminy i układu nagrody w mózgu).
- Demonstracyjnie prezentuje asertywną odmowę w sytuacjach trudnych i złożonej presji rówieśniczej.
- Analizuje ukryte koszty ekonomiczne, zdrowotne i społeczne uzależnień.

Bardzo dobry (5)

- Potrafi poddać krytycznej analizie mechanizmy manipulacji rynkowej i kreowania mody na nowe produkty nikotynowe.
- Ocenia ryzyko w sytuacjach losowych i proponuje strategię pigułki bezpieczeństwa (safe-exit strategy).

Celujący (6)

- Tworzy innowacyjny projekt profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom konsekwencje zachowań ryzykownych.

Dział VI: Medycyna ratunkowa, pierwsza pomoc i prawa pacjenta

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

- Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i potrafi precyzyjnie zgłosić zdarzenie.
- Zna przeznaczenie defibrylatora AED.

Dostateczny (3)

- Prawidłowo i płynnie wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) na fantomie z użyciem trenażera AED.
- Zna zasady udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach szczególnych (przedawkowanie, zatrucie alkoholem, udar, zawał, porażenie prądem).
- Zna podstawowe prawa pacjenta (prawo do informacji, zgody na leczenie, tajemnicy lekarskiej).

Dobry (4)

- Zna zasady segregacji medycznej (triage) oraz potrafi zabezpieczyć miejsce zdarzenia z wieloma poszkodowanymi.
- Wyjaśnia zasady prawne obowiązujące nieletniego pacjenta w gabinecie lekarskim.
- Demonstruje zaawansowane opryskiwanie, tamowanie krwotoków z użyciem opatrunku uciskowego

Bardzo dobry (5)

- Bez błędnie i zimną krwią kieruje symulowaną akcją ratowniczą w scenariuszu wypadku zbiorowego.
- Omawia funkcjonowanie Państwowego Ratownictwa Medycznego i zasady korzystania z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej oraz SOR.

Celujący (6)

- Bierze udział w międzyszkolnych zawodach pierwszej pomocy lub organizuje pokaz ratownictwa medycznego dla klas młodszych.

Dział VII: Higiena cyfrowa, ślad cyfrowy i krytyka informacji

Ocena Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)

* Rozumie pojęcie „cyfrowego śladu” i wie, że informacje wrzucone do sieci w niej zostają.

• Zna zagrożenia związane z cyberprzemocą i sekstingiem.

Dostateczny (3) • Wyjaśnia pojęcia: hejt, doxxing, grooming, cyber stalking, deepfake.

• Zna konsekwencje prawne publikowania wizerunku i danych osobowych bez zgody właściciela.

• Rozumie wpływ nadużywania ekranów na poziom dopaminy, jakość relacji i zdolności poznawcze.

Dobry (4) • Prawidłowo stosuje metody weryfikacji informacji medycznych i zdrowotnych w sieci (fact-checking, sprawdzanie baz naukowych).

• Wskazuje sposoby chronienia własnej prywatności, granic intymnych i zdrowia psychicznego w środowisku cyfrowym.

Bardzo dobry (5)

• Potrafi wdrożyć i utrzymać długofalowy plan higieny cyfrowej z uwzględnieniem regularnych okresów cyfrowego detoksu.

• Analizuje zjawisko bańki informacyjnej i algorytmów rekomendacyjnych w kontekście polaryzacji społecznej i uzależnień.

Celujący (6)

• Tworzy i wdraża w szkole poradnik/kampanię edukacyjną: „Świadomy Nastolatek w Sieci – Jak chronić swoją prywatność, wizerunek i zdrowie psychiczne”.

We wszystkich przedziałach wiekowych:

- Oceny nie zawierają wag, są pełne (nie ma plusów i minusów)
- Aktywność
- jeden sprawdzian w okresie
- jedna ocena w okresie za zeszyt/karty pracy
- jedna ocena za pracę dodatkową (projekt, prezentacja, kampania, konkurs, scenki sytuacyjne)
- PP – wiadomości i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Kryteria oceny kartkówek i sprawdzianów

96 %-100% - celujący

90% - 95% - bardzo dobry

70% - 89% - dobry

50% - 69% - dostateczny

30% - 49% - dopuszczający

0% - 29% - niedostateczny

Dostosowanie Edukacyjne:

1. DYSLEKSJA

- posadzić ucznia blisko nauczyciela, by skorzystać z jego pomocy w razie trudności przy opanowaniu materiału i wykonywaniu zadań,
- odpytywać ucznia w mniejszej grupie, nie przy całej klasie,
- prace pisemne powinny być oceniane pod kątem merytorycznym (treść, wiedza, stylistyka, kompozycja). Poprawność ortograficzna - oceniana jakościowo, jako ocena opisowa.
- nie obniżać ocen za niestaranne pismo przy dysgrafii. Pozwolić dysgrafikowi, gdy pismo jest mało czytelne, korzystać z pisanie komputera,
- ograniczać odpytywanie z głośnego czytania przy całej klasie,
- wydłużyć czas przeznaczony na pracę pisemną czy wykonanie innych czynności, dostosować czas trwania ćwiczeń do możliwości ucznia,
- stosować zasadę stopniowania trudności przy jednoczesnym systematycznym utrwalaniu prawidłowych umiejętności i likwidowaniu niekorzystnych nawyków w czytaniu i pisaniu,
- uczeń nie powinien być wyrywany do natychmiastowej odpowiedzi, należy mu dać czas do zastanowienia się,
- w przypadku rozpoznanej osłabionej funkcji pamięci należy dać uczniowi dodatkowy czas na nauczanie się pewnych partii materiału lub zadawać mniejsze partie.
- stosować przerwy lub inny rodzaj aktywności (ze względu na męczliwość ucznia),
- mobilizować ucznia do pracy przez stosowanie różnorodnych ćwiczeń.

2. DYSORTOGRAFIA

- zawsze uwzględniać trudności ucznia,
- w miarę możliwości pomagać, wspierać, dodatkowo instruować, naprowadzać,
- nie krytykować, nie oceniać negatywnie wobec klasy,
- doceniać chęć pokonywania trudności, wysiłek, wytrwałość i samodzielność w działaniu,
- pozostawić więcej czasu na wykonanie pracy – stosownie do opinii PPP,
- w miarę możliwości odpytywać w formie ustnej,
- nie oceniać błędów w pisowni.

3. DYSGRAFIA

- nie obniżać ocen za niestaranne pismo przy dysgrafii Pozwolić dysgrafikowi, gdy pismo jest mało czytelne, korzystać z komputera
- odpowiednio do opinii wydłużać czas pracy,
- wzmacnianie motywacji do pokonywania trudności.

4. BRAK KONCENTRACJI UWAGI

- wyznaczanie uczniom konkretnego celu i dzielenie zadań na mniejsze, możliwe do zrealizowania, etapy,
- pomaganie uczniowi w skupieniu się na wykonywaniu jednej czynności,
- wydawanie jasno sprecyzowanych poleceń (na raz tylko jedno polecenie),

- ułatwianie wykonania zadań poprzez dzielenie ich na mniejsze zadania częściowe,
- doceniać chęć pokonywania trudności, wysiłek, wytrwałość i samodzielność w działaniu.

5. OBNIŻONA OGÓLNE SPRAWNOŚĆ INTELEKTUALNA

- kierowanie jasnych, prostych komunikatów (powtarzanie w razie potrzeby)
- indywidualizowanie wymagań – ograniczenie treści programowych do niezbędnego minimum,
- indywidualizowanie sposobu oceniania,
- wspieranie zapamiętywania poprzez wykorzystywanie zdjęć, ilustracji, prezentacji multimedialnych, przedmiotów z najbliższego otoczenia (zasada poglądowości),
- angażowanie do zabaw grupowych na forum klasy, stwarzanie możliwości odniesienia sukcesu,
- wspieranie w sytuacjach sprawiających szczególne trudności (np. dodatkowe wspomaganie gestem, nieocenianie negatywne przy problemach z rozumieniem tekstu słuchanego),
- zachęcanie do systematyczności, wytrwałości i finalizowania zaczętych zadań
- motywowanie do wytrwałości i systematyczności w pracy domowej (m.in. instrukcje pisemne dla rodzica).

6. TRUDNOŚCI EMOCJONALNE

- wspierać emocjonalnie w sytuacjach trudnych,
- wzmacniać samoocenę,
- rozwijać umiejętność radzenia sobie,
- bazować na mocnych stronach.

7. Dostosowania wymagań, metod i form pracy dla uczniów z Ukrainy:

- indywidualizacja metod pracy na lekcji, -dostosowanie tempa pracy (czasu na rozwiązywanie zadań, przeczytanie tekstu, napisanie notatki),
- stopniowania trudności, formułowanie prostych i konkretnych poleceń,
- błędy w pisowni oceniać indywidualnie, wskazując sposób poprawy,
- wzmacnianie, docenianie mocnych stron,
- budowanie dobrego klimatu i przyjaznych relacji

8. Zespół Aspergera

Indywidualne podejście: Każdy uczeń z zespołem Aspergera ma unikalne potrzeby, dlatego ważne jest, aby dostosowania były opracowywane indywidualnie, uwzględniając mocne strony i trudności ucznia.

- Wsparcie w komunikacji: Uczniowie z zespołem Aspergera mogą mieć trudności w komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Należy stosować jasne i konkretne polecenia oraz unikać używania ironii czy metafor, które mogą być trudne do zrozumienia.
- Struktura i rutyna: Uczniowie czują się bezpieczniej w przewidywalnym środowisku. Ważne jest, aby zapewnić stały plan dnia oraz wizualne harmonogramy, które pomogą im zrozumieć, co będzie się działo w ciągu dnia.
- Dostosowanie materiałów edukacyjnych: Wprowadzenie piktogramów lub kolorowych ilustracji może pomóc uczniom, którzy mają trudności z czytaniem. Dodatkowo, warto umożliwić korzystanie z nagrań audio i filmów, aby ułatwić przyswajanie wiedzy.
- Zarządzanie zmianami: Zmiany w planie lekcji lub rutynie mogą być stresujące dla uczniów z zespołem Aspergera. Należy informować ich o planowanych zmianach z wyprzedzeniem i

wprowadzać je stopniowo.

- Minimalizacja rozpraszaczy: Stworzenie spokojnego i uporządkowanego środowiska nauczania, w którym zminimalizowane są bodźce rozpraszające, takie jak hałas czy nadmiar dekoracji, jest kluczowe dla koncentracji ucznia.

9. Uczeń z afazją

- Wsparcie dydaktyczne: Uczniowie z afazją mogą potrzebować wsparcia w formie pytań pomocniczych, takich jak "Co się wydarzyło?" oraz wydłużania czasu na przeczytanie lektury.

- Indywidualne podejście: Dostosowania powinny być przygotowane indywidualnie do każdego przypadku, po konsultacji ze specjalistami, którzy prowadzą z uczniem terapię.

- Wsparcie w relacjach społecznych: Uczniowie z afazją mogą mieć trudności w relacjach rówieśniczych z powodu ograniczeń językowych, dlatego ważne jest, aby dostosować formy komunikacji i wsparcia w kontekście społecznym.

- Zarządzanie czasem i koncentracją: Uczniowie z afazją mogą doświadczać trudności w koncentracji i szybkiej dekoncentracji, dlatego ważne jest, aby zapewnić jasne i spójne harmonogramy wizualne oraz rutyny.