

# Przedmiotowe Zasady Oceniania

## EDUKACJA ZDROWOTNA w kl. 4-8 szkoły podstawowej

Rok szkolny 2026/2027

### Zespołu Szkolno-Przedszkolny nr 6 w Nowym Sączu

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).

#### Zestawienie wymagań na poszczególne oceny w klasach 4-8 szkoły podstawowej wg programów nauczania:

**PROGRAM:** Moje zdrowie kl 4-6 / Nasze zdrowie kl 7-8

**AUTOR:** Katarzyna Przybysz

**PROGRAM DOSTOSOWALI:** Paweł Zwoliński, Dominika Janik, Lucyna Buć, Paweł Paciorek.

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi posłużono się podczas konstruowania wymagań w odniesieniu do oceny w skali 2-6.

Ocenę **niedostateczną (1)** - otrzymuje uczeń, który nie osiąga poziomu opisanego dla oceny dopuszczającej. Jednocześnie uczeń, który nie uzyska minimalnej frekwencji wymaganej zgodnie z zapisami statutu szkoły, nie jest klasyfikowany z przedmiotu.

| Poziom wg taksonomii Blooma | ocena | Czasowniki                                                                                                                                            |
|-----------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zapamiętywanie              | 2     | wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady                                                                                              |
| rozumienie                  | 3     | wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia                                                                                                  |
| zastosowanie                | 4     | stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania                                                                         |
| analiza i ocena             | 5     | analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki, ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie |
| tworzenie                   | 6     | tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje                                                                                        |

#### Ocena śródroczna i roczna

Ocena śródroczna i roczna stanowi podsumowanie poziomu osiągnięć oraz postępów ucznia w odniesieniu do wymagań edukacyjnych przewidzianych na dany rok szkolny. Jest wynikiem całościowej analizy pracy ucznia i jego osiągnięć, a nie rezultatem pojedynczego sprawdzianu, projektu czy bieżącej aktywności podczas zajęć. Zasady dotyczące poprawy oceny, możliwości uzyskania oceny wyższej niż przewidywana oraz przekazywania informacji o ocenach określają zapisy statutu szkoły.

| Klasa 4, program Moje zdrowie |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poziom wg taksonomii Blooma   | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| zapamiętywanie                | dopuszczający | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia;</li> <li>- rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów;</li> <li>- wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne;</li> <li>- wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania;</li> <li>- wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty;</li> <li>- z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną;</li> <li>- wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia;</li> <li>- rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia;</li> <li>- wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych;</li> <li>- wie jak uprawia się proste rośliny w domu/ogrodzie;</li> <li>- wymienia zdrowe składniki diety;</li> <li>- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej;</li> <li>- rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming;</li> <li>- wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.</li> </ul>                                                                   |
| rozumienie                    | dostateczny   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość;</li> <li>- omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;</li> <li>- wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu;</li> <li>- wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka;</li> <li>- mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami;</li> <li>- opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej</li> <li>- wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;</li> <li>- opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia;</li> <li>- omawia podstawowe zasady przechowywania żywności;</li> <li>- korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów;</li> <li>- wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming;</li> <li>- omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych;</li> <li>- opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;</li> </ul> |
| zastosowanie                  | dobry         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach;</li> <li>- przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;</li> <li>- dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia;</li> <li>- stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia;</li> <li>- dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb;</li> <li>- przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski;</li> <li>- rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach;</li> <li>- ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności;</li> <li>- stosuje zasady higieny cyfrowej;</li> <li>- dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu;</li> <li>- wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy;</li> <li>- przestrzega ustalonych zasad ekranowych.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| analiza i ocena               | bardzo dobry  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych;</li> <li>- uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze;</li> <li>- ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie;</li> <li>- szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności;</li> <li>- analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych;</li> <li>- ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci;</li> <li>- uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe;</li> <li>- analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych;</li> <li>- uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu;</li> <li>- ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem;</li> <li>- omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.</li> </ul>                                                                                                                                                                               |

|           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tworzenie | celujący | <ul style="list-style-type: none"> <li>- projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę;</li> <li>- tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej;</li> <li>- opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia;</li> <li>- proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób. - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia;</li> <li>- tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności;</li> <li>- opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych;</li> <li>- proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych;</li> <li>- tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe;</li> <li>- projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier;</li> <li>- opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.</li> </ul> |
|-----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Klasa 5, program nauczania „Moje zdrowie” |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poziom wg taksonomii Blooma               | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| zapamiętywanie                            | dopuszczający | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku;</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna;</li> <li>- wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina;</li> <li>- wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych;</li> <li>- rozpoznaje przykłady działań proekologicznych;</li> <li>- rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach;</li> <li>- wymienia podstawowe funkcje rodziny;</li> <li>- wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy;</li> <li>- wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu;</li> <li>- rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia;</li> <li>- wskazuje przykłady aktywnych przerw.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| rozumienie                                | dostateczny   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego;</li> <li>- wyjaśnia wpływ stresu na ciało;</li> <li>- opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem;</li> <li>- wyjaśnia pojęcia związane z relacjami;</li> <li>- opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny;</li> <li>- omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców;</li> <li>- omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności;</li> <li>- wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka;</li> <li>- opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia;</li> <li>- rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą;</li> <li>- wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości;</li> <li>- opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody;</li> <li>- wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.</li> </ul>                                                                                                                                                                                     |
| zastosowanie                              | dobry         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności;</li> <li>- praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu;</li> <li>- rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób;</li> <li>- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami;</li> <li>- wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej;</li> <li>- uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu;</li> <li>- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych;</li> <li>- podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu;</li> <li>- stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów;</li> <li>- dobiera strój do warunków atmosferycznych;</li> <li>- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze;</li> <li>- rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach;</li> <li>- stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi;</li> <li>- opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie;</li> <li>- stosuje zasady bezpieczeństwa;</li> <li>- znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.</li> </ul> |

|                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| analiza i ocena | bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze;</li> <li>- ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc;</li> <li>- uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej;</li> <li>- omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami;</li> <li>- analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie;</li> <li>- ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje;</li> <li>- uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa;</li> <li>- analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka;</li> <li>- ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych;</li> <li>- uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych;</li> <li>- analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie;</li> <li>- ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa;</li> <li>- uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.</li> </ul> |
| tworzenie       | celujący     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem;</li> <li>- projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;</li> <li>- opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny;</li> <li>- proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie;</li> <li>- tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych;</li> <li>- projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych;</li> <li>- proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie;</li> <li>- projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny;</li> <li>- projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie;</li> <li>- tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu;</li> <li>- organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody;</li> <li>- tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną;</li> <li>- opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia;</li> </ul>                                                                                                                          |

| Klasa 6, program „Moje zdrowie” |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poziom wg taksonomii Blooma     | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| zapamiętywanie                  | dopuszczający | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej;</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa; krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; patostreaming, cyberzeczywistość, grooming, AI i VR;</li> <li>- wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące;</li> <li>- rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych;</li> <li>- wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania;</li> <li>- rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania;</li> <li>- wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość;</li> <li>- rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach;</li> <li>- wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.</li> </ul> |

|                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| rozumienie      | dostateczny  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie;</li> <li>- omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii;</li> <li>- opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest uzależnienie;</li> <li>- omawia podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych;</li> <li>- opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;</li> <li>- opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;</li> <li>- wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;</li> <li>- omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie;</li> <li>- wyjaśnia pojęcia związane z relacjami;</li> <li>- opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka;</li> <li>- omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| zastosowanie    | dobry        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR;</li> <li>- wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej;</li> <li>- stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych;</li> <li>- wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem;</li> <li>- wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej;</li> <li>- formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych;</li> <li>- identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać;</li> <li>- stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych;</li> <li>- wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty;</li> <li>- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze;</li> <li>- rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych;</li> <li>- stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób;</li> <li>- wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.</li> </ul>                                                                                                                                                        |
| analiza i ocena | bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością;</li> <li>- ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberzeczywistości;</li> <li>- uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii;</li> <li>- analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych;</li> <li>- ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo;</li> <li>- uzasadnia korzyści wynikające z niezazywania substancji psychoaktywnych;</li> <li>- analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka;</li> <li>- porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość;</li> <li>- uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących;</li> <li>- analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji;</li> <li>- ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste;</li> <li>- uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.</li> </ul> |
| tworzenie       | celujący     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR;</li> <li>- projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi;</li> <li>- opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe;</li> <li>- projektuje kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom;</li> <li>- tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory;</li> <li>- opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących;</li> <li>- tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej;</li> <li>- opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania;</li> <li>- proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób;</li> <li>- tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic;</li> <li>- projektuje sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych;</li> <li>- proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.</li> </ul>                                                                                                                |

### Klasa 7, dział – Nasze zdrowie fizyczne.

| Poziom wg taksonomii Blooma | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zapamiętywanie              | dopuszczający | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;</li> <li>- rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.</li> <li>- wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew;</li> <li>- wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń;</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi;</li> <li>- wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania;</li> <li>- rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia;</li> <li>- wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia;</li> <li>- wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących;</li> <li>- wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu;</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania;</li> <li>- wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych;</li> <li>- wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim;</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne;</li> <li>- wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.</li> </ul>                                   |
| rozumienie                  | dostateczny   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie;</li> <li>- opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia;</li> <li>- wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane;</li> <li>- omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergię;</li> <li>- opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy;</li> <li>- wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku;</li> <li>- opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób;</li> <li>- omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania;</li> <li>- wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;</li> <li>- opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu;</li> <li>- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem;</li> <li>- opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała;</li> <li>- omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa;</li> <li>- opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań;</li> <li>- wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie;</li> <li>- opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwań;</li> <li>- omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.</li> </ul> |
| zastosowanie                | dobry         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego;</li> <li>- mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego;</li> <li>- wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne;</li> <li>- dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji;</li> <li>- wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością;</li> <li>- planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia;</li> <li>- przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy;</li> <li>- korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków;</li> <li>- dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji;</li> <li>- analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;</li> <li>- stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;</li> <li>- stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia;</li> <li>- wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych;</li> <li>- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń;</li> <li>- wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii;</li> <li>- stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia;</li> <li>- wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.</li> </ul>                                                 |

|                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| analiza i ocena | bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie;</li> <li>- wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień;</li> <li>- ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie;</li> <li>- uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych;</li> <li>- analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami;</li> <li>- analizuje skład i wartość odżywczą posiłków;</li> <li>- ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących;</li> <li>- uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych;</li> <li>- porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie;</li> <li>- analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę;</li> <li>- ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan;</li> <li>- uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała.</li> <li>- omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania;</li> <li>- analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier;</li> <li>- ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie;</li> <li>- formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.</li> </ul>    |
| tworzenie       | celujący     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych;</li> <li>- tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia;</li> <li>- opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu;</li> <li>- formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej;</li> <li>- proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób;</li> <li>- projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej;</li> <li>- tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny;</li> <li>- opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi;</li> <li>- tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny;</li> <li>- projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała;</li> <li>- opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników;</li> <li>- proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała;</li> <li>- projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych;</li> <li>- tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej;</li> <li>- realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.</li> </ul> |

| Klasa 8, program nauczania „Nasze zdrowie” |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poziom wg taksonomii Blooma                | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| zapamiętywanie                             | dopuszczający | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała, relacje rodzinne;</li> <li>- rozpoznaje pojęcie odpowiedzialności w relacjach;</li> <li>- wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach;</li> <li>- wymienia podstawowe cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania;</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: rozwój płciowy, układ moczowo-płciowy, menstruacja, menopauza, andropauza, starość, ubóstwo menstruacyjne.</li> <li>- wymienia przykłady produktów menstruacyjnych;</li> <li>- wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, takich jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe;</li> <li>- rozpoznaje przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska;</li> <li>- wskazuje przykłady działań na rzecz przyrody.</li> </ul> |

|                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| rozumienie      | dostateczny  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje oznaki zakochania;</li> <li>- wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą;</li> <li>- omawia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji;</li> <li>- opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest manipulacja;</li> <li>- omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka;</li> <li>- wyjaśnia, jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój płciowy;</li> <li>- opisuje znaczenie monitorowania stanu swojego ciała;</li> <li>- charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne;</li> <li>- wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego;</li> <li>- opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne;</li> <li>- wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie człowieka;</li> <li>- opisuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia</li> <li>- omawia wpływ szybkiej mody na środowisko.</li> </ul>   |
| zastosowanie    | dobry        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów;</li> <li>- rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu;</li> <li>- reaguje asertywnie na próby manipulacji;</li> <li>- monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego;</li> <li>- wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty;</li> <li>- dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania;</li> <li>- wskazuje sposoby przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu;</li> <li>- uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe;</li> <li>- realizuje proste działania na rzecz poprawy stanu środowiska;</li> <li>- zbiera informacje potrzebne do audytu środowiskowego szkoły;</li> <li>- wskazuje mocne i słabe strony działań szkoły na rzecz środowiska.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |
| analiza i ocena | bardzo dobry | <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic;</li> <li>- ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje;</li> <li>- uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów;</li> <li>- analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach;</li> <li>- analizuje czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania;</li> <li>- ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy;</li> <li>- uzasadnia potrzebę rzetelnej wiedzy o dojrzewaniu, menstruacji i zdrowiu układu moczowo-płciowego;</li> <li>- analizuje społeczne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego;</li> <li>- analizuje wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska, utraty bioróżnorodności i szybkiej mody na zdrowie ludzi;</li> <li>- ocenia działania szkoły lub społeczności lokalnej na rzecz środowiska;</li> <li>- wykonuje EKOanalizę SWOT;</li> <li>- uzasadnia potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych.</li> </ul> |
| tworzenie       | celujący     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji;</li> <li>- projektuje sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji;</li> <li>- opracowuje poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania;</li> <li>- proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej;</li> <li>- tworzy poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia;</li> <li>- projektuje działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym;</li> <li>- opracowuje zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia;</li> <li>- projektuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub lokalnej społeczności;</li> <li>- tworzy plan kampanii, audytu lub akcji proklimatycznej;</li> <li>- opracowuje rekomendacje po EKOanalizie SWOT swojej szkoły;</li> <li>- inicjuje działania promujące zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność za przyrodę.</li> </ul>               |

## Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

| SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FORMA                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CO MOŻE BYĆ OCENIANE ?                                                                                                 |
| Praca pisemna - sprawdzian                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zakres wiedzy po przepracowanym dziale                                                                                 |
| Prace grupowe (temat ustalony z nauczycielem )                                                                                                                                                                                                                                                 | Współpraca w grupie, zaangażowanie, podział zadań, poprawność wykonania pracy                                          |
| Prace indywidualne (temat ustalony z nauczycielem )                                                                                                                                                                                                                                            | Samodzielność, poprawność wykonania, wiedza i umiejętności wykorzystania zdobytych informacji                          |
| Zadania praktyczne (temat ustalony z nauczycielem)                                                                                                                                                                                                                                             | Umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce, poprawność wykonania zadania.                                              |
| Projekt/prezentacja/debata (temat ustalony z nauczycielem)                                                                                                                                                                                                                                     | Przygotowanie merytoryczne, znajomość tematu, sposób prezentacji, argumentowanie.                                      |
| Quizy                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Znajomość i rozumienie omawianych zagadnień, poprawność odpowiedzi i umiejętność szybkiego wykorzystania wiedzy.       |
| Doświadczenia edukacyjne (temat ustalony z nauczycielem)                                                                                                                                                                                                                                       | Zaangażowanie, współpraca, kreatywność, wykorzystanie zdobytej wiedzy oraz sposób prezentacji efektów pracy, refleksja |
| <p>*Podstawa programowa wymaga co najmniej jednego doświadczenia edukacyjnego w każdym roku szkolnym. Może ono zostać wybrane przez ucznia samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.</p> <p>* Wszystkie sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów powinny być wykonane podczas zajęć szkolnych</p> |                                                                                                                        |

| Szczegółowe warunki i sposób oceniania wewnątrzszkolnego uczniów |                            |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Progi procentowe                                                 | Zgodnie ze statutem szkoły |
| Poprawianie ocen bieżących                                       | Zgodnie ze statutem szkoły |
| Uzupełnianie obowiązkowych prac po nieobecności                  | Zgodnie ze statutem szkoły |
| Warunki uzyskania oceny wyższej niż przewidywana                 | Zgodnie ze statutem szkoły |
| Sposób informowania rodziców i uczniów                           | Zgodnie ze statutem szkoły |
| Data przedstawienia wymagań uczniom                              | Zgodnie ze statutem szkoły |