**PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA**

z przedmiotu: Edukacja dla bezpieczeństwa

Ocenianiu podlegają osiągnięcia edukacyjne ucznia .

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu przez ucznia wiadomości i umiejętności w stosunku do:

1) określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego

2) wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanych w szkole programów nauczania – (korelacje międzyprzedmiotowe)

Cele oceniania:

1) informowanie ucznia o poziomie jego osiągnięć edukacyjnych i jego zachowaniu oraz o postępach

w tym zakresie,

2) udzielanie uczniom pomocy w nauce poprzez przekazanie uczniowi informacji o tym, co zrobił dobrze i jak powinien się dalej uczyć,

3) udzielanie wskazówek (pomocy) do samodzielnego planowania własnego rozwoju,

4) motywowanie ucznia do dalszych postępów w nauce i zachowaniu,

5) dostarczenie rodzicom /prawnym opiekunom i nauczycielom informacji o postępach i trudnościach w nauce i zachowaniu ucznia oraz szczególnych uzdolnieniach ucznia,

6) umożliwienie nauczycielom doskonalenia organizacji i metod pracy dydaktyczno-wychowawczej.

Informacje o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów:

Nauczyciele na początku każdego roku szkolnego informują uczniów oraz ich rodziców/ prawnych opiekunów o:

1) wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z obowiązkowych i dodatkowych zajęć edukacyjnych w także prowadzonych zdalnie, wynikających z realizowanego przez siebie programu nauczania oraz sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów

a) wymagania edukacyjne powinny zawierać kryteria na poszczególne oceny

b) szczegółowe wymagania i kryteria ocen umieszczone są na stronie internetowej szkoły

2) sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów,

3) warunkach i trybie uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.

Oceny są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców /prawnych opiekunów. Na prośbę ucznia lub rodzica /opiekuna prawnego nauczyciel ma obowiązek uzasadniania ustalonej oceny.

Nauczyciel uzasadnia wystawioną ocenę:

1. z odpowiedzi ustnej – komentarz słowny w odniesieniu do wymagań edukacyjnych
2. z prac pisemnych komentarz słowny lub pisemny
3. z prac wykonanych w trybie zdalnym - komentarz słowny lub pisemny w dzienniku elektronicznym

Na wniosek ucznia lub jego rodziców (prawnych opiekunów), sprawdzone i ocenione pisemne prace kontrolne oraz inna dokumentacja dotycząca oceniania ucznia jest udostępniana uczniowi lub jego rodzicom /prawnym opiekunom do końca bieżącego roku szkolnego (31 sierpień) u nauczyciela (w szkole) i z uwzględnieniem przepisów RODO.

Kryteria stosowanej skali ocen:

1. stopień **celujący** otrzymuje uczeń, który:

- posiada wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania przedmiotu w danej klasie i twórczo rozwija własne uzdolnienia, biegle posługuje się zdobytymi wiadomościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych w zakresie programu nauczania danej klasy, proponuje rozwiązania nietypowe, rozwiązuje także zadania wykraczające poza program nauczania w danej klasie, osiąga sukcesy w konkursach i olimpiadach przedmiotowych, zawodach sportowych i innych kwalifikując się do finałów na szczeblu wojewódzkim (regionalnym) albo krajowym lub posiada inne porównywalne osiągnięcia.

1. stopień **bardzo dobry** otrzymuje uczeń, który:

- opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności określony programem nauczania przedmiotu w danej klasie, sprawnie posługuje się zdobytymi wiadomościami, rozwiązuje samodzielnie problemy teoretyczne i praktyczne ujęte programem nauczania, potrafi zastosować posiadaną wiedzę do rozwiązywania zadań i problemów w nowych sytuacjach,

3) stopień **dobry** otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował w pełni wiadomości i umiejętności określonych programem nauczania w danej klasie, ale opanował je na poziomie przekraczającym wymagania zawarte w podstawach programowych, poprawnie stosuje wiadomości, rozwiązuje (wykonuje) samodzielnie typowe zadania teoretyczne lub praktyczne,

4) stopień **dostateczny** otrzymuje uczeń, który:

- opanował wiadomości i umiejętności określone programem nauczania w danej klasie na poziomie nieprzekraczającym wymagań w podstawach programowych rozwiązuje (wykonuje) typowe zadania teoretyczne lub praktyczne o średnim stopniu trudności,

5) stopień **dopuszczający** otrzymuje uczeń, który:

- ma braki w opanowaniu podstawowych wiadomości i umiejętności, ale braki te nie przekreślają możliwości uzyskania przez ucznia podstawowej wiedzy z danego przedmiotu w ciągu dalszej nauki, rozwiązuje (wykonuje) teoretyczne i praktyczne typowe zadania o niewielkim stopniu trudności,

6) stopień **niedostateczny** otrzymuje uczeń, który:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przedmiotu w danej klasie, a braki w wiadomościach i umiejętnościach uniemożliwiają dalsze zdobywanie wiedzy z tego przedmiotu nie jest w stanie rozwiązać (wykonać) zadań o niewielkim (elementarnym) stopniu trudności.

W szczególnych przypadkach kryteria skali ocen obejmują wiedzę i umiejętności prezentowane przez ucznia także w formie zdalnej (nauczanie na odległość)

Szczegółowy zakres wymagań edukacyjnych definiuje tabela ( załącznik 1)

Kryteria ocen i wagi:

W Zespole Szkół nr 1 obowiązują wagi – przypisane poszczególnym kategoriom ocen:

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategoria ocen** | **waga** |
| Sprawdzian/ praca klasowa | 5 |
| Ocena poprawiona s/pk | 2 |
| Kartkówka | 3 |
| Ocena poprawiona kartkówka | 3 |
| Odpowiedź ustna | 3 |
| Zadanie | 2 |
| Praca domowa | 2 |
| Aktywność | 2 |
| Sprawdzian/ praca klasowa/test (zdalne) | 4 |
| Kartkówka zdalna | 3 |
| Zadanie zdalne | 2 |
| Aktywność zdalna | 2 |

Prace klasowe, sprawdziany i testy oraz ich formy elektroniczne oceniane są według ujednoliconych progów procentowych:

89 -100% - bardzo dobry

76 - 88% - dobry

63 - 75% - dostateczny

50 - 62% - dopuszczający

0 - 49%- niedostateczny

W związku z różnymi potrzebami edukacyjnymi zajęcia dydaktyczne i praktyczne prowadzone będą w sposób umożliwiający przyswojenie wiedzy uczniom o różnej percepcji w tym także w formie nauczania na odległość. Działania nauczyciela polegać będą m.in. na:

- organizowaniu pracy w grupach

- dostosowaniu poziomu trudności zadań /urozmaicaniu sytuacji zadaniowych

- zróżnicowaniu tempa pracy uczniów

- indywidualnym wspieraniu ucznia w przypadku trudności z przyswojeniem wiedzy w trakcie zajęć

-wspieraniu ucznia ze szczególnymi uzdolnieniami w celu rozwijania zainteresowań i pasji, poszerzania wiedzy

Powyższe formy pracy prowadzone mogą być także, jako nauczanie na odległość.

Podczas oceniania nauczyciel będzie zachęcał ucznia do samooceny (w zakresie przyjętych celów jednostkowych) i samodoskonalenia. Zostanie również uwzględniona ocena koleżeńska.

Ocena kształtująca przyjmie formę komentarza ustnego lub pisemnego.

Częstotliwość oceniania zależy od specyfiki przedmiotu, przy czym każdy uczeń powinien otrzymać z danego przedmiotu co najmniej 3 oceny ( przy realizacji jednej godziny tygodniowo).

Ocena śródroczna i roczna jest średnią ważoną ustaloną wg następującej skali:

1 – 1,70 – ocena niedostateczna

1,71 – 2, 60 – ocena dopuszczająca

2,61 – 3,60 – ocena dostateczna

3,61 – 4,60 – ocena dobra

4,61 – 5,00 – ocena bardzo dobra

5,45 – 6,00 – ocena celująca

Średnia ważona nie jest wyznacznikiem oceny śródrocznej lub rocznej – ostateczna decyzja należy do nauczyciela.

Sprawdziany, kartkówki, nieprzygotowania do lekcji:

- sprawdziany, prace klasowe są obowiązkowe,

- nauczyciel zapisuje w terminarzu w DE termin sprawdzianu

- termin każdego sprawdzianu musi być podany z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem.

- kolejny sprawdzian z przedmiotu może się odbyć, jeśli została wystawiona ocena

z poprzedniego sprawdzianu.

- ocenę niedostateczną z pracy podsumowującej dział należy poprawiać w terminie uzgodnionym z

nauczycielem przedmiotu ( zaleca się - w terminie do 2 tygodni od dnia otrzymania oceny

niedostatecznej )

- nieudana próba poprawy oceny jest odnotowana w komentarzu do oceny niedostatecznej z

pierwszego sprawdzianu,

- w przypadku zgłoszenia chęci podwyższenia oceny uczeń powinien niezwłocznie przystąpić do

poprawy

- wszystkie prace podsumowujące dział muszą być zaliczone

- nauczyciel przedmiotu może w przypadku nie zaliczenia przez ucznia sprawdzianu

podsumowującego dział ustalić inną formę zaliczenia danej partii materiału w tym także poprzez kanały dostępu elektronicznego

- uczeń ma możliwość poprawić każdą ocenę uzyskaną z pracy podsumowującej dział na

indywidualnych konsultacjach nauczyciela.

- ocena prac wymagających sprawdzenia musi nastąpić w przeciągu 2 tygodni od napisania pracy. Po

upływie wymienionego terminu ocena może być wstawiona tylko za zgodą ucznia.

- uczeń nieobecny na sprawdzianie jest zobowiązany do jego napisania w terminie wyznaczonym

przez nauczyciela. W przypadku nie napisania sprawdzianu, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

- sprawdzone i ocenione pisemne prace uczeń i jego rodzice/prawni opiekunowie otrzymują do wglądu :

1. uczniowie – na zajęciach podczas omawiania prac przez nauczyciela (nauczyciel stosuje szczegółowy komentarz słowny w odniesieniu do wymagań edukacyjnych), indywidualnie – na dodatkowych konsultacjach w tym także poprzez kanały dostępu elektronicznego
2. rodzice/prawni opiekunowie – na wniosek rodzica/prawnego opiekuna nauczyciel udostępnia prace do wglądu (w szkole)

- kartkówka nie musi być zapowiedziana wcześniej i może obejmować materiał z trzech ostatnich

tematów lekcyjnych,

- uczeń ma prawo zgłosić w ciągu półrocza 1 nieprzygotowanie do lekcji ( nie dotyczy prac klasowych i

innych zapowiedzianych wcześniej form sprawdzenia wiedzy ),

Za osiągnięcia w konkursach przedmiotowych lub olimpiadach uczeń może otrzymać ocenę bardzo dobrą lub celującą wpływająca na podwyższenie ocen z przedmiotu.

Prace domowe, projekty oraz zadania uczeń oddaje w wyznaczonym terminie. W przypadku nieterminowego złożenia pracy ocena może ulec obniżeniu .

Uczeń jest zobowiązany do prowadzenia zeszytu przedmiotowego/ zeszytu ćwiczeń i do udostępniania go nauczycielowi do wglądu.

W przypadku nieobecności uczeń jest zobowiązany do niezwłocznego nadrobienia zaległości.

Klasyfikacja śródroczna i roczna – zgodnie z WZO

Egzamin poprawkowy

Uczeń, który nie zdał egzaminu poprawkowego z jednego z obowiązkowych zajęć edukacyjnych, które są realizowane w klasie programowo wyższej i Rada pedagogiczna podjęła decyzję o promowaniu ucznia do klasy programowo wyższej jest zobowiązany do zaliczenia materiału z tych zajęć edukacyjnych w klasie programowo wyższej w nieprzekraczalnym terminie klasyfikacji rocznej. Warunki i termin zaliczenia określa nauczyciel zajęć edukacyjnych.

**Załącznik 1**

**Wymagania programowe na poszczególne oceny**

1. **Alarmowanie i ewakuacja**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |
| Uczeń:   * definiuje i rozpoznaje rodzaje alarmów oraz sygnałów alarmowych * charakteryzuje zasady zachowania się ludności po ogłoszeniu alarmu | Uczeń:   * opisuje kluczowe elementy szkolnej instrukcji ewakuacji: * sygnały * drogi ewakuacji, wyjścia ewakuacyjne * miejsce zbiórki ewakuowanej ludności * zasady zachowania się uczniów podczas ewakuacji ze szkoły (internatu) | Uczeń:  •omawia zasady ewakuacji ludności | Uczeń:  •opisuje sposoby postępowania w przypadku odcięcia dróg ewakuacyjnych | Uczeń:   * redaguje treść komunikatu ostrzegawczego o zbliżającym się (wybranym) zagrożeniu dla miejscowości, w której mieszka |

1. **Podstawy pierwszej pomocy**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uczeń:   * podaje definicję i wymienia cele oraz zadania pierwszej pomocy * wymienia działania wchodzące w zakres pierwszej pomocy * potrafi rozpoznać osobę w stanie zagrożenia życia * opisuje wyposażenie apteczki pierwszej pomocy; wymienia przedmioty, jakie powinny się znaleźć w apteczce, np. domowej, samochodowej * opisuje zasady bezpiecznego postępowania w miejscu zdarzenia * prawidłowo wzywa pomoc * opisuje zasady postępowania z osobą nieprzytomną * systematycznie ponawia ocenę oddychania u osoby nieprzytomnej * opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn * omawia zasady postępowania przeciwwstrząsowego * wymienia objawy związane z najczęstszymi obrażeniami narządu ruchu * opisuje metody udzielania pierwszej pomocy w urazach kończyn * omawia zasady postępowania z poszkodowanymi, u których podejrzewa się uraz kręgosłupa * rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w zatruciach * opisuje typowe okoliczności i objawy wystąpienia udaru termicznego oraz udaru słonecznego * przedstawia metody przenoszenia poszkodowanych z urazem kręgosłupa * proponuje zastosowanie zastępczych środków opatrunkowych * w sytuacjach symulowanych prawidłowo unieruchamia kończynę po urazie w zastanej pozycji; wykorzystuje dostępny sprzęt do unieruchomienia złamanej kończyny * opisuje sposób udzielania pierwszej pomocy w przypadku: * zawału serca * udaru mózgu * napadu duszności * porażenia prądem * ukąszenia lub użądlenia * pogryzienia przez zwierzęta * napadu padaczkowego * hipo- lub hiperglikemii | Uczeń:   * opisuje rolę układów: oddychania, krążenia i nerwowego dla prawidłowego funkcjonowania organizmu * podaje przykłady zagrożeń w środowisku domowym, ulicznym i wodnym, w przestrzeniach podziemnych, w lasach * wykonuje podstawowe czynności resuscytacji krążeniowo-oddechowej * wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy w zadławieniu * przedstawia metody zapewnienia bezpieczeństwa własnego, osoby poszkodowanej i otoczenia w sytuacjach symulowanych podczas zajęć * wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy * wykonuje opatrunek osłaniający na ranę w obrębie kończyny oraz opatrunek uciskowy * omawia i stosuje zasady unieruchamiania złamań kości długich i stawów (zasada Potta) * wyjaśnia, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy w oparzeniach * opisuje zagrożenia dla życia związane z utratą dużej ilości krwi w krótkim czasie (wstrząs) | Uczeń:   * wyjaśnia rolę układu nerwowego, układu krążenia i układu oddechowego w utrzymywaniu podstawowych funkcji życiowych * opisuje następstwa zaburzeń czynności tych układów * przeprowadza wywiad ratowniczy SAMPLE * opisuje podstawowe sposoby transportu poszkodowanych z miejsc niebezpiecznych * wymienia najczęstsze przyczyny utraty przytomności * opisuje znaczenie liter stanowiących skrót nazwy schematu oceny stanu poszkodowanego „A-B-C” * wymienia typowe objawy zwiastujące, poprzedzające omdlenie * wykonuje podstawowe opatrunki osłaniające w obrębie głowy i tułowia * zakłada opatrunek uciskowy na rany w obrębie głowy i tułowia * wymienia przykłady zapobiegania oparzeniom, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska domowego i małych dzieci * wyjaśnia cel doraźnego unieruchomienia kończyny (ograniczenie ruchu, zmniejszenie bólu, ograniczenie ryzyka pogłębiania urazu, umożliwienie bezpiecznego transportu * opisuje działania ratownicze w przypadku ciała obcego w: oku, uchu, nosie | Uczeń:   * potrafi zainstalować w telefonie komórkowym dostępny w miejscu zamieszkania system ostrzegania o lokalnych zagrożeniach * wymienia i opisuje poszczególne ogniwa łańcucha przeżycia * opisuje sytuacje, w jakich można prowadzić resuscytację z wyłącznym uciskaniem klatki piersiowej * opisuje algorytm podstawowych czynności resuscytacyjnych u niemowląt i dzieci * praktycznie wykorzystuje w sytuacjach symulowanych automatyczny defibrylator (AED) * proponuje działania zapobiegające zadławieniu w typowych sytuacjach życia codziennego * omawia okoliczności i sposób zakładania opaski uciskowej | Uczeń:   * należy do społecznych podmiotów współpracujących z systemami Państwowego Ratownictwa Medycznego lub Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego * uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji w ratownictwie medycznym |

1. **Zagrożenia i działania ratownicze**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uczeń:   * rozpoznaje zagrożenia i ich źródła * wymienia nazwy formacji służb działających na rzecz zwalczania skutków zagrożeń * wymienia główne przyczyny pożarów * opisuje zasady postępowania podczas pożaru   wymienia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas pożaru   * wymienia rodzaje i zasady użycia podręcznego sprzętu gaśniczego * rozpoznaje znaki ochrony przeciwpożarowej * rozpoznaje znaki ewakuacji * omawia zasady zachowania się w przypadku zdarzeń terrorystycznych (np. w razie wtargnięcia uzbrojonej osoby do szkoły, centrum handlowego * wymienia najczęstsze zagrożenia „przemocowe” występujące w szkole * wymienia rodzaje znaków substancji toksycznych i miejsca ich eksponowania * wymienia przykładowe materiały, jakie można wykorzystywać jako zastępcze środki ochrony dróg oddechowych i skóry * wymienia sposoby zabezpieczenia żywności i wody przed skażeniami * wyjaśnia znaczenie pojęć: odkażanie, dezaktywacja, dezynfekcja, deratyzacja * wyjaśnia, na czym polegają zabiegi specjalne i sanitarne * opisuje obowiązki pieszego i kierowcy podczas przejazdu pojazdu uprzywilejowanego | Uczeń:   * wymienia społeczne podmioty działające na rzecz zwalczania skutków zagrożeń * potrafi dobrać odpowiedni rodzaj środka gaśniczego w zależności od rodzaju pożaru (np. płonąca patelnia, płonący komputer * rozpoznaje i opisuje sposób użycia podręcznego sprzętu gaśniczego * charakteryzuje zagrożenia pożarowe w domu, szkole i najbliższej okolicy * przedstawia typowe zagrożenia zdrowia i życia podczas powodzi, pożaru lub innych klęsk żywiołowych * opisuje zakres i sposób przygotowania się do planowanej ewakuacji * opisuje zasady postępowania podczas powodzi, śnieżycy, zejścia lawiny * • uzasadnia i proponuje skuteczne sposoby zapobiegania panice | Uczeń:   * charakteryzuje działalność społecznych podmiotów ratowniczych, w tym: Ochotniczej Straży Pożarnej, Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego * wyjaśnia zadania tych służb * omawia zasady profilaktyki pożarowej * opisuje sposoby gaszenia najczęściej występujących pożarów (w zarodku) * wyjaśnia znaczenie pojęcia cyberprzemocy * opisuje procedury postępowania w przypadku jej wystąpienia * podaje przykłady najczęściej występujących okoliczności znalezienia niewypałów i niewybuchów * rozpoznaje znaki substancji toksycznych na pojazdach i budowlach * wyjaśnia zasady zaopatrzenia ludności ewakuowanej w wodę i żywność | Uczeń:   * opisuje sposoby postępowania osób odciętych przez pożar od dróg ewakuacji * omawia zasady ewakuacji ludności i zwierząt z terenów zagrożonych * wskazuje niewłaściwe zachowania dotyczące cyberprzemocy i proponuje właściwą na nie reakcję | Uczeń:   * należy do młodzieżowych struktur OSP, WOPR lub innych formacji ratowniczych * jest uczniem tzw. klas mundurowych * •uczestniczył w pozaszkolnych formach rywalizacji z zakresu obrony cywilnej, ochrony p.poż. lub zarządzania kryzysowego |

1. **System obrony państwa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uczeń:   * rozróżnia zagrożenia czasu pokoju i czasu wojny * opisuje istotę oraz wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi * wymienia nazwy formacji służb mundurowych (w tym obrony terytorialnej) zapewniających bezpieczeństwo państwa; wyjaśnia zadania tych służb * rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia Sił Zbrojnych RP   • rozpoznaje podstawowe typy uzbrojenia | Uczeń:  • omawia zadania, strukturę oraz podstawowe uzbrojenie i wyposażenie Sił Zbrojnych RP  • podaje przykłady zarządzeń, jakie mogą wydać władze w związku z kryzysem  • wymienia i uzasadnia geopolityczne, militarne i gospodarcze aspekty bezpieczeństwa państwa  • identyfikuje obiekty opatrzone międzynarodowymi znakami ochrony zabytków | Uczeń:  • identyfikuje wyzwania dla bezpieczeństwa indywidualnego i zbiorowego, kategoryzuje je, przypisuje im właściwe znaczenie  w kontekście bezpieczeństwa lokalnego i całego państwa  • wymienia rodzaje świadczeń obywateli na rzecz obronności  • wymienia elementy składowe systemu bezpieczeństwa państwa, jego poszczególne instytucje, charakter związków między nimi  • określa zakres działania wybranych stowarzyszeń i organizacji, jak: Liga Obrony Kraju, Polski Czerwony Krzyż, Związek Strzelecki „Strzelec” | Uczeń:  • wyjaśnia znaczenie pojęcia siatki bezpieczeństwa i infrastruktury krytycznej  • wymienia zadania i kompetencje władz państwowych oraz samorządowych w zakresie obronności  • wyjaśnia podstawowe zasady międzynarodowego prawa humanitarnego | Uczeń:  • rozróżnia stopnie wojskowe i policyjne  • rozróżnia stopnie Państwowej Straży Pożarnej  • jest aktywnym członkiem organizacji skautowych lub proobronnych  • jest członkiem grup rekonstrukcyjnych, klubów historyczno-kolekcjonerskich itp.  • doskonali się w wybranej dyscyplinie (sporcie) przydatnej w zakresie obronności kraju (sporty walki, strzelectwo, lekkoatletyka, biegi na orientację, jeździectwo, sporty motorowe i motorowodne, pływanie, nurkowanie, spadochroniarstwo, surwiwal, bushcraft, prepersing itp.)  • |

1. **Edukacja zdrowotna**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ocena** | | | | |
| **dopuszczająca**  **[1]** | **dostateczna**  **[1 + 2]** | **dobra**  **[1 + 2 + 3]** | **bardzo dobra**  **[1 + 2 + 3 + 4]** | **celująca [1 + 2 + 3 + 4+5]** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Uczeń:  • wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie  • opisuje podstawowe sygnały i objawy problemów ze zdrowiem psychicznym (stres fizyczny i emocjonalny, zaburzenia odżywiania, depresja kliniczna)  • dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie)  • wyjaśnia zagadnienia związane z właściwym, racjonalnym żywieniem  • uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia i rozwoju, w tym ochrony przed chorobami przewlekłymi  • wyjaśnia zagadnienia związane z właściwą i racjonalną aktywnością fizyczną  • wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy• | Uczeń:  • wymienia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, zaburzenia gospodarki lipidowej, otyłość  • wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, zdrowiem psychicznym i zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem społecznym  • wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażające zdrowiu; wśród zagrażających zdrowiu wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków  • opisuje konstruktywne i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym negatywnymi | Uczeń:  • wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną, zwyczajami żywieniowymi i dobrostanem emocjonalnym  • odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ, od takich, na które wpływu mieć nie może  • definiuje pojęcia bulimii i anoreksji  • wyjaśnia następstwa tych chorób  • analizuje objawy różnych rodzajów uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od komputera, internetu, hazardu  • wyjaśnia, w jaki sposób można unikać picia alkoholu, palenia tytoniu, brania dopalaczy  • potrafi ocenić intensywność wysiłku fizycznego (np. na podstawie pomiaru częstości akcji serca w czasie i po wysiłku | Uczeń:  • analizuje wartość odżywczą produktów żywnościowych, np. na podstawie informacji o ich składzie umieszczanych przez producenta na opakowaniu  • definiuje pojęcie wskaźnika masy ciała (BMI) i potrafi określić, do czego on służy  • ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem; ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia  • ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia | Uczeń:  • układa własny, zbilansowany jadłospis na tydzień  • proponuje zestaw ćwiczeń i aktywności ruchowej, dostosowany do własnych możliwości, na wybraną porę roku  • jest uczestnikiem zorganizowanych form sportu, rekreacji lub wypoczynku (np. klub, sekcja) |