

WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY :

Ocena celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz :

- samodzielnie ocenia wiarygodność informacji i uzasadnia zdrowotne działania profilaktyczne
- samodzielnie uzasadnia wybór zdrowych produktów i planuje zmianę nawyków
- ocenia własne potrzeby żywieniowe
- samodzielnie rozwiązuje sytuacje problemowe związane z emocjami
- proponuje działania ograniczające ryzyko zdrowotne

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz :

- interpretuje informacje dotyczące parametrów zdrowia i profilaktyki
- analizuje zależności między ruchem, snem, stresem i koncentracją
- interpretuje etykiety i porównuje produkty
- samodzielnie ocenia sytuacje związane z presją rówieśniczą i obrazem siebie
- ocenia zdrowotne konsekwencje degradacji środowiska
- stosuje asertywną odmowę i wskazuje źródła pomocy

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz :

- analizuje podstawowe czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych
- dobiera aktywność do potrzeb i sytuacji
- analizuje wybory żywieniowe i ich konsekwencje
- rozpoznaje przemoc oraz presję i określa skutki
- analizuje różnice indywidualne dotyczące dojrzewania
- omawia prosty przypadek środowiskowy
- analizuje przypadki cyberprzemocy

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz :

- wyznacza znaczenie godności i szacunku
- omawia wpływ ruchu, snu i diety na zdrowie człowieka
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne
- omawia role składników odżywczych i nawodnienia
- wyjaśnia wpływ stresu na ciało i umysł
- wyjaśnia znaczenie granic zgody, szacunku i empatii
- przedstawia związek dojrzewania z tożsamością i emocjami
- wyjaśnia związki zanieczyszczeń środowiska a zdrowiem

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który :

- rozpoznaje wartości związane z tożsamością i relacjami
- wymienia zasady zdrowego trybu życia
- wskazuje znaczenie regularnego ruchu
- wymienia podstawowe zasady świadomego żywienia
- rozpoznaje stres oraz emocje
- zna zasady bezpiecznej relacji i komunikacji
- omawia wpływ środowiska na zdrowie