

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z BIOLOGII NA POSZCZEGÓLNE OCENY

KLASA II

ocena dział	dopuszczająca	dostateczna	dobra	bardzo dobra
Świat zwierząt	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - określa środowisko życia gąbek, parzydełkowców - rozpoznaje na ilustracjach organizmy zaliczane do gąbek i parzydełkowców - określa środowisko życia płazińców i nicieni - rozpoznaje na ilustracjach organizmy zaliczane do płazińców i nicieni - rozpoznaje na ilustracjach organizmy zaliczane do pierścienic oraz wskazuje środowisko ich życia - rozpoznaje na ilustracjach organizmy zaliczane do mięczaków oraz wskazuje środowisko ich życia - rozpoznaje na ilustracjach organizmy zaliczane do skorupiaków i pajęczaków 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia wybrane czynności życiowe parzydełkowców i gąbek - wskazuje cechy umożliwiające tasiemcowi i gliście ludzkiej pasożytnictwo - podaje sposoby unikania zakażeń glistą ludzką i tasiemcem - podaje przystosowania dżdżownicy do życia w glebie - podaje charakterystyczne cechy pierścienic - podaje charakterystyczne cechy mięczaków - omawia budowę zewnętrzną skorupiaków i pajęczaków na wybranym przykładzie - omawia na wybranym przykładzie budowę zewnętrzną owadów - podaje przykłady ryb opiekujących się potomstwem, ryb 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia cechy różniące i łączące parzydełkowce - wyjaśnia, dlaczego gąbki zaliczane są do filtratorów - omawia wybrane czynności życiowe płazińców i nicieni - wskazuje zależność między budową a środowiskiem życia dżdżownicy - wykazuje zależność między budową a środowiskiem życia mięczaków - wskazuje przystosowania w budowie skorupiaków i pajęczaków do trybu życia - wskazuje przystosowania owadów w budowie do trybu życia - wskazuje różnice w rozwoju owadów - omawia budowę ryby i jej związek z trybem życia 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaje przykłady zwierząt o symetrii promienistej i uzasadnia swój wybór - wyjaśnia dlaczego parzydełkowce to zwierzęta o promienistej symetrii ciała - podaje przykłady zwierząt o symetrii dwubocznej, uzasadnia swój wybór - uzasadnia pożyteczną rolę dżdżownic w przyrodzie - opisuje cechy charakterystyczne mięczaków - charakteryzuje wybrane czynności życiowe skorupiaków i pajęczaków - charakteryzuje czynności życiowe owadów - charakteryzuje wybrane czynności życiowe ryby - uzasadnia, dlaczego żaba

	<ul style="list-style-type: none"> - podaje podstawową charakterystykę skorupiaków i pajęczaków - rozpoznaje na ilustracjach organizmy zaliczane do owadów - podaje charakterystykę owadów - podaje po trzy przykłady owadów pożytecznych i szkodników - wskazuje cechy ryby przystosowujące ją do życia w wodzie - rozpoznaje pospolite gatunki ryb wód słodkich i słonych - rozpoznaje na rysunkach i zdjęciach pospolite płazy - wymienia chronione gatunki płazów - rozpoznaje na rysunkach i zdjęciach pospolite gady - wymienia chronione gatunki gadów - wyjaśnia co to jest zmiennocieplność - wskazuje przystosowania ptaków w budowie zewnętrznej i wewnętrznej do 	<p>wędrujących na tarliska</p> <p>Wyjaśnia terminy: tarło, ikra, zapłodnienie zewnętrzne, zapłodnienie wewnętrzne</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje przystosowania żaby do życia w wodzie i na lądzie - omawia cykl rozwojowy żaby - wyjaśnia terminy: skrzek, , zapłodnienie zewnętrzne, zapłodnienie wewnętrzne - omawia przystosowania gadów do życia na lądzie - podaje różnice między gniazdownikiem i zagniazdownikiem - podaje przykłady gatunków zaliczanych do gniazdowników i zagniazdowników - wskazuje miejsca występowania na kuli ziemskiej ssaków - podaje przykłady gatunków zaliczanych do stekowców, łożyskowców i torbaczy 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje zależność płazów od środowiska wodnego a przykładowie rozmnażania się - omawia czynności życiowe gadów - omawia czynności życiowe ptaków - omawia wybrane czynności życiowe ssaków - wyjaśnia, dlaczego ssaki dzielą się na stekowce, torbacze i łożyskowce 	<p>jest zwierzęciem wodno-lądowym</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje różnice w sposobie rozmnażania się oraz rozwoju płazów i gadów - wykazuje, na wybranych przez siebie przykładach różnorodność i jedność ptaków w obrębie gromady - wykazuje, na wybranych przez siebie przykładach różnorodność i jedność ssaków w obrębie gromady
--	--	---	--	---

	<p>trybu życia</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpoznaje na ilustracjach, za pomocą kluczy, pospolite gatunki ptaków - wskazuje przystosowania ssaków w budowie zewnętrznej i wewnętrznej do trybu życia - wyjaśnia co to jest stałocieplność 			
<p>Funkcjonowanie organizmu człowieka</p>	<ul style="list-style-type: none"> - określa rolę poszczególnych układów budujących organizm człowieka - podaje podstawowe funkcje tkanek: nabłonkowej i łącznej - podaje podstawowe funkcje tkanki mięśniowej i nerwowej - podaje podstawowe funkcje skóry - omawia na planszy budowę skóry człowieka - rozpoznaje na planszy i nazywa tkanki budujące układ kostny człowieka - przedstawia budowę fizyczną kości na podstawie własnego rysunku - wskazuje na modelu szkieletu człowieka rodzaje 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje na hierarchiczną strukturę organizmu: komórka, tkanka, narząd, układ narządów; - wyjaśnia terminy - rozpoznaje na rysunkach i nazywa tkanki budujące organizm człowieka (nabłonkową i łączną) - przeprowadza klasyfikację tkanki łącznej - rozpoznaje na rysunkach i nazywa tkanki: mięśniową i nerwową - przeprowadza klasyfikację tkanki mięśniowej ze względu na budowę komórek - określa rolę gruczołów znajdujących się w skórze 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje na modelu lub planszy układy człowieka - rozpoznaje na preparatach mikroskopowych rodzaje tkanek budujących organizm człowieka: nabłonkową, łączną, nerwową, mięśniową, gładką, poprzecznie prążkowaną szkieletową, sercową - omawia budowę poszczególnych warstw skóry - podaje nazwę barwnika skóry i określa jego rolę - podaje charakterystyczne cechy tkanek budujących układ kostny człowieka - planuje doświadczenie wykrywające 	<ul style="list-style-type: none"> - wymienia narządy budujące poszczególne układy organizmu człowieka - uzasadnia związek budowy tkanki z pełnioną funkcją - uzasadnia związek budowy skóry z pełnioną funkcją - wyjaśnia związek budowy fizycznej i chemicznej kości z pełnioną funkcją - charakteryzuje poszczególne rodzaje połączeń kostnych i wskazuje je na modelu szkieletu człowieka - charakteryzuje budowę czaszki, kręgosłupa i klatki piersiowej jako przystosowanie do pełnionej funkcji

	<p>połączeń kości</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia funkcje szkieletu - wskazuje mózgowiczaszkę i trzewioczaszkę na planszy lub na modelu - określa rolę czaszki, kręgosłupa i klatki piersiowej - określa rolę układu mięśniowego w organizmie - wymienia nazwy związków pobieranych przez człowieka ze środowiska zewnętrznego - określa rolę układu pokarmowego - wymienia nazwy odcinków przewodu pokarmowego i wskazuje je na planszy - wyjaśnia, dlaczego po kuracji antybiotykowej należy odnowić florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym - wyjaśnia terminy: odżywianie, trawienie - wyjaśnia pojęcie: oddychanie – wymienia typy oddychania, podaje przykłady organizmów i 	<ul style="list-style-type: none"> - przedstawia funkcje kości - omawia budowę i funkcjonowanie stawu - wymienia rodzaje stawów i podaje odpowiednie przykłady - nazywa elementy składowe szkieletu człowieka: szkielet osiowy, szkielet obręczy, szkielet kończyn - podaje przykłady kości: długich, płaskich, różnokształtnych wchodzących w skład szkieletu człowieka - wymienia rodzaje tkanki mięśniowej występujące w organizmie człowieka - omawia budowę składników pokarmowych i nazywa produkty powstające w wyniku ich trawienia - wymienia narządy układu pokarmowego, omawia ich budowę i procesy, które w tych narządach zachodzą - nazywa rodzaje zębów człowieka - porównuje procentowy skład 	<p>składniki chemiczne kości</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje na planszy i nazywa kości szkieletu osiowego, szkieletu obręczy i szkieletu kończyn - wskazuje główne mięśnie organizmu człowieka - wyjaśnia na czym polega przeciwstawne działanie mięśni - podaje przykłady zginaczy i prostowników z kończyny górnej i dolnej - określa rolę poszczególnych gruczołów trawiennych - omawia różne funkcje wątroby - omawia przystosowanie jelita cienkiego do wchłaniania pokarmu - planuje doświadczenie wykazujące, że skład powietrza wdychanego i wydychanego jest różny - omawia budowę i rolę krtani - wskazuje znaczenie dializy w ratowaniu życia człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> - porównuje budowę koniczyny górnej z dolną - uzasadnia, że budowa mięśni jest przystosowaniem do pełnionej funkcji - uzasadnia, że wątroba jest głównym laboratorium w organizmie człowieka - wskazuje związek budowy poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego z pełnioną funkcją - wskazuje związek budowy narządów układu oddechowego z pełnionymi funkcjami - wyjaśnia mechanizm wdechu i wydechu - wykazuje związek budowy narządów układu wydalniczego człowieka z pełnioną funkcją - omawia proces filtracji krwi
--	--	---	--	---

	<p>narządów w których one występują</p> <ul style="list-style-type: none"> - określa funkcje układu oddechowego - wskazuje na planszy poszczególne narządy układu oddechowego - wyjaśnia jakim procesom ulega powietrze podczas przechodzenia przez nos - wskazuje drogi, którymi są wydalane z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii - określa rolę układu wydalniczego człowieka 	<p>powietrza wdychanego i wydychanego</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaje rolę poszczególnych odcinków układu oddechowego - wymienia narządy układu wydalniczego oraz podaje ich rolę 		
Integracja działania organizmu	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - określa podstawowe zadania krwi - wymienia składniki krwi - analizuje wynik badania morfologicznego krwi zgodnie z podaną normą - wskazuje na planszy serce i określa jego położenie - wskazuje sposoby pomiaru tętna i ciśnienia krwi - wyjaśnia pojęcie- układ krążenia - opisuje 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaje funkcje poszczególnych składników krwi - podaje skład limfy - uzasadnia dlaczego czad nazywany jest „cichym zabójcą” - podaje ilości morfotycznych składników krwi w organizmie zdrowego człowieka - podaje właściwości tkanki mięśniowej budującej serce - omawia budowę serca 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - określa rolę limfy w organizmie człowieka - wyjaśnia od czego zależą grupy krwi - określa znaczenie czynnika Rh i grup krwi podczas transfuzji - omawia etapy pracy serca - porównuje funkcje układu krwionośnego i limfatycznego - opisuje budowę i funkcje naczyń krwionośnych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozpoznaje na preparatach mikroskopowych składniki morfotyczne krwi - omawia proces krzepnięcia krwi - uzasadni, dlaczego krążenie krwi i limfy utrzymuje równowagę wewnętrzną organizmu - interpretuje wyniki pomiaru tętna i ciśnienia krwi - wykazuje różnice w budowie układu

	<p>podstawowe funkcje układu krwionośnego i limfatycznego</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia rodzaje naczyń krwionośnych - porównuje budowę żyły i tętnicy - podaje podstawowe zadania układu odpornościowego - wymienia rodzaje leukocytów - wyjaśnia co to jest antygen i przeciwciało - wyjaśnia różnicę między szczepionką a surowicą - wyjaśnia, na czym polegają alergię i odczulanie organizmu - wyjaśnia, czym jest hormon - wskazuje na planszy położenie gruczołów wydzielania wewnętrznego- opisuje ogólną budowę układu nerwowego dzieląc go na ośrodkowy (centralny) i obwodowy - wyjaśnia pojęcie „autonomiczny układ nerwowy” - podaje przykłady antagonistycznego działania układu 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje na planszy tętnice i żyły oraz określa kierunek przepływu w nich krwi - przedstawia na planszy krążenie krwi w obiegu obwodowym (dużym) i płucnym (małym) - opisuje funkcje obiegu płucnego i obwodowego - przedstawia elementy składowe układu odpornościowego - wymienia etapy reakcji obronnej organizmu - podaje sposoby uzyskania odporności czynnej i biernej w sposób naturalny i sztuczny - omawia konflikt Rh - omawia znaczenie wskazanego gruczołu dokrewnego - wyjaśnia rolę somatycznego układu nerwowego - wskazuje przystosowanie w budowie komórki nerwowej do pełnionej funkcji - wyjaśnia pojęcia: neuron, neuryt, akson, synapsa 	<ul style="list-style-type: none"> - podaje zasady krążenia krwi w obiegu płucnym (małym) i obwodowym (dużym) - opisuje funkcje elementów układu odpornościowego (narządy: śledziona, grasica, węzły chłonne; komórki: makrofagi, limfocyty T, limfocyty B; cząsteczki: przeciwciała) - wyjaśnia różnicę między odpornością swoistą i nieswoistą oraz czynną i bierną - określa zakres badań immunologicznych - omawia funkcje wskazanych gruczołów dokrewnych - omawia skutki niedoboru i nadmiaru wskazanych hormonów - wyjaśnia, dlaczego impuls nerwowy przebiega w neuronach tylko w jedną stronę - porównuje rolę współczulnego i przywspółczulnego układu nerwowego 	<p>krwionośnego i limfatycznego</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia znaczenie układu wrotnego wątroby - omawia typowy przebieg reakcji odpornościowej - charakteryzuje sposoby walki układu odpornościowego z wirusami, bakteriami, pasożytami wielokomórkowymi - podaje przykłady szczepień obowiązkowych i zalecanych - podaje przykłady wykorzystania wiedzy immunologicznej w praktyce - wyjaśnia skutki niedoczynności i nadczynności wybranych gruczołów dokrewnych - wykazuje znaczenie obwodowego układu nerwowego dla komunikowania się organizmu ze środowiskiem zewnętrznym - wykazuje różnice w działaniu układu współczulnego i przywspółczulnego
--	---	--	--	--

	<p>współczulnego i przywspółczulnego</p> <ul style="list-style-type: none"> - określa położenie mózgowia i rdzenia kręgowego w organizmie - podaje cechy odruchów bezwarunkowych i warunkowych oraz ich znaczenie dla organizmu - wyjaśnia pojęcia: efektor, receptor oraz podaje odpowiednie przykłady - określa funkcje oka jako narządu zmysłu - wyjaśnia termin „akomodacja oka” - wymienia narządy zmysłów - wskazuje lokalizację narządów zmysłów - przedstawia rolę zmysłu równowagi, zmysłu smaku, zmysłu węchu - określa rolę układu rozrodczego kobiety i mężczyzny - wyjaśnia termin „gamety”, „zarodek”, „płód” i prawidłowo stosuje ich nazwy - wskazuje miejsca powstawania 	<ul style="list-style-type: none"> - określa rolę układu autonomicznego w organizmie - wskazuje na schemacie lub modelu części mózgowia - opisuje funkcje ośrodkowego układu nerwowego - przedstawia rolę odruchów warunkowych w uczeniu się - wskazuje na modelu lub planszy części oka - podaje podstawowe funkcje wskazanych elementów oka - uzasadnia znaczenie ostrzegawczej roli zmysłów - wskazuje na modelu lub planszy części składowe ucha - wskazuje na planszy rozmieszczenie narządów rozrodczych kobiety i mężczyzny - omawia drogę, jaką przebywają plemniki do komórki jajowej - omawia budowę gamet żeńskich i męskich - porównuje budowę gamety męskiej i żeńskiej 	<ul style="list-style-type: none"> - wykazuje różnice w działaniu układu współczulnego i przywspółczulnego - podaje korzyści, jakie uzyskuje organizm dzięki autonomii układu wegetatywnego - wymienia elementy chroniące mózg i rdzeń kręgowy - opisuje mechanizm działania odruchu na podstawie schematu prostego łuku odruchowego - omawia budowę oka, korzystając z planszy lub modelu - podaje najczęstsze przyczyny powstawania wad wzroku (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm, daltonizm) - wskazuje lokalizację odpowiednich narządów i receptorów poznanych zmysłów - określa rolę ucha wewnętrznego 	<ul style="list-style-type: none"> - wskazuje umiejscowienie w korze mózgowej ośrodków czuciowych i ruchowych - wyjaśnia, dlaczego rdzeniowy łuk odruchowy jest podłożem najprostszych reakcji układu nerwowego - wyjaśnia powstawanie obrazu na siatkówce - przedstawia najczęściej występujące wady wzroku i sposoby ich korygowania za pomocą soczewek - opisuje przebieg fali akustycznej w uchu i powstawanie wrażeń słuchowych - omawia cykl miesięczny kobiety - podaje charakterystyczne etapy rozwoju zarodka i płodu - wyjaśnia, na czym polega osiągnięcie przez człowieka pełnej dojrzałości (biologicznej, psychicznej i społecznej)
--	--	--	--	---

	<p>gamet męskich i żeńskich</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia cechy charakteryzujące bliźnięta jednojajowe i dwujajowe - wymienia etapy rozwoju człowieka po urodzeniu 	<ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia w jaki sposób dochodzi do powstania bliźnięt jednojajowych i dwujajowych - wykazuje potrzeby człowieka na każdym etapie rozwoju 	<p>jako narządu równowagi</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia rolę narządów w odbieraniu bodźców z otoczenia - określa rolę poszczególnych elementów układów rozrodczych - wyjaśnia proces zapłodnienie i powstawania zygoty w drogach rodnych kobiety - podaje charakterystykę etapów rozwojowych człowieka 	
Zasady dbałości o własny organizm	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia czym jest zdrowia, czym jest choroba - wymienia najważniejsze rodzaje chorób występujących w Polsce - wymienia czynniki sprzyjające rozwojowi chorób nowotworowych - proponuje działania, mające na celu minimalizację prawdopodobieństwa wystąpienia choroby nowotworowej - wskazuje drogi wnikania czynników chorobotwórczych 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaje główne przyczyny zgonów w Polsce - wyjaśnia, na czym polega zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne - podaje przykłady badań profilaktycznych pozwalających na wczesne wykrycie nowotworu - wskazuje podstawowe zasady obowiązujące podczas kontaktu z osobą chorą na chorobę zakaźną - rozróżnia żółtaczkę pokarmową i 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaje ogólną charakterystykę chorób zakaźnych, pasożytniczych, układu krążenia, psychicznych, genetycznych - określa przyczyny powstawania chorób nowotworowych - omawia choroby zakaźne pod kątem czynników wywołujących chorobę - omawia sposób działania wirusa HIV - określa, na czym polega chorobotwórczość 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - interpretuje zdrowie jako zachowanie homeostazy, a chorobę jako jej zaburzenie - określa sposób leczenia chorób nowotworowych - wyjaśnia, w czym przejawia się chorobotwórczość wirusów i bakterii - uzasadnia, dlaczego AIDS można nazwać „dumą XXI wieku” - wykazuje, że choroby inwazyjne mają ogólnoswiatowe znaczenie - uzasadnia

	<p>czych do organizmu</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaje sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym - wskazuje metody zapobiegania zakażeniom HBV, HCV i HIV - wymienia choroby pasożytnicze i wskazuje możliwości zapobiegania im - wymienia rodzaje badań najczęściej zalecanych przez lekarza - wymienia pierwszy kontakt - wyjaśnia, dlaczego nie należy bez wyraźnej potrzeby przyjmować leków ogólnodostępnych - wyjaśnia, dlaczego antybiotyki i inne leki należy stosować zgodnie z zaleceniem lekarza - analizuje informacje dołączone do leków - określa znaczenie odżywiania się - wymienia podstawowe grupy składników odżywczych zawartych w 	<p>wszczepienną</p> <ul style="list-style-type: none"> - podaje podstawowe zasady pozwalające uniknąć chorób pasożytniczych - wyjaśnia, dlaczego systematyczna kontrola lekarska pozwala na wczesne wykrycie stanów chorobowych - korzysta z tabel i wykresów jako źródła informacji - podaje funkcje poszczególnych składników odżywczych - wyjaśnia rolę witamin w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu - wyjaśnia, dlaczego brak składników mineralnych jest bardzo niebezpieczny dla organizmu - podaje przykłady jadłospisu dla osób w różnym wieku, wykonujących różne zawody - oblicza indeks masy ciała - wskazuje znaczenie czystości odzieży, obuwia, bielizny i otoczenia dla utrzymania 	<p>czość pasożytów</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, dlaczego dawka, godzina przyjmowania leku i długość kuracji antybiotykowej musi być zgodna z zaleceniem lekarza - omawia znaczenie poszczególnych składników odżywczych dla organizmu - prezentuje znaczenie dla organizmu wybranych witamin (A, C, E, K, D, B6, B12, kwasu foliowego) - wyjaśnia rolę i skutki niedoboru składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) - podaje , korzystając z tabel, wartości odżywcze różnych artykułów spożywczych - wyjaśnia, dlaczego należy stosować dietę zbilansowaną i dostosowaną do potrzeb organizmu (wiek, stan zdrowia, tryb życia i aktywność fizyczna oraz pora roku) 	<p>konieczność okresowego wykonywania podstawowych badań kontrolnych (badania stomatologiczne, podstawowe badania krwi i moczu, pomiar ciśnienie krwi i pulsu)</p> <ul style="list-style-type: none"> - omawia rolę wody dla organizmu człowieka - wyjaśnia pojęcie „aminokwasy egzogenne i endogenne”, podaje ich rolę w organizmie - uzasadnia, od czego zależy ilość spożywanych produktów żywnościowych - wyjaśnia, jakie informacje podane na opakowaniach produktów spożywczych są oznaczone skrótem GDA - uzasadnia twierdzenie, że przestrzeganie higieny osobistej świadczy o kulturze człowieka - wyjaśnia, dlaczego sprawne funkcjonowanie smaku i
--	--	--	--	--

	<p>pokarmach</p> <ul style="list-style-type: none"> - wskazuje pokarmy będące źródłem poszczególnych składników odżywczych - wymienia skutki niewłaściwego odżywiania się - uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw - wymienia produkty pokarmowe bogate w poszczególne witaminy i składniki mineralne - wskazuje pokarmy niekorzystnie wpływające na organizm - opisuje warunki jakie powinny być spełnione podczas przygotowywania i spożywania posiłków - opisuje korzyści prawidłowego odżywiania się - analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania się - wymienia substancje wydzielane i wydalane przez skórę - podaje podstawowe zasady pielęgnacji 	<p>zdrowia</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia czynniki składające się na styl życia - uzasadnia twierdzenie, że zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych - wyjaśnia, dlaczego długotrwałe przebywanie w hałasie uszkadza słuch - podaje znaczenie smaku i powonienia, jako zmysłów o znaczeniu ostrzegawczym - uzasadnia, dlaczego ilość snu podnosi odporność organizmu na stres - podaje sposoby radzenia sobie ze stresem - wskazuje drogi prowadzące do nałogu - proponuje sposoby rozładowania przygnębienia i apatii bez sięgania po narkotyki 	<ul style="list-style-type: none"> - podaje przykłady ubioru dostosowanego do pory roku, rodzaju wykonywanej pracy - omawia znaczenie ruchu na świeżym powietrzu, odpowiedniego odżywiania się, właściwego spędzania wolnego czasu, unikania używek dla zachowania zdrowia - nazywa narządy zmysłów i wskazuje lokalizację ich receptorów - określa czynniki niekorzystnie wpływające na wzrok i słuch - wyjaśnia, co to jest stresor - porównuje objawy eustresu i dystresu na organizm człowieka - omawia skutki działania alkoholu - wymienia substancje szkodliwe zawarte w narkotykach 	<p>powonienia</p> <p>zależy od kondycji błony śluzowej</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia znaczenie szybkiej adaptacji receptorów węchowych - opisuje drogę nerwową i hormonalną, którymi przebiega informacja o zagrożeniu organizmu do narządów i tkanek - uzasadnia konieczność zachowania postawy antyalkoholowej i antynikotynowej - ukazuje istotę i sposoby powstawania uzależnienia
--	---	--	---	--

	<p>skóry, włosów, zębów i paznokci</p> <ul style="list-style-type: none">- podaje nazwy narządów zmysłu i określa rodzaj odbieranych przez nie bodźców- przedstawia podstawowe zasady dbałości o wzrok i słuch- wymienia czynniki wywołujące stres- podaje przykłady pozytywnego i negatywnego działania stresu na organizm- wyjaśnia pojęcie „uzależnienie”- wskazuje sposoby odmawiania picia alkoholu i palenia papierosów- wskazuje zagrożenia dla zdrowia i życia wynikające z zażywania narkotyków- wskazuje możliwości zachowań asertywnych wobec presji otoczenia			
--	--	--	--	--