

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU

ELEMENTY PSYCHOLOGII I PEDAGOGIKI NA ROK SZKOLNY 2024/2025 dla klasy IV

Tematyka	Poziom wymagań				
	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Komunikacja interpersonalna	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafi wymienić podstawowe pojęcia związane z komunikacją interpersonalną (np. komunikacja werbalna i niewerbalna, bariery komunikacyjne). wykazuje minimalną znajomość zasad komunikacji, ale ma trudności z ich zastosowaniem w praktyce. 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumie podstawowe pojęcia z zakresu komunikacji interpersonalnej, takie jak nadawca, odbiorca, kanał komunikacyjny, komunikacja werbalna i niewerbalna. Potrafi rozpoznać i opisać podstawowe bariery komunikacyjne. potrafi zastosować wybrane techniki aktywnego słuchania, ale czasami ma problemy z ich konsekwentnym używaniem. 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumie podstawowe pojęcia z zakresu komunikacji interpersonalnej, takie jak nadawca, odbiorca, kanał komunikacyjny, komunikacja werbalna i niewerbalna. Potrafi rozpoznać i opisać podstawowe bariery komunikacyjne. Bierze aktywny udział w ćwiczeniach i potrafi samodzielnie realizować zadania związane z komunikacją interpersonalną. 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumie podstawowe pojęcia z zakresu komunikacji interpersonalnej, takie jak nadawca, odbiorca, kanał komunikacyjny, komunikacja werbalna i niewerbalna. Potrafi rozpoznać i opisać podstawowe bariery komunikacyjne. Bierze aktywny udział w ćwiczeniach i potrafi samodzielnie realizować zadania związane z komunikacją interpersonalną. Zna i potrafi zastosować różnorodne techniki komunikacyjne, takie jak parafraza, odzwierciedlanie uczuć czy zadawanie otwartych pytań. 	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumie podstawowe pojęcia z zakresu komunikacji interpersonalnej, takie jak nadawca, odbiorca, kanał komunikacyjny, komunikacja werbalna i niewerbalna. Potrafi rozpoznać i opisać podstawowe bariery komunikacyjne. Bierze aktywny udział w ćwiczeniach i potrafi samodzielnie realizować zadania związane z komunikacją interpersonalną. Zna i potrafi zastosować różnorodne techniki komunikacyjne, takie jak parafraza, odzwierciedlanie uczuć czy zadawanie otwartych pytań.

					<ul style="list-style-type: none"> • Aktywnie uczestniczy w zajęciach, wprowadzając własne przemyślenia i propozycje oraz wspomagając innych uczniów w rozwijaniu ich umiejętności komunikacyjnych.
Autoprezentacja	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada minimalną wiedzę teoretyczną z zakresu autoprezentacji, ale nie potrafi jej zastosować w praktyce. • Z trudem formułuje podstawowe informacje o sobie i ma problemy z zachowaniem płynności wypowiedzi. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozumie podstawowe pojęcia związane z autoprezentacją, takie jak pierwsze wrażenie, wizerunek i komunikacja niewerbalna • Potrafi przygotować krótką wypowiedź na temat swojej osoby, ale ma trudności z utrzymaniem uwagi słuchaczy i spójnością wypowiedzi. • Uczeń potrafi przygotować 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada solidną wiedzę teoretyczną na temat autoprezentacji i potrafi zastosować ją w praktyce. • Potrafi przygotować i wygłosić spójną i zrozumiałą prezentację na temat swojej osoby, celów, doświadczeń czy umiejętności. • Z powodzeniem stosuje komunikację niewerbalną (gesty, mimika, kontakt wzrokowy), co wspiera jego autoprezentację. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada solidną wiedzę teoretyczną na temat autoprezentacji i potrafi zastosować ją w praktyce. • Potrafi przygotować i wygłosić spójną i zrozumiałą prezentację na temat swojej osoby, celów, doświadczeń czy umiejętności. • Z powodzeniem stosuje komunikację niewerbalną (gesty, mimika, kontakt wzrokowy), co wspiera jego autoprezentację. • Potrafi dostosować styl komunikacji do różnych sytuacji (np. formalna prezentacja, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada solidną wiedzę teoretyczną na temat autoprezentacji i potrafi zastosować ją w praktyce. • Potrafi przygotować i wygłosić spójną i zrozumiałą prezentację na temat swojej osoby, celów, doświadczeń czy umiejętności. • Z powodzeniem stosuje komunikację niewerbalną (gesty, mimika, kontakt wzrokowy), co wspiera jego autoprezentację. • Potrafi dostosować styl komunikacji do różnych sytuacji (np. formalna prezentacja,

		<p>podstawowe elementy autoprezentacji (np. krótki opis swoich mocnych stron),</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi dostosować styl komunikacji do różnych sytuacji (np. formalna prezentacja, rozmowa w grupie rówieśników, rozmowa kwalifikacyjna). 	<p>rozmowa w grupie rówieśników, rozmowa kwalifikacyjna).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zna techniki autoprezentacyjne, takie jak storytelling, zadawanie pytań retorycznych czy nawiązywanie relacji z publicznością. 	<p>rozmowa w grupie rówieśników, rozmowa kwalifikacyjna).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zna techniki autoprezentacyjne, takie jak storytelling, zadawanie pytań retorycznych czy nawiązywanie relacji z publicznością ● Zna metody radzenia sobie ze stresem podczas wystąpień publicznych
<p>Podstawy zdrowego żywienia</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● posiada minimalną wiedzę teoretyczną na temat zdrowego żywienia. ● Potrafi wymienić niektóre podstawowe składniki odżywcze, ● Z trudem rozumie znaczenie zrównoważonej diety i zdrowych nawyków żywieniowych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, w tym rozumie pojęcia takie jak zrównoważona dieta i piramida zdrowego żywienia. ● potrafi wymienić podstawowe składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany) oraz wskazać, jakie produkty 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● posiada solidną wiedzę teoretyczną na temat zasad zdrowego żywienia, w tym szczegółową znajomość piramidy zdrowego żywienia i norm spożycia składników odżywczych. ● Potrafi wymienić wszystkie podstawowe składniki odżywcze (białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, minerały) 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● posiada szeroką wiedzę na temat zdrowego żywienia, w tym szczegółową znajomość roli witamin, minerałów oraz błonnika w diecie. ● Potrafi kompleksowo wyjaśnić funkcje wszystkich składników odżywczych oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. ● Uczeń potrafi zaplanować różnorodną, zbilansowaną dietę na 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● posiada dogłębną wiedzę teoretyczną i praktyczną na temat zdrowego żywienia, w tym zaawansowane pojęcia, takie jak indeks glikemiczny, makro- i mikroskładniki oraz diety specjalistyczne. ● Potrafi w pełni samodzielnie zaplanować zbilansowany plan żywieniowy, ● potrafi analizować wpływ diety na

	<ul style="list-style-type: none"> potrafi wskazać kilka zdrowych produktów spożywczych, ale ma problemy z rozróżnieniem zdrowych i niezdrowych wyborów żywieniowych. 	<p>spożywcze je zawierają.</p> <ul style="list-style-type: none"> Uczeń potrafi zaplanować prosty, zdrowy posiłek, choć może nie uwzględniać wszystkich aspektów zbilansowanej diety. 	<p>i zna ich funkcje w organizmie.</p> <ul style="list-style-type: none"> rozumie znaczenie zróżnicowanej diety i potrafi zaplanować zbilansowany posiłek, uwzględniając różne grupy produktów spożywczych. potrafi wskazać przykłady zdrowych i niezdrowych produktów oraz wyjaśnić, dlaczego niektóre produkty należy spożywać w ograniczonych ilościach. Zna i stosuje zdrowe nawyki żywieniowe, takie jak regularność posiłków, odpowiednie nawodnienie i unikanie nadmiaru cukru i tłuszczów nasyconych. 	<p>dłuższy okres, uwzględniając różne potrzeby żywieniowe (np. dla sportowców, osób starszych, dzieci).</p> <ul style="list-style-type: none"> wykazuje znajomość zasad związanych z wpływem diety na choroby cywilizacyjne (np. otyłość, cukrzyca) i potrafi wskazać, jak dieta wpływa na zdrowie długoterminowo. 	<p>organizm, zarówno w kontekście zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, oraz proponować rozwiązania wspierające zdrowy styl życia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Wyróżnia się umiejętnością krytycznego podejścia do informacji o dietach i trendach żywieniowych, potrafi ocenić wiarygodność źródeł dotyczących zdrowego żywienia.
	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> posiada minimalną wiedzę 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> zna podstawowe zasady pierwszej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> posiada solidną wiedzę teoretyczną 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> posiada szeroką wiedzę na temat pierwszej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> posiada szeroką wiedzę na temat pierwszej

<p>Pierwsza pomoc przedmedyczna</p>	<p>teoretyczną na temat pierwszej pomocy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wymienić numer alarmowy 112 i wie, że należy wezwać pomoc w sytuacji zagrożenia życia, 	<p>pomocy, takie jak ocena stanu poszkodowanego, zapewnienie bezpieczeństwa sobie i innym, oraz wezwanie pomocy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wezwać pomoc, podając podstawowe informacje operatorowi numeru alarmowego 112 (lokalizacja, liczba poszkodowanych, opis sytuacji). • Zna ogólne zasady postępowania w prostych sytuacjach, takich jak omdlenie, oparzenie, drobne rany, ale może mieć problemy z ich samodzielnym zastosowaniem. 	<p>na temat pierwszej pomocy, w tym zna łańcuch przeżycia oraz potrafi ocenić stan poszkodowanego (świadomość, oddech, krążenie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi samodzielnie i skutecznie wezwać pomoc, przekazując pełne i dokładne informacje operatorowi numeru alarmowego 112. • potrafi udzielić pierwszej pomocy w standardowych sytuacjach, takich jak krwawienie, omdlenie, oparzenie, zakrzuszenie, a także potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej. • Zna zasady skutecznego zaopatrywania drobnych ran • zna podstawowe zasady RKO 	<p>pomocy, w tym potrafi szczegółowo omówić i zastosować zasady łańcucha przeżycia oraz ocenić stan poszkodowanego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi w pełni samodzielnie wezwać pomoc, uwzględniając wszystkie niezbędne szczegóły w rozmowie z operatorem numeru alarmowego 112. • Uczeń zna zasady skutecznego udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach, takich jak złamanie, krwawienie, oparzenia, omdlenia, zakrzuszenia oraz potrafi udzielić pomocy w przypadkach utraty przytomności. • Potrafi opisać jak prawidłowo wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) • Wie czym jest AED 	<p>pomocy, w tym potrafi szczegółowo omówić i zastosować zasady łańcucha przeżycia oraz ocenić stan poszkodowanego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi w pełni samodzielnie wezwać pomoc, uwzględniając wszystkie niezbędne szczegóły w rozmowie z operatorem numeru alarmowego 112. • Uczeń zna zasady skutecznego udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach, takich jak złamanie, krwawienie, oparzenia, omdlenia, zakrzuszenia oraz potrafi udzielić pomocy w przypadkach utraty przytomności. • Potrafi opisać jak prawidłowo wykonać resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) • zna zasady użycia automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED) i
-------------------------------------	--	--	---	--	--

			(resuscytacji krążeniowo-oddechowej) i potrafi je zademonstrować, choć z drobnymi niedociągnięciami.		potrafi je teoretycznie wyjaśnić oraz praktycznie zastosować.
Skuteczne narzędzia w pracy nauczyciela	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada minimalną wiedzę teoretyczną na temat narzędzi pracy nauczyciela. • potrafi wymienić tylko kilka prostych narzędzi dydaktycznych (np. podręcznik, tablica, karty pracy), ale ma trudności z określeniem ich roli w procesie nauczania. 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna podstawowe narzędzia pracy nauczyciela, takie jak podręczniki, karty pracy, tablice interaktywne oraz proste metody dydaktyczne (np. wykład, ćwiczenia, praca w grupach). • potrafi wymienić najpopularniejsze technologie wspomagające pracę nauczyciela, takie jak tablice multimedialne czy platformy e-learningowe. • Uczeń rozumie podstawową rolę narzędzi dydaktycznych w procesie nauczania 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada solidną wiedzę na temat narzędzi pracy nauczyciela i potrafi wyjaśnić ich znaczenie w procesie edukacyjnym. • Potrafi wskazać różne metody dydaktyczne (np. metody aktywizujące, projekty, dyskusje) i umiejętnie dopasować je do konkretnych celów lekcji. • zna różnorodne technologie wspierające pracę nauczyciela, takie jak programy do tworzenia 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada szeroką wiedzę na temat narzędzi pracy nauczyciela, w tym nowoczesnych metod dydaktycznych oraz technologii wspierających nauczanie. • Potrafi świadomie dobierać narzędzia dydaktyczne do różnorodnych sytuacji edukacyjnych, uwzględniając potrzeby uczniów oraz cele nauczania. • zna i potrafi wykorzystać zaawansowane narzędzia, takie jak platformy e-learningowe, aplikacje do oceny (np. Kahoot, Quizizz), oraz 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada szeroką wiedzę na temat narzędzi pracy nauczyciela, w tym nowoczesnych metod dydaktycznych oraz technologii wspierających nauczanie. • Potrafi świadomie dobierać narzędzia dydaktyczne do różnorodnych sytuacji edukacyjnych, uwzględniając potrzeby uczniów oraz cele nauczania. • zna i potrafi wykorzystać zaawansowane narzędzia, takie jak platformy e-learningowe, aplikacje do oceny (np. Kahoot, Quizizz), oraz

			<p>prezentacji, quizy online, narzędzia do komunikacji (np. Zoom, Google Classroom).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi zaplanować lekcję, uwzględniając różne narzędzia dydaktyczne (np. multimedia, praca w grupach, ćwiczenia interaktywne) 	<p>narzędzia do organizacji pracy (np. kalendarze online, programy do zarządzania klasą).</p>	<p>narzędzia do organizacji pracy (np. kalendarze online, programy do zarządzania klasą).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jest w stanie doradzać innym w zakresie doboru i wykorzystania narzędzi dydaktycznych, demonstrując pełną świadomość ich roli w nowoczesnej edukacji.
Higiena pracy	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi wymienić niektóre podstawowe zasady higieny pracy, takie jak konieczność utrzymania czystości w miejscu pracy czy dbanie o postawę, ale nie rozumie ich znaczenia. 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • zna podstawowe zasady higieny pracy, takie jak regularne mycie rąk, utrzymywanie czystości w miejscu pracy, a także dbanie o postawę przy biurku czy maszynach. • Potrafi wymienić podstawowe zasady ergonomii, takie jak prawidłowe ułożenie ciała podczas pracy 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada solidną wiedzę na temat higieny pracy i ergonomii, w tym zasady organizacji bezpiecznego i higienicznego miejsca pracy (np. ustawienie biurka, krzesła, oświetlenia). • Potrafi wymienić i zastosować zasady ergonomii pracy w różnych sytuacjach, np. praca przy komputerze, praca fizyczna. 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada szeroką wiedzę na temat higieny i ergonomii pracy, w tym potrafi wyjaśnić znaczenie higieny psychicznej w miejscu pracy, takie jak unikanie stresu i nadmiernego obciążenia pracą. • potrafi zastosować zasady ergonomii i higieny w różnych środowiskach pracy (np. praca biurowa, fizyczna, w warunkach przemysłowych) i dostosować je do 	<p>Uczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> • posiada dogłębną wiedzę teoretyczną i praktyczną na temat higieny pracy, ergonomii oraz ich znaczenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego pracowników. • Potrafi nie tylko stosować zasady higieny i ergonomii w praktyce, ale również analizować i optymalizować stanowiska pracy w różnych środowiskach, dostosowując je do

		siedzącej i korzystanie z ergonomicznych narzędzi pracy.	<ul style="list-style-type: none"> rozumie wpływ higieny pracy na zdrowie pracownika i potrafi omówić skutki długotrwałego braku ergonomii, takie jak przeciążenia mięśni, urazy, problemy ze wzrokiem. 	<p>specyficznych warunków.</p> <ul style="list-style-type: none"> zna szczegółowe zagrożenia związane z brakiem higieny i ergonomii pracy, w tym choroby zawodowe, i potrafi omówić ich przyczyny oraz sposoby zapobiegania. Potrafi przeprowadzić analizę stanowiska pracy pod kątem higieny i ergonomii oraz zaproponować konkretne działania poprawiające warunki pracy. 	<p>indywidualnych potrzeb pracowników.</p> <ul style="list-style-type: none"> potrafi omówić zaawansowane zagrożenia zdrowotne wynikające z braku higieny pracy, takie jak chroniczne bóle, syndrom cieśni nadgarstka, problemy psychologiczne związane z przeciążeniem pracą, oraz przedstawić metody ich zapobiegania. Potrafi zaproponować działania profilaktyczne w zakresie higieny pracy i ergonomii, zarówno w kontekście indywidualnym, jak i zespołowym
Psychologia a muzyka	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> szczegółowo omówić, jak muzyka wpływa na różne aspekty psychiki, takie jak emocje, pamięć, koncentracja, oraz motywacja 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> szczegółowo omówić, jak muzyka wpływa na różne aspekty psychiki, takie jak emocje, pamięć, koncentracja, oraz motywacja 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> szczegółowo omówić, jak muzyka wpływa na różne aspekty psychiki, takie jak emocje, pamięć, koncentracja, oraz motywacja 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> szczegółowo omówić, jak muzyka wpływa na różne aspekty psychiki, takie jak emocje, pamięć, koncentracja, oraz motywacja potrafi przedstawić mechanizmy psychologiczne stojące 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> szczegółowo omówić, jak muzyka wpływa na różne aspekty psychiki, takie jak emocje, pamięć, koncentracja, oraz motywacja potrafi przedstawić mechanizmy psychologiczne stojące

	<ul style="list-style-type: none"> • Zna przykłady zastosowania muzyki w terapii psychologicznej (muzykoterapia) i potrafi je porównać z innymi metodami terapii. • Potrafi krytycznie ocenić różnorodne wpływy różnych gatunków muzycznych na samopoczucie oraz rozwój emocjonalny i poznawczy człowieka. • Uczeń potrafi zastosować muzykę jako narzędzie do zarządzania własnymi emocjami lub do poprawy koncentracji. 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi przedstawić mechanizmy psychologiczne stojące za wpływem muzyki na nastrój i procesy poznawcze (np. neuroplastyczność, procesy neurochemiczne, wydzielanie dopaminy). • Zna przykłady zastosowania muzyki w terapii psychologicznej (muzykoterapia) i potrafi je porównać z innymi metodami terapii. • Potrafi krytycznie ocenić różnorodne wpływy różnych gatunków muzycznych na samopoczucie oraz rozwój emocjonalny i poznawczy człowieka. • Uczeń potrafi zastosować muzykę jako narzędzie do zarządzania 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi przedstawić mechanizmy psychologiczne stojące za wpływem muzyki na nastrój i procesy poznawcze (np. neuroplastyczność, procesy neurochemiczne, wydzielanie dopaminy). • Zna przykłady zastosowania muzyki w terapii psychologicznej (muzykoterapia) i potrafi je porównać z innymi metodami terapii. • Potrafi krytycznie ocenić różnorodne wpływy różnych gatunków muzycznych na samopoczucie oraz rozwój emocjonalny i poznawczy człowieka. • Uczeń potrafi zastosować muzykę jako narzędzie do zarządzania własnymi emocjami 	<p>za wpływem muzyki na nastrój i procesy poznawcze (np. neuroplastyczność, procesy neurochemiczne, wydzielanie dopaminy).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna przykłady zastosowania muzyki w terapii psychologicznej (muzykoterapia) i potrafi je porównać z innymi metodami terapii. • Potrafi krytycznie ocenić różnorodne wpływy różnych gatunków muzycznych na samopoczucie oraz rozwój emocjonalny i poznawczy człowieka. • Uczeń potrafi zastosować muzykę jako narzędzie do zarządzania własnymi emocjami lub do poprawy koncentracji. • Potrafi zaproponować indywidualne lub grupowe ćwiczenia muzyczne mające na celu redukcję stresu. • Potrafi prowadzić dyskusję na temat 	<p>za wpływem muzyki na nastrój i procesy poznawcze (np. neuroplastyczność, procesy neurochemiczne, wydzielanie dopaminy).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi samodzielnie przeprowadzić analizę badania naukowego na temat wpływu muzyki na psychikę i przedstawić wyniki w formie prezentacji. • Zna przykłady zastosowania muzyki w terapii psychologicznej (muzykoterapia) i potrafi je porównać z innymi metodami terapii. • Potrafi krytycznie ocenić różnorodne wpływy różnych gatunków muzycznych na samopoczucie oraz rozwój emocjonalny i poznawczy człowieka. • Uczeń potrafi zastosować muzykę jako narzędzie do zarządzania własnymi
--	--	--	--	--	---

		własnymi emocjami lub do poprawy koncentracji.	lub do poprawy koncentracji. <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi prowadzić dyskusję na temat wpływu muzyki na człowieka, używając właściwego słownictwa psychologicznego. 	wpływu muzyki na człowieka, używając właściwego słownictwa psychologicznego.	emocjami lub do poprawy koncentracji. <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi zaproponować indywidualne lub grupowe ćwiczenia muzyczne mające na celu redukcję stresu. • Potrafi prowadzić dyskusję na temat wpływu muzyki na człowieka, używając właściwego słownictwa psychologicznego.
Arteterapia	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi szczegółowo wyjaśnić pojęcie arteterapii oraz omówić jej znaczenie w psychologii i terapii. • Zna różne formy arteterapii, takie jak terapia przez sztuki plastyczne, muzykoterapia, dramaterapia, taniec i ruch, oraz potrafi wyjaśnić, jak każda z nich wpływa na psychikę człowieka. 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi szczegółowo wyjaśnić pojęcie arteterapii oraz omówić jej znaczenie w psychologii i terapii. • Zna różne formy arteterapii, takie jak terapia przez sztuki plastyczne, muzykoterapia, dramaterapia, taniec i ruch, oraz potrafi wyjaśnić, jak każda z nich wpływa na psychikę człowieka. 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi szczegółowo wyjaśnić pojęcie arteterapii oraz omówić jej znaczenie w psychologii i terapii. • Zna różne formy arteterapii, takie jak terapia przez sztuki plastyczne, muzykoterapia, dramaterapia, taniec i ruch, oraz potrafi wyjaśnić, jak każda z nich wpływa na psychikę człowieka. • Potrafi wyjaśnić naukowe podstawy działania arteterapii, uwzględniając 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi szczegółowo wyjaśnić pojęcie arteterapii oraz omówić jej znaczenie w psychologii i terapii. • Zna różne formy arteterapii, takie jak terapia przez sztuki plastyczne, muzykoterapia, dramaterapia, taniec i ruch, oraz potrafi wyjaśnić, jak każda z nich wpływa na psychikę człowieka. • Potrafi wyjaśnić naukowe podstawy działania arteterapii, uwzględniając koncepcje psychologiczne, takie 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi szczegółowo wyjaśnić pojęcie arteterapii oraz omówić jej znaczenie w psychologii i terapii. • Zna różne formy arteterapii, takie jak terapia przez sztuki plastyczne, muzykoterapia, dramaterapia, taniec i ruch, oraz potrafi wyjaśnić, jak każda z nich wpływa na psychikę człowieka. • Potrafi wyjaśnić naukowe podstawy działania arteterapii, uwzględniając koncepcje psychologiczne, takie

	<ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń potrafi zaprojektować i zaproponować konkretne zajęcia z arteterapii dostosowane do potrzeb różnych grup (np. dzieci, osób z traumą, seniorów). ● Uczeń potrafi zastosować techniki arteterapeutyczne w praktyce, np. zaproponować ćwiczenia pomagające w radzeniu sobie z lękiem lub stresem poprzez sztukę. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń potrafi zaprojektować i zaproponować konkretne zajęcia z arteterapii dostosowane do potrzeb różnych grup (np. dzieci, osób z traumą, seniorów). ● Potrafi ocenić korzyści i ograniczenia stosowania różnych form arteterapii w zależności od rodzaju problemu psychologicznego. ● Uczeń potrafi zastosować techniki arteterapeutyczne w praktyce, np. zaproponować ćwiczenia pomagające w radzeniu sobie z lękiem lub stresem poprzez sztukę. 	<p>koncepty psychologiczne, takie jak ekspresja emocji, katartyczny wpływ sztuki, oraz mechanizmy projekcji i sublimacji.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń potrafi zaprojektować i zaproponować konkretne zajęcia z arteterapii dostosowane do potrzeb różnych grup (np. dzieci, osób z traumą, seniorów). ● Potrafi ocenić korzyści i ograniczenia stosowania różnych form arteterapii w zależności od rodzaju problemu psychologicznego. ● Uczeń potrafi zastosować techniki arteterapeutyczne w praktyce, np. zaproponować ćwiczenia pomagające w radzeniu sobie z 	<p>jak ekspresja emocji, katartyczny wpływ sztuki, oraz mechanizmy projekcji i sublimacji.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń potrafi zaprojektować i zaproponować konkretne zajęcia z arteterapii dostosowane do potrzeb różnych grup (np. dzieci, osób z traumą, seniorów). ● Potrafi ocenić korzyści i ograniczenia stosowania różnych form arteterapii w zależności od rodzaju problemu psychologicznego. ● Uczeń potrafi zastosować techniki arteterapeutyczne w praktyce, np. zaproponować ćwiczenia pomagające w radzeniu sobie z lękiem lub stresem poprzez sztukę. ● Potrafi samodzielnie przeprowadzić krótką sesję arteterapeutyczną, dostosowując techniki do indywidualnych potrzeb uczestnika. 	<p>jak ekspresja emocji, katartyczny wpływ sztuki, oraz mechanizmy projekcji i sublimacji.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń potrafi zaprojektować i zaproponować konkretne zajęcia z arteterapii dostosowane do potrzeb różnych grup (np. dzieci, osób z traumą, seniorów). ● Potrafi ocenić korzyści i ograniczenia stosowania różnych form arteterapii w zależności od rodzaju problemu psychologicznego. ● Uczeń potrafi zastosować techniki arteterapeutyczne w praktyce, np. zaproponować ćwiczenia pomagające w radzeniu sobie z lękiem lub stresem poprzez sztukę. ● Potrafi samodzielnie przeprowadzić krótką sesję arteterapeutyczną, dostosowując techniki do indywidualnych potrzeb uczestnika.
--	--	---	--	--	--

			lękiem lub stresem poprzez sztukę.		<ul style="list-style-type: none"> • Zna przykłady badań naukowych potwierdzających skuteczność arteterapii i potrafi je omówić, wskazując na ich znaczenie w praktyce terapeutycznej.
<p>Przygotowanie do wejścia na rynek pracy-drogi poszukiwania pracy</p> <p>Planowanie przyszłości zawodowej</p> <p>Specyfika zawodu psychologa</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi przygotować profesjonalne CV i list motywacyjny, dostosowane do wybranego zawodu. • Uczeń rozumie, jak planować ścieżkę kariery, uwzględniając swoje zainteresowania, umiejętności, rynek pracy i możliwości rozwoju. • Uczeń potrafi wyjaśnić ścieżkę edukacyjną i zawodową, która prowadzi do uzyskania kwalifikacji psychologa, oraz 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń szczegółowo omawia różne drogi poszukiwania pracy, w tym aktywne i pasywne metody: portale rekrutacyjne, sieci zawodowe (LinkedIn), targi pracy, bezpośredni kontakt z pracodawcami, agencje rekrutacyjne. • Uczeń potrafi przygotować profesjonalne CV i list motywacyjny, dostosowane do wybranego zawodu. • Uczeń rozumie, jak planować ścieżkę kariery, 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń szczegółowo omawia różne drogi poszukiwania pracy, w tym aktywne i pasywne metody: portale rekrutacyjne, sieci zawodowe (LinkedIn), targi pracy, bezpośredni kontakt z pracodawcami, agencje rekrutacyjne. • Uczeń potrafi przygotować profesjonalne CV i list motywacyjny, dostosowane do wybranego zawodu. • Uczeń rozumie, jak planować ścieżkę kariery, uwzględniając swoje zainteresowania, 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń szczegółowo omawia różne drogi poszukiwania pracy, w tym aktywne i pasywne metody: portale rekrutacyjne, sieci zawodowe (LinkedIn), targi pracy, bezpośredni kontakt z pracodawcami, agencje rekrutacyjne. • Uczeń potrafi przygotować profesjonalne CV i list motywacyjny, dostosowane do wybranego zawodu. • Uczeń rozumie, jak planować ścieżkę kariery, uwzględniając swoje zainteresowania, umiejętności, rynek pracy i możliwości rozwoju. • Potrafi dokonać analizy rynku pracy w 	

	<p>jakie kwalifikacje są wymagane na różnych stanowiskach w tej profesji.</p>	<p>uwzględniając swoje zainteresowania, umiejętności, rynek pracy i możliwości rozwoju.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wyjaśnić ścieżkę edukacyjną i zawodową, która prowadzi do uzyskania kwalifikacji psychologa, oraz jakie kwalifikacje są wymagane na różnych stanowiskach w tej profesji. 	<p>umiejętności, rynek pracy i możliwości rozwoju.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi omówić różne specjalizacje w zawodzie psychologa (np. psychologia kliniczna, społeczna, sądowa, pracy). • Uczeń potrafi wyjaśnić ścieżkę edukacyjną i zawodową, która prowadzi do uzyskania kwalifikacji psychologa, oraz jakie kwalifikacje są wymagane na różnych stanowiskach w tej profesji. 	<p>zawodzie psychologa (np. psychologia kliniczna, społeczna, sądowa, pracy).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna obowiązki, wymagania i etykę zawodową psychologa, uwzględniając kodeks etyczny psychologa oraz przepisy prawne dotyczące wykonywania zawodu. • Uczeń potrafi wyjaśnić ścieżkę edukacyjną i zawodową, która prowadzi do uzyskania kwalifikacji psychologa, oraz jakie kwalifikacje są wymagane na różnych stanowiskach w tej profesji. 	<p>odniesieniu do wybranej ścieżki zawodowej, analizując przeszłe potrzeby i trendy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi omówić różne specjalizacje w zawodzie psychologa (np. psychologia kliniczna, społeczna, sądowa, pracy). • Zna obowiązki, wymagania i etykę zawodową psychologa, uwzględniając kodeks etyczny psychologa oraz przepisy prawne dotyczące wykonywania zawodu. • Uczeń potrafi wyjaśnić ścieżkę edukacyjną i zawodową, która prowadzi do uzyskania kwalifikacji psychologa, oraz jakie kwalifikacje są wymagane na różnych stanowiskach w tej profesji.
<p>Atrakcyjność społeczna i psychologia miłości Heurystyki</p>	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest atrakcyjność społeczna i jakie 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest atrakcyjność społeczna i jakie 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest atrakcyjność społeczna i jakie czynniki wpływają 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest atrakcyjność społeczna i jakie czynniki wpływają na 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest atrakcyjność społeczna i jakie czynniki wpływają na

<p>Procesy atrybucji i oceny innych ludzi</p>	<p>czynniki wpływają na postrzeganie osób jako atrakcyjnych (np. wygląd fizyczny, osobowość, podobieństwo, wzajemność).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi omówić różne teorie miłości (np. teoria trójskładnikowa miłości Sternberga: intymność, namiętność, zaangażowanie) oraz różnice między rodzajami miłości (np. miłość romantyczna, miłość braterska, agape). ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym są heurystyki i dlaczego ludzie stosują uproszczenia poznawcze w podejmowaniu decyzji. 	<p>czynniki wpływają na postrzeganie osób jako atrakcyjnych (np. wygląd fizyczny, osobowość, podobieństwo, wzajemność).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi omówić różne teorie miłości (np. teoria trójskładnikowa miłości Sternberga: intymność, namiętność, zaangażowanie) oraz różnice między rodzajami miłości (np. miłość romantyczna, miłość braterska, agape). ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym są heurystyki i dlaczego ludzie stosują uproszczenia poznawcze w podejmowaniu decyzji. ● Potrafi opisać różne rodzaje heurystyk, takie 	<p>na postrzeganie osób jako atrakcyjnych (np. wygląd fizyczny, osobowość, podobieństwo, wzajemność).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi omówić różne teorie miłości (np. teoria trójskładnikowa miłości Sternberga: intymność, namiętność, zaangażowanie) oraz różnice między rodzajami miłości (np. miłość romantyczna, miłość braterska, agape). ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym są heurystyki i dlaczego ludzie stosują uproszczenia poznawcze w podejmowaniu decyzji. ● Potrafi opisać różne rodzaje heurystyk, takie jak heurystyka dostępności, zakotwiczenia, reprezentatywności, 	<p>postrzeganie osób jako atrakcyjnych (np. wygląd fizyczny, osobowość, podobieństwo, wzajemność).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi omówić różne teorie miłości (np. teoria trójskładnikowa miłości Sternberga: intymność, namiętność, zaangażowanie) oraz różnice między rodzajami miłości (np. miłość romantyczna, miłość braterska, agape). ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym są heurystyki i dlaczego ludzie stosują uproszczenia poznawcze w podejmowaniu decyzji. ● Potrafi opisać różne rodzaje heurystyk, takie jak heurystyka dostępności, zakotwiczenia, reprezentatywności, oraz ich wpływ na błędy poznawcze. ● Uczeń potrafi zastosować konkretne heurystyki do analizy 	<p>postrzeganie osób jako atrakcyjnych (np. wygląd fizyczny, osobowość, podobieństwo, wzajemność).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi omówić różne teorie miłości (np. teoria trójskładnikowa miłości Sternberga: intymność, namiętność, zaangażowanie) oraz różnice między rodzajami miłości (np. miłość romantyczna, miłość braterska, agape). ● Zna i potrafi wyjaśnić, jak atrakcyjność społeczna wpływa na relacje interpersonalne i wybory partnerów. ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym są heurystyki i dlaczego ludzie stosują uproszczenia poznawcze w podejmowaniu decyzji. ● Potrafi opisać różne rodzaje heurystyk, takie jak heurystyka dostępności, zakotwiczenia, reprezentatywności,
---	---	--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi opisać różne rodzaje heurystyk, takie jak heurystyka dostępności, zakotwiczenia, reprezentatywności, oraz ich wpływ na błędy poznawcze. ● Uczeń szczegółowo omawia procesy atrybucji, w tym różnicę między atrybucją wewnętrzną (dyspozycyjną) a zewnętrzną (sytuacyjną). ● Potrafi wyjaśnić podstawowy błąd atrybucji, efekt aktora-obszawatora oraz samospełniające się proroctwo. 	<p>jak heurystyka dostępności, zakotwiczenia, reprezentatywności, oraz ich wpływ na błędy poznawcze.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi krytycznie ocenić skutki stosowania heurystyk, wskazując zarówno ich zalety (np. oszczędność poznawcza), jak i wady (np. podatność na błędy). ● Uczeń szczegółowo omawia procesy atrybucji, w tym różnicę między atrybucją wewnętrzną (dyspozycyjną) a zewnętrzną (sytuacyjną). ● Potrafi wyjaśnić podstawowy błąd atrybucji, efekt aktora-obszawatora oraz samospełniające się proroctwo. 	<p>oraz ich wpływ na błędy poznawcze.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi krytycznie ocenić skutki stosowania heurystyk, wskazując zarówno ich zalety (np. oszczędność poznawcza), jak i wady (np. podatność na błędy). ● Uczeń szczegółowo omawia procesy atrybucji, w tym różnicę między atrybucją wewnętrzną (dyspozycyjną) a zewnętrzną (sytuacyjną). ● Potrafi wyjaśnić podstawowy błąd atrybucji, efekt aktora-obszawatora oraz samospełniające się proroctwo. ● Uczeń potrafi zastosować teorie atrybucji do analizy różnych sytuacji społecznych, wykazując, jak 	<p>sytuacji życiowych, wskazując, jak wpływają one na decyzje i oceny.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi krytycznie ocenić skutki stosowania heurystyk, wskazując zarówno ich zalety (np. oszczędność poznawcza), jak i wady (np. podatność na błędy). ● Uczeń szczegółowo omawia procesy atrybucji, w tym różnicę między atrybucją wewnętrzną (dyspozycyjną) a zewnętrzną (sytuacyjną). ● Potrafi wyjaśnić podstawowy błąd atrybucji, efekt aktora-obszawatora oraz samospełniające się proroctwo. ● Uczeń potrafi zastosować teorie atrybucji do analizy różnych sytuacji społecznych, wykazując, jak ludzie błędnie oceniają motywacje i zachowania innych 	<p>oraz ich wpływ na błędy poznawcze.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń potrafi zastosować konkretne heurystyki do analizy sytuacji życiowych, wskazując, jak wpływają one na decyzje i oceny. ● Potrafi krytycznie ocenić skutki stosowania heurystyk, wskazując zarówno ich zalety (np. oszczędność poznawcza), jak i wady (np. podatność na błędy). ● Uczeń szczegółowo omawia procesy atrybucji, w tym różnicę między atrybucją wewnętrzną (dyspozycyjną) a zewnętrzną (sytuacyjną). ● Potrafi wyjaśnić podstawowy błąd atrybucji, efekt aktora-obszawatora oraz samospełniające się proroctwo. ● Uczeń potrafi zastosować teorie atrybucji do analizy różnych sytuacji
--	--	---	---	--	---

			ludzie błędnie oceniają motywacje i zachowania innych		społecznych, wykazując, jak ludzie błędnie oceniają motywacje i zachowania innych.
Zdrowie psychiczne. Czy matura musi obciążać psychicznie?	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, odnosząc się do definicji WHO oraz teorii psychologicznych. ● Zna mechanizmy radzenia sobie z trudnościami psychicznymi i potrafi wyjaśnić różne strategie wspierania zdrowia psychicznego (np. techniki relaksacyjne, medytacja, psychoterapia, wsparcie społeczne). ● Uczeń potrafi rozpoznać symptomy pogorszenia zdrowia 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, odnosząc się do definicji WHO oraz teorii psychologicznych. ● Zna mechanizmy radzenia sobie z trudnościami psychicznymi i potrafi wyjaśnić różne strategie wspierania zdrowia psychicznego (np. techniki relaksacyjne, medytacja, psychoterapia, wsparcie społeczne). ● Uczeń potrafi rozpoznać symptomy pogorszenia zdrowia psychicznego oraz 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, odnosząc się do definicji WHO oraz teorii psychologicznych. ● Zna mechanizmy radzenia sobie z trudnościami psychicznymi i potrafi wyjaśnić różne strategie wspierania zdrowia psychicznego (np. techniki relaksacyjne, medytacja, psychoterapia, wsparcie społeczne). ● Uczeń potrafi rozpoznać symptomy pogorszenia zdrowia psychicznego oraz zaproponować odpowiednie 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, odnosząc się do definicji WHO oraz teorii psychologicznych. ● Zna mechanizmy radzenia sobie z trudnościami psychicznymi i potrafi wyjaśnić różne strategie wspierania zdrowia psychicznego (np. techniki relaksacyjne, medytacja, psychoterapia, wsparcie społeczne). ● Uczeń potrafi rozpoznać symptomy pogorszenia zdrowia psychicznego oraz zaproponować odpowiednie metody radzenia sobie z nimi, zarówno w kontekście codziennego życia, jak 	<p>Uczeń potrafi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń szczegółowo wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, odnosząc się do definicji WHO oraz teorii psychologicznych. ● Potrafi opisać główne czynniki wpływające na zdrowie psychiczne, takie jak stres, relacje międzyludzkie, styl życia, jakość snu, aktywność fizyczna i równowaga praca-życie. ● Zna mechanizmy radzenia sobie z trudnościami psychicznymi i potrafi wyjaśnić różne strategie wspierania zdrowia psychicznego (np. techniki relaksacyjne, medytacja, psychoterapia, wsparcie społeczne).

	<p>psychicznego oraz zaproponować odpowiednie metody radzenia sobie z nimi, zarówno w kontekście codziennego życia, jak i wyzwań edukacyjnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zna czynniki zwiększające i zmniejszające stres związany z egzaminami, takie jak przygotowanie, wsparcie społeczne, oczekiwania społeczne, a także indywidualne cechy osobowości (np. perfekcjonizm, lęk przed porażką). • Uczeń potrafi przedstawić różne strategie zarządzania stresem w czasie przygotowań do matury, takie jak planowanie nauki, 	<p>zaproponować odpowiednie metody radzenia sobie z nimi, zarówno w kontekście codziennego życia, jak i wyzwań edukacyjnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wyjaśnić mechanizmy stresu egzaminacyjnego, korzystając z teorii stresu i psychologii zdrowia. Rozumie różnicę między stresem motywującym (eustres) a destrukcyjnym (dystres). • Zna czynniki zwiększające i zmniejszające stres związany z egzaminami, takie jak przygotowanie, wsparcie społeczne, oczekiwania społeczne, a także indywidualne cechy osobowości (np. 	<p>metody radzenia sobie z nimi, zarówno w kontekście codziennego życia, jak i wyzwań edukacyjnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wyjaśnić mechanizmy stresu egzaminacyjnego, korzystając z teorii stresu i psychologii zdrowia. Rozumie różnicę między stresem motywującym (eustres) a destrukcyjnym (dystres). • Zna czynniki zwiększające i zmniejszające stres związany z egzaminami, takie jak przygotowanie, wsparcie społeczne, oczekiwania społeczne, a także indywidualne cechy osobowości (np. perfekcjonizm, lęk przed porażką). • Uczeń potrafi przedstawić różne 	<p>i wyzwań edukacyjnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potrafi przeprowadzić krytyczną analizę sytuacji szkolnych i egzaminacyjnych, wskazując, w jaki sposób mogą one wpływać na zdrowie psychiczne. • Uczeń potrafi wyjaśnić mechanizmy stresu egzaminacyjnego, korzystając z teorii stresu i psychologii zdrowia. Rozumie różnicę między stresem motywującym (eustres) a destrukcyjnym (dystres). • Zna czynniki zwiększające i zmniejszające stres związany z egzaminami, takie jak przygotowanie, wsparcie społeczne, oczekiwania społeczne, a także indywidualne cechy osobowości (np. perfekcjonizm, lęk przed porażką). • Uczeń potrafi przedstawić różne strategie zarządzania 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi rozpoznać symptomy pogorszenia zdrowia psychicznego oraz zaproponować odpowiednie metody radzenia sobie z nimi, zarówno w kontekście codziennego życia, jak i wyzwań edukacyjnych. • Potrafi przeprowadzić krytyczną analizę sytuacji szkolnych i egzaminacyjnych, wskazując, w jaki sposób mogą one wpływać na zdrowie psychiczne. • Uczeń potrafi wyjaśnić mechanizmy stresu egzaminacyjnego, korzystając z teorii stresu i psychologii zdrowia. Rozumie różnicę między stresem motywującym (eustres) a destrukcyjnym (dystres). • Zna czynniki zwiększające i zmniejszające stres związany z egzaminami, takie jak przygotowanie,
--	--	--	---	---	---

	<p>techniki relaksacyjne, dbanie o zdrowy styl życia oraz wsparcie emocjonalne.</p>	<p>perfekcjonizm, lęk przed porażką).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń potrafi przedstawić różne strategie zarządzania stresem w czasie przygotowań do matury, takie jak planowanie nauki, techniki relaksacyjne, dbanie o zdrowy styl życia oraz wsparcie emocjonalne. 	<p>strategie zarządzania stresem w czasie przygotowań do matury, takie jak planowanie nauki, techniki relaksacyjne, dbanie o zdrowy styl życia oraz wsparcie emocjonalne.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi krytycznie ocenić, w jakim stopniu system egzaminów może być stresujący, a także zaproponować zmiany, które mogłyby zmniejszyć obciążenie psychiczne maturzystów. 	<p>stresem w czasie przygotowań do matury, takie jak planowanie nauki, techniki relaksacyjne, dbanie o zdrowy styl życia oraz wsparcie emocjonalne.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Potrafi krytycznie ocenić, w jakim stopniu system egzaminów może być stresujący, a także zaproponować zmiany, które mogłyby zmniejszyć obciążenie psychiczne maturzystów. 	<p>wsparcie społeczne, oczekiwania społeczne, a także indywidualne cechy osobowości (np. perfekcjonizm, lęk przed porażką).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Uczeń potrafi przedstawić różne strategie zarządzania stresem w czasie przygotowań do matury, takie jak planowanie nauki, techniki relaksacyjne, dbanie o zdrowy styl życia oraz wsparcie emocjonalne. ● Potrafi krytycznie ocenić, w jakim stopniu system egzaminów może być stresujący, a także zaproponować zmiany, które mogłyby zmniejszyć obciążenie psychiczne maturzystów.
--	---	--	---	---	---