

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny śródroczne i roczne z biologii
dla klasy **7** szkoły podstawowej oparte na programie nauczania: „Biologia. Klasy 5-8.”,
rok szkolny 2023/2024

Okres I

Nr i temat lekcji	Wymagania podstawowe Uczeń:		Wymagania ponadpodstawowe Uczeń:		
	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
DZIAŁ 1. HIERARCHICZNA BUDOWA ORGANIZMU CZŁOWIEKA. SKÓRA. UKŁAD RUCHU					
1. Organizm człowieka jako zintegrowana całość	<ul style="list-style-type: none"> wymienia poziomy organizacji ciała człowieka podaje przykłady narządów wchodzących w skład poszczególnych układów 	<ul style="list-style-type: none"> określa funkcje poszczególnych układów narządów wymienia rodzaje tkanek i lokalizuje je w ciele człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje hierarchiczną budowę organizmu człowieka na wybranym przykładzie układu narządów 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje budowę, funkcje i współdziałanie poszczególnych układów narządów 	<ul style="list-style-type: none"> dostrzega znaczenie współdziałania narządów i układów narządów w prawidłowym funkcjonowaniu organizmów
2. Budowa i funkcje skóry	<ul style="list-style-type: none"> określa funkcje skóry rozpoznaje elementy budowy skóry i wskazuje je na planszy 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jaka jest rola naskórka i skóry właściwej 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje warstwy skóry opisuje termoregulacyjną funkcję skóry planuje i przeprowadza doświadczenie, w którym rozróżnia obszary skóry bardziej wrażliwe na dotyk (opuszki palców) i mniej wrażliwe na dotyk (wierzch dłoni, przedramię) 	<ul style="list-style-type: none"> określa związek budowy elementów skóry z pełnionymi przez skórę funkcjami 	<ul style="list-style-type: none"> podaje argumenty świadczące o tym, że skóra jednocześnie oddziela organizm od środowiska i go z nim łączy

3. Choroby skóry oraz zasady ich profilaktyki	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe zasady higieny skóry podaje przykłady chorób skóry i opisuje ich objawy 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje stan zdrowej skóry opisuje profilaktykę wybranych chorób skóry (grzybice skóry, czerniak) 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia konieczność konsultacji lekarskiej w przypadku rozpoznania niepokojących zmian na skórze 	<ul style="list-style-type: none"> określa pozytywne i negatywne skutki opalania się opisuje zmiany skórne określane jako trądzik młodzieńczy 	<ul style="list-style-type: none"> określa związek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV ze zwiększonym ryzykiem rozwoju choroby nowotworowej skóry
4. Budowa i funkcje szkieletu	<ul style="list-style-type: none"> wymienia podstawowe funkcje szkieletu (ochrona i część układu ruchu) wskazuje położenie czaszki, kręgosłupa, klatki piersiowej i kończyn w swoim ciele lub na modelu 	<ul style="list-style-type: none"> określa udział szkieletu w krwiotworzeniu i magazynowaniu wapnia rozdziela szkielet osiowy i kończyn 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje związek budowy tkanki chrzęstnej i kostnej z pełnionymi funkcjami wskazuje poszczególne kości kończyn i obręczy oraz odcinki kręgosłupa w swoim ciele lub na modelu 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje kości mózgowcazki i trzewioczki w swoim ciele lub na modelu 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje związek między budową kręgosłupa, a jego funkcjami
5. Związek budowy kości z pełnioną funkcją	<ul style="list-style-type: none"> określa czynniki sprzyjające prawidłowemu stanowi kości 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje związek elementów budowy fizycznej kości z jej funkcjami 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela kości o różnych kształtach wykazuje znaczenie tkanki kostnej zbitej i gąbczastej w funkcjonowaniu kości 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia związek między budową chemiczną kości a jej właściwościami 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia efekty doświadczenia z wypaleniem kości i jej moczeniem w kwasie, odwołując się do budowy chemicznej kości
6. Stawy i inne połączenia kości	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady połączeń kości wskazuje przykłady połączeń kości na planszy i na własnym organizmie 	<ul style="list-style-type: none"> podaje nazwy elementów budujących staw 	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę chrząstki w stawie 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje stawy zawiasowy i kulisty oraz podaje różnice w ich funkcjonowaniu 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje cechy tkanki chrzęstnej jako tkanki współtworzącej szkielet
7. Mięśnie, ich rola i współdziałanie w układzie ruchu	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę układu mięśniowego podaje przykłady narządów zbudowanych z tkanki mięśniowej gładkiej, sercowej i szkieletowej 	<ul style="list-style-type: none"> rozdziela na modelu i schemacie tkankę mięśniową gładką, sercową i szkieletową 	<ul style="list-style-type: none"> porównuje budowę i sposób funkcjonowania tkanki mięśniowej gładkiej, sercowej i szkieletowej określa czynniki niezbędne do powstania skurczu mięśnia 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na współdziałanie mięśni i szkieletu podczas ruchu (na przykładzie ruchu kończyny górnej lub dolnej) 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje antagonistyczne działanie mięśni

8. Aktywność fizyczna a zdrowie człowieka	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia negatywny wpływ środków dopingujących na zdrowie człowieka • podaje sposoby zapobiegania wadom postawy 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia pozytywny wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka • wymienia wady postawy i podaje możliwe przyczyny ich powstawania 	<ul style="list-style-type: none"> • określa znaczenie aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu układu ruchu i utrzymaniu zdrowia 	<ul style="list-style-type: none"> • ocenia etyczne aspekty stosowania dopingu • podaje przykłady schorzeń układu ruchu oraz zasady profilaktyki 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia potrzebę racjonalnej aktywności ruchowej w utrzymaniu zdrowia i sprawności fizycznej przez całe życie
9. Podsumowanie	wszystkie wymagania z lekcji 1–8				
DZIAŁ 2. UKŁAD POKARMOWY I ODŻYWIANIE SIĘ					
10. Budowa i funkcje układu pokarmowego	<ul style="list-style-type: none"> • definiuje trawienie • wymienia w kolejności narządy układu pokarmowego 	<ul style="list-style-type: none"> • określa rolę poszczególnych części układu pokarmowego • lokalizuje narządy układu pokarmowego na modelu, schemacie, rysunku 	<ul style="list-style-type: none"> • określa rolę poszczególnych rodzajów zębów, z uwzględnieniem ich kształtu 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia związek budowy narządów układu pokarmowego z ich funkcją 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia związek budowy przewodu pokarmowego z perystaltyką i jej udziałem we właściwym funkcjonowaniu układu pokarmowego
11. Składniki odżywcze, ich rola i źródła	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia podstawowe grupy składników pokarmowych i ogólnie nakreśla ich rolę • podaje źródła składników pokarmowych: białek, tłuszczów i cukrów 	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza doświadczenie, w którym wykrywa obecność skrobi w różnych produktach spożywczych 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia źródła aminokwasów i określa ich rolę 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu organizmu człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> • planuje doświadczenie, w którym wykrywa obecność skrobi w różnych produktach spożywczych
12. Witaminy i składniki mineralne	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia źródła wybranych witamin (A, D, K, C, B₆, B₁₂) i składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) • określa rolę wody, soli mineralnych i witamin w organizmie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia rolę i efekty niedoboru wybranych witamin (A, D, K, C, B₆, B₁₂) i składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia konieczność spożywania owoców i warzyw jako źródła witamin i składników mineralnych 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, dlaczego woda jest ważnym uzupełnieniem pokarmu 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje skutki niewłaściwej suplementacji witamin i składników mineralnych
13. Trawienie pokarmów	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia rolę enzymów w procesie trawienia • przedstawia miejsce 	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza doświadczenie badające wpływ substancji 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia produkty trawienia i miejsca wchłaniania głównych 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje rolę wątroby i trzustki w trawieniu 	<ul style="list-style-type: none"> • planuje doświadczenie badające wpływ substancji zawartych

	trawienia białek, tłuszczów i cukrów w układzie pokarmowym	zawartych w ślinie na skrobię	grup związków organicznych		w ślinie na skrobię
14. Potrzeby pokarmowe ludzi	<ul style="list-style-type: none"> określa czynniki, które wpływają na potrzeby pokarmowe ludzi uzasadnia potrzebę czytania informacji umieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia związek między wartością energetyczną pokarmu a potrzebami energetycznymi człowieka, w zależności od płci, wieku, trybu życia, zdrowia i aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje na podstawie etykiet zawartość składników odżywczych w wybranych produktach spożywczych (płatkach kukurydzianych, serze białym, maśle) i oblicza wartość energetyczną tych produktów 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje zawartość chemicznych dodatków do żywności w wybranych artykułach spożywczych (gumie do żucia, galaretkie, zupie w proszku) 	<ul style="list-style-type: none"> określa wady i zalety stosowania chemicznych dodatków do żywności
15. Zasady prawidłowego żywienia	<ul style="list-style-type: none"> wymienia korzyści płynące z prawidłowego odżywiania się 	<ul style="list-style-type: none"> oblicza indeks masy ciała interpretuje dane zawarte w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego należy stosować dietę zróżnicowaną pod względem składników pokarmowych i dostosowaną do potrzeb organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia znaczenie błonnika jako ważnego składnika pokarmów w prawidłowym ruchu jelita i przesuwaniu trawionego pokarmu 	<ul style="list-style-type: none"> konstruuje, na podstawie swego sposobu odżywiania, własną piramidę zdrowego żywienia i porównuje ją z piramidą wzorcową
16. Skutki niewłaściwego odżywiania się	<ul style="list-style-type: none"> ma świadomość wpływu ilości i jakości spożywanych posiłków na zdrowie człowieka wymienia konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania się 	<ul style="list-style-type: none"> określa przyczyny i skutki przejadania się (i otyłości) oraz nadmiernego odchudzania się 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przyczyny, objawy i skutki uboczne cukrzycy typu II 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje przyczyny i skutki zdrowotne anoreksji i bulimii 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje społeczne skutki chorób związanych z niewłaściwym odżywianiem się
17. Choroby układu pokarmowego oraz zasady ich profilaktyki	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia potrzebę zachowania higieny jamy ustnej argumentuje stwierdzenie, że należy przestrzegać zasad higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia konieczność okresowego wykonywania przeglądu stanu uzębienia u stomatologa podaje przykłady chorób układu pokarmowego 	<ul style="list-style-type: none"> podaje zasady profilaktyki chorób WZW A, B, C, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zakażeń i zatruc pokarmowych, raka jelita grubego 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje konsekwencje zdrowotne nieprzestrzegania zasad higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków (również właściwego przechowywania pokarmów) 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia podłoże chorób WZW A, B, C, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zakażeń i zatruc pokarmowych, raka jelita grubego

18. Podsumowanie	wszystkie wymagania z lekcji 10–17				
DZIAŁ 3. UKŁAD KRĄŻENIA. UKŁAD ODPORNOŚCIOWY					
19. Krew i jej funkcje	<ul style="list-style-type: none"> wymienia składniki krwi (osocze, krwinki) wskazuje niebezpieczeństwo związane z obecnością czadu we wdychanym powietrzu 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia funkcje krwi 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia grupy krwi układu ABO i Rh określa rolę osocza krwi, erytrocytów, leukocytów i trombocytów 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje przebieg powstawania skrzepu wskazuje, jaką grupę krwi układu ABO można przetaczać biorcom z określoną grupą krwi tego układu 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje związek budowy i właściwości składników krwi z pełnionymi funkcjami
20. Budowa i funkcje układu krwionośnego	<ul style="list-style-type: none"> opisuje budowę układu krwionośnego przedstawia główne funkcje układu krwionośnego 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje elementy budowy układu krążenia (na modelu / schemacie) ze wskazaniem kierunku przepływu krwi określa funkcje obiegu płucnego i obwodowego 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na różnice w budowie i funkcji naczyń krwionośnych (żył, tętnic i naczyń włosowatych) 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje związek między budową a funkcją poszczególnych naczyń krwionośnych 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje krążenie krwi w obiegu płucnym (małym) i obwodowym (dużym)
21. Serce i jego praca	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje serce i określa jego położenie w ciele człowieka określa wpływ różnych czynników na pracę serca 	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje elementy budowy serca wymienia badania wykonywane w diagnostyce chorób serca podaje właściwości tkanki mięśniowej budującej serce 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje elementy budowy serca: przedsionki, komory, zastawki, naczynia wieńcowe, z uwzględnieniem ich roli wyjaśnia, co to jest puls i ciśnienie krwi, z przedstawieniem sposobu ich badania w praktyce 	<ul style="list-style-type: none"> określa etapy pracy serca wyjaśnia związek pracy serca z tętnem i ciśnieniem krwi 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia zależność między pracą serca a wysiłkiem fizycznym
22. Wpływ	<ul style="list-style-type: none"> formułuje problem 	<ul style="list-style-type: none"> rejestruje wyniki 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje wyniki 	<ul style="list-style-type: none"> planuje doświadczenie 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje wpływ

aktywności fizycznej na układ krążenia	badawczy i hipotezę <ul style="list-style-type: none"> określa warunki doświadczenia, próbę badawczą i kontrolną wykonuje pomiar tętna i ciśnienia krwi w czasie spoczynku i wysiłku fizycznego 	doświadczenia stosownie do przeprowadzonych pomiarów <ul style="list-style-type: none"> wnioskuje na podstawie wyników doświadczenia 	doświadczenia <ul style="list-style-type: none"> dokumentuje etapy doświadczenia badającego wpływ wysiłku fizycznego na zmiany tętna i ciśnienia tętniczego krwi 	określające wpływ wysiłku fizycznego na zmiany tętna i ciśnienia tętniczego krwi	aktywności fizycznej i prawidłowej diety na właściwe funkcjonowanie układu krwionośnego
23. Higiena układu krwionośnego	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady chorób krwi (anemia, białaczka) i układu krwionośnego (miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zawał serca) wymienia przyczyny chorób krwi, serca i układu krążenia podaje wartości prawidłowego ciśnienia krwi 	<ul style="list-style-type: none"> podaje zasady profilaktyki chorób krwi, serca i układu krążenia przedstawia znaczenie aktywności fizycznej i prawidłowej diety we właściwym funkcjonowaniu układu krążenia wskazuje czynniki zwiększające i zmniejszające ryzyko zachorowania na choroby serca i układu krążenia 	<ul style="list-style-type: none"> określa przyczyny nadciśnienia wyjaśnia, jak dochodzi do zawału serca i udaru mózgu uzasadnia konieczność okresowego wykonywania podstawowych badań kontrolnych krwi, pomiaru tętna i ciśnienia krwi 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje etapy powstawania blaszek miażdżycowych w tętnicy 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia związek między właściwym odżywianiem się, aktywnością fizyczną, a zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób układu krwionośnego
24. Budowa układu odpornościowego	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje układ limfatyczny jako część układu krążenia wymienia narządy należące do układu limfatycznego 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje na powiązania krwi, limfy i płynu tkankowego rozpoznaje narządy układu limfatycznego na schemacie, rysunku, modelu 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje budowę i funkcje narządów układu limfatycznego 	<ul style="list-style-type: none"> określa skład oraz funkcje limfy i płynu tkankowego porównuje skład oraz funkcje limfy i płynu tkankowego ze składem i funkcją krwi 	<ul style="list-style-type: none"> określa związek między układem limfatycznym i odpornościowym
25. Odporność organizmu	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to jest odporność organizmu wyjaśnia, co to jest antygen 	<ul style="list-style-type: none"> rozróżnia odporność wrodzoną i nabytą podaje przykłady odporności wrodzonej 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia naturalne mechanizmy odporności nabytej – biernej i czynnej 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje funkcje elementów układu odpornościowego (narządów: śledziony, grasicy, węzłów) 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady mechanizmów odporności skierowanej przeciwko konkretnemu antygenowi oraz

				chłonných; komórek: makrofagów, limfocytów T i B; cząsteczek: przeciwciał)	przykłady mechanizmów, które działają ogólnie
26. Zastosowanie wiedzy o odporności	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady szczepień obowiązkowych i nieobowiązkowych oraz ocenia ich znaczenie • wymienia narządy, które można przeszczepić człowiekowi 	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżnia odporność naturalną i sztuczną, bierną i czynną • przedstawia znaczenie przeszczepów, w tym rodzinnych, w utrzymaniu życia • opisuje konflikt serologiczny 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega zgodność tkankowa organizmu • uzasadnia potrzebę pozyskiwania narządów do transplantacji oraz deklaracji zgody na transplantację narządów po śmierci 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, na czym polega konflikt serologiczny • wyjaśnia, na czym polega transplantacja 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia, dlaczego niektóre przeszczepy są odrzucane
27. Zaburzenia funkcjonowania odporności	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zasady profilaktyki przeciwko zakażeniom HIV 	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje drogi zakażenia HIV 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady najczęstszych alergenów 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje wpływ HIV na osłabienie układu odpornościowego 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia podłoże alergii
28. Podsumowanie	wszystkie wymagania z lekcji 19–27				

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny roczne

Okres II

DZIAŁ 4. UKŁAD ODDECHOWY. UKŁAD WYDALNICZY					
29. Budowa i funkcje układu oddechowego	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia znaczenie oddychania dla funkcjonowania organizmu człowieka • rozpoznaje części układu oddechowego na modelu / schemacie • odróżnia oddychanie komórkowe od wymiany gazowej 	<ul style="list-style-type: none"> • wyróżnia substraty i produkty oddychania komórkowego • przedstawia funkcje narządów układu oddechowego 	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia istotę oddychania komórkowego oraz wymiany gazowej zewnętrznej i wewnętrznej • wyjaśnia funkcje krtani • określa rolę klatki piersiowej, mięśni oddechowych i przepony w wentylacji płuc 	<ul style="list-style-type: none"> • określa związek budowy z pełnioną funkcją poszczególnych części układu oddechowego • przedstawia mechanizm wentylacji płuc (wdech i wydech) 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje budowę i funkcjonowanie układu oddechowego
30. Wymiana gazowa w płucach i tkankach	<ul style="list-style-type: none"> • wskazuje na różnice w składzie powietrza wdychanego i wydychanego • określa czynniki wpływające na tempo oddychania • określa zasady projektowania doświadczeń 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia rolę krwi w transporcie gazów oddechowych • uzasadnia niezbędność próby kontrolnej w doświadczeniu • formułuje problem badawczy i hipotezę 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje przebieg wymiany gazowej w płucach i tkankach • analizuje wyniki badań i formułuje wnioski z doświadczeń 	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadza doświadczenie / obserwację zgodnie z instrukcją 	<ul style="list-style-type: none"> • planuje obserwację wpływu wysiłku fizycznego na zmiany częstości oddechu • planuje doświadczenie, w którym wykazuje obecność dwutlenku węgla i pary wodnej w wydychanym powietrzu
31. Choroby i higiena układu oddechowego	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia szkodliwe czynniki wpływające na stan i funkcjonowanie układu oddechowego • podaje przykłady chorób układu oddechowego • uzasadnia konieczność okresowych badań kontrolnych płuc 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przyczyny zachorowań na gruźlicę płuc, anginę i raka płuc ze wskazaniem na stosowaną profilaktykę w tym zakresie 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje wpływ palenia tytoniu (bierne i czynne) na stan i funkcjonowanie układu oddechowego 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia zagrożenia życia, jakie niesie wdychanie substancji szkodliwych zawartych w dymie z papierosa • analizuje wpływ zanieczyszczeń pyłowych powietrza na stan i funkcjonowanie układu oddechowego 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje wpływ czynników szkodliwych na funkcjonowanie układu oddechowego z uwzględnieniem zasad profilaktyki

32. Budowa i funkcje układu wydalniczego	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę układu wydalniczego wymienia narządy układu wydalniczego 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia substancje usuwane z organizmu człowieka i wskazuje drogi ich usuwania 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje budowę i rolę nerek analizuje bilans wodny organizmu człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> określa znaczenie równowagi wodnej dla organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> podaje, jakie są źródła substancji usuwanych z organizmu człowieka
33. Choroby układu wydalniczego i ich profilaktyka	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia celowość okresowych badań moczu wymienia zasady higieny układu wydalniczego 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje skład moczu podaje objawy zakażenia dróg moczowych 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady chorób, które można zdiagnozować na podstawie składu moczu 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje przyczyny i skutki kamicy nerkowej 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, na czym polega dializa krwi i kiedy się ją stosuje
34. Posumowanie	wszystkie wymagania z lekcji 29–33				
DZIAŁ 5. UKŁAD NERWOWY I NARZĄDY ZMYŚLÓW. UKŁAD DOKREWNY					
35. Budowa i funkcje układu nerwowego	<ul style="list-style-type: none"> wymienia elementy tworzące ośrodkowy układ nerwowy określa rolę autonomicznego układu nerwowego w organizmie 	<ul style="list-style-type: none"> określa funkcje ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego rozpoznaje elementy ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, np. na modelu, rysunku, według opisu i podaje ich nazwy 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia związek budowy neuronu z pełnioną funkcją wskazuje przebieg impulsu nerwowego porównuje funkcje współczulnego i przywspółczulnego układu nerwowego 	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę neuronów w przyjmowaniu i przewodzeniu impulsów nerwowych 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje przystosowania neuronów do pełnienia funkcji w układzie nerwowym
36. Czynności ośrodkowego układu nerwowego	<ul style="list-style-type: none"> wymienia elementy ośrodkowego układu nerwowego i podaje ich funkcje podaje zasady higieny pracy umysłowej 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia funkcje głównych części mózgowia wyjaśnia, jaką funkcję pełni rdzeń kręgowy 	<ul style="list-style-type: none"> określa, co to jest kora mózgowa i jakie jest jej znaczenie opisuje funkcje mózdzku i rdzenia przedłużonego w organizmie 	<ul style="list-style-type: none"> lokalizuje ośrodki korowe na rysunku / modelu mózgu 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to są wyższe czynności nerwowe
37. Odruchy bezwarunkowe i warunkowe	<ul style="list-style-type: none"> wymienia elementy składowe łuku odruchowego określa, co to jest odruch bezwarunkowy i podaje przykłady takich odruchów 	<ul style="list-style-type: none"> rozróżnia odruchy warunkowe i bezwarunkowe podaje przykłady odruchów bezwarunkowych i warunkowych 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia działanie łuku odruchowego wyjaśnia, jak powstają i jaka jest rola odruchów warunkowych uzasadnia, dlaczego odruch kolanowy jest 	<ul style="list-style-type: none"> określa znaczenie wybranych odruchów (czkawka, potykanie, odruch wymiotny, żreniczny, mruganie powiekami, łzawienie, odruch ślinienia się) 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje znaczenie odruchów w codziennym życiu człowieka

	<ul style="list-style-type: none"> dokonyuje obserwacji odruchu kolanowego 	<ul style="list-style-type: none"> dostrzega istotne znaczenie odruchów w życiu codziennym człowieka 	odruchem bezwarunkowym	w życiu człowieka	
38. Higiena układu nerwowego. Radzenie sobie ze stresem	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia konieczność ochrony głowy przed urazami ze względu na możliwość uszkodzenia mózgu podaje przykłady wpływu, jaki ma wysypianie się na procesy myślenia i zapamiętywania 	<ul style="list-style-type: none"> podaje zasady efektywnego uczenia się przedstawia korzystne dla zdrowia sposoby radzenia sobie z długotrwałym (negatywnym) stresem 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia przyczyny i skutki stresu podaje przykłady skutecznych metod uczenia się 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady pozytywnego i negatywnego działania stresu uzasadnia znaczenie snu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje skuteczne metody uczenia się oparte na wykorzystywaniu wszystkich zmysłów
39. Oko – narząd wzroku	<ul style="list-style-type: none"> wyróżnia rodzaje zmysłów z określeniem ich roli w życiu człowieka rozpoznaje elementy budowy oka na modelu / schemacie dokonyuje obserwacji wykazującej obecność tarczy nerwu wzrokowego na siatkówce oka 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, co to są zmysły, komórki zmysłowe, receptory lokalizuje receptory i narządy zmysłów w organizmie człowieka określa funkcje elementów budowy oka 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia funkcje elementów budowy oka 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje budowę oka i rolę jego części w procesie widzenia 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, w jaki sposób i jaki obraz obiektu powstaje na siatkówce oka oraz jego interpretację w mózgu
40. Funkcjonowanie oka. Wady wzroku	<ul style="list-style-type: none"> wyróżnia wady wzroku uzasadnia potrzebę wykonywania okresowych badań kontrolnych wzroku 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia różnicę między widzeniem z bliska i z daleka oraz w ciemności i przy świetle przedstawia zasady higieny narządu wzroku podczas czytania oraz pracy z komputerem 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia terminy: <i>akomodacja oka, krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm</i> 	<ul style="list-style-type: none"> określa najczęstsze przyczyny powstawania wad wzroku (krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm) i sposoby ich korygowania za pomocą soczewek 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia funkcjonowanie oka oraz wady wzroku

41. Ucho – narząd słuchu i równowagi	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje elementy budowy ucha na modelu / schemacie uzasadnia konieczność higieny narządu słuchu 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia funkcje elementów ucha w odbieraniu bodźców dźwiękowych wykazuje negatywny wpływ hałasu na zdrowie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> określa przebieg fali dźwiękowej w uchu i powstawanie wrażeń słuchowych 	<ul style="list-style-type: none"> analizuje budowę oraz rolę ucha wewnętrznego jako narządu słuchu i równowagi 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje związek budowy ucha z pełnioną funkcją
42. Inne zmysły	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia znaczenie ostrzegawczej roli zmysłów określa lokalizację narządów i receptorów zmysłu węchu, smaku i dotyku przedstawia rolę zmysłu dotyku, zmysłu smaku i zmysłu węchu w życiu człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> bada wrażliwość zmysłu smaku i węchu na podstawie instrukcji wyjaśnia zagrożenia wynikające ze zjawiska adaptacji węchu 	<ul style="list-style-type: none"> interpretuje wyniki doświadczeń badających wrażliwość wybranych komórek zmysłowych 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia rolę narządów zmysłów w odbieraniu bodźców z otoczenia 	<ul style="list-style-type: none"> planuje doświadczenia lokalizujące receptory zmysłu węchu i smaku
43. Budowa i funkcje układu dokrewnego	<ul style="list-style-type: none"> definiuje pojęcie hormonu opisuje rolę hormonów: wzrostu, insuliny i adrenaliny 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje położenie gruczołów dokrewnych w ciele człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje rolę tyroksyny i glukagonu oraz hormonów płciowych 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, dlaczego hormony działają tylko na określone narządy organizmu 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje podobieństwa i różnice między działaniem układu hormonalnego i układu nerwowego
44. Działanie hormonów	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia konieczność konsultowania z lekarzem przyjmowania środków hormonalnych 	<ul style="list-style-type: none"> określa przyczyny i objawy cukrzycy 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia antagonizm działania insuliny i glukagonu 	<ul style="list-style-type: none"> podaje przykłady chorób wynikających z nieprawidłowego działania tarczycy i przysadki 	<ul style="list-style-type: none"> określa nadrzędną rolę przysadki w układzie dokrewnym
45. Podsumowanie	wszystkie wymagania z lekcji 35–44				

DZIAŁ 6. UKŁAD ROZRODCZY. ROZMNAŻANIE SIĘ I ROZWÓJ

<p>46. Budowa i funkcje męskiego układu rozrodczego</p>	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę układu rozrodczego męskiego opisuje zmiany anatomiczne i fizjologiczne zachodzące w organizmie chłopca w okresie dojrzewania wymienia elementy układu rozrodczego męskiego 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, na czym polega rozmnażanie płciowe opisuje typowe zachowania chłopca w okresie dojrzewania wskazuje na rysunku elementy układu rozrodczego męskiego i podaje ich nazwy podaje funkcje elementów układu rozrodczego męskiego 	<ul style="list-style-type: none"> określa funkcje jąder, najądrzy, pęcherzyków nasiennych i prostaty wyjaśnia, jaka jest rola hormonów, w tym testosteronu, w okresie dojrzewania chłopców 	<ul style="list-style-type: none"> wskazuje miejsce powstawania plemników w układzie rozrodczym męskim i opisuje ich dalszą drogę do momentu wytrysku 	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje związek budowy męskiego układu rozrodczego z jego funkcją
<p>47. Budowa i funkcje żeńskiego układu rozrodczego</p>	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zmiany anatomiczne i fizjologiczne zachodzące w organizmie dziewczyny w okresie dojrzewania wymienia elementy układu rozrodczego żeńskiego 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje typowe zachowania dziewczyny w okresie dojrzewania wskazuje na rysunku / modelu elementy układu rozrodczego żeńskiego i podaje ich nazwy opisuje funkcjonowanie układu rozrodczego kobiety 	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę poszczególnych elementów układu rozrodczego żeńskiego wyjaśnia, co to jest jajczkowanie (owulacja) 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, jaka jest rola hormonów, w tym estrogenów, w okresie dojrzewania dziewcząt 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, w jaki sposób budowa układu rozrodczego żeńskiego jest przystosowana do pełnionych funkcji
<p>48. Cykl miesięczkowy kobiety. Zapłodnienie</p>	<ul style="list-style-type: none"> podaje nazwy gamety męskiej i żeńskiej oraz wskazuje miejsce ich wytwarzania wyjaśnia, na czym polega zapłodnienie określa możliwy efekt stosunku płciowego wymienia objawy ciąży 	<ul style="list-style-type: none"> porównuje budowę plemnika z komórką jajową jako przystosowanie do pełnionej funkcji definiuje termin jajczkowania (owulacji) 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia rolę gamet w procesie zapłodnienia wyjaśnia, dlaczego zapłodnienie może być efektem stosunku płciowego wskazuje miejsce, w którym dochodzi do zapłodnienia 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje etapy cyklu miesięczkowego kobiety 	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę hormonów związanych z cyklem miesięczkowym

49. Rozwój zarodkowy i płodowy	<ul style="list-style-type: none"> opisuje zachowania ciężarnej kobiety mające pozytywny wpływ na rozwój zarodka i płodu uzasadnia konieczność pozostawania kobiety ciężarnej pod opieką lekarską 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia etapy rozwoju przedurodzeniowego człowieka (zygota, zarodek, płód) opisuje czynniki, które negatywnie wpływają na rozwój zarodka i płodu 	<ul style="list-style-type: none"> określa rolę łożyska dla rozwijającego się płodu 	<ul style="list-style-type: none"> podaje różnice między zygotą, zarodkiem i płodem 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje przebieg wczesnego etapu ciąży – od zapłodnienia do zagnieżdżenia się zarodka w macicy
50. Rozwój człowieka i potrzeby z nim związane	<ul style="list-style-type: none"> wymienia etapy życia człowieka po urodzeniu 	<ul style="list-style-type: none"> charakteryzuje etapy życia człowieka po urodzeniu opisuje potrzeby człowieka na różnych etapach rozwoju 	<ul style="list-style-type: none"> przedstawia etapy fizycznego i psychicznego dojrzewania człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, na czym polega społeczne dojrzewanie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje potrzeby i ograniczenia ludzi w różnych fazach rozwoju osobniczego
51. Choroby przenoszone drogą płciową. Profilaktyka	<ul style="list-style-type: none"> wymienia choroby przenoszone drogą płciową określa, w jaki sposób dochodzi do zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową 	<ul style="list-style-type: none"> podaje charakterystyczne objawy chorób przenoszonych drogą płciową przedstawia podstawowe zasady profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia, w jaki sposób może dojść do zakażenia kiłą, rzeżączką, HIV, HPV 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia, że seks z przypadkowymi osobami niesie ryzyko zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową i powinien być zabezpieczony prezerwatywą 	<ul style="list-style-type: none"> przewiduje indywidualne i społeczne skutki zakażenia HIV i HPV
52. Podsumowanie	wszystkie wymagania z lekcji 46–51				
DZIAŁ 7. HOMEOSTAZA. ZDROWIE I CHOROBY					
53. Współdziałanie układów narządów w utrzymaniu homeostazy	<ul style="list-style-type: none"> wykazuje, że w jego organizmie temperatura ciała i zawartość wody jest utrzymywana na stałym poziomie 	<ul style="list-style-type: none"> określa, czym jest homeostaza podaje przykłady reakcji organizmu na przegrzanie i przechłodzenie 	<ul style="list-style-type: none"> uzasadnia konieczność utrzymywania stałych parametrów dla zachowania stabilności środowiska wewnętrznego organizmu opisuje mechanizm 	<ul style="list-style-type: none"> opisuje mechanizm regulacji stałej temperatury ciała organizmu opisuje mechanizm regulacji zawartości wody w organizmie 	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia mechanizm sprzężenia zwrotnego, odwołując się do utrzymywania homeostazy

			regulacji stężenia glukozy we krwi		
54. Choroby jako efekt zaburzenia homeostazy	<ul style="list-style-type: none"> • podaje, na czym polega zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne • podaje przykłady chorób o różnym podłożu 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia rodzaje czynników zakaźnych i podaje przykłady wywołanych przez nie chorób 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia najważniejsze badania diagnostyczne 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje typowy przebieg choroby zakaźnej 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady zabiegów niszczących drobnoustroje i wirusy w środowisku zewnętrznym
55. Drogi szerzenia się i profilaktyka chorób zakaźnych	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia najważniejsze zasady profilaktyki chorób zakaźnych 	<ul style="list-style-type: none"> • określa drogi szerzenia się chorób zakaźnych 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia dobre i złe strony stosowania antybiotyków 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady chorób odzwierzęcych 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia, dlaczego antybiotyki nie zwalczają chorób wirusowych
56. Choroby nowotworowe	<ul style="list-style-type: none"> • podaje przykłady chorób nowotworowych • wymienia najważniejsze zasady profilaktyki chorób nowotworowych 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia czynniki sprzyjające rozwojowi nowotworów 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje ogólnie przebieg choroby nowotworowej • określa, na czym polega istota chorób nowotworowych 	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje sposoby leczenia chorób nowotworowych 	<ul style="list-style-type: none"> • określa, na czym polega różnica między rakiem a nowotworem
57. Substancje psychoaktywne w życiu człowieka	<ul style="list-style-type: none"> • podaje skutki zdrowotne alkoholizmu, niktynizmu, narkomanii i lekomanii 	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawia negatywny wpływ na zdrowie człowieka (funkcjonowanie układu nerwowego) nadużywania kofeiny i niektórych leków (oddziałujących na psychikę) • wyjaśnia, dlaczego e-papierosy mają negatywny wpływ na zdrowie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia, dlaczego nie należy bez potrzeby zażywać leków • opisuje negatywne skutki alkoholizmu, niktynizmu (w tym wdychania nikotyny zawartej w e-papierosach), narkomanii i lekomanii 	<ul style="list-style-type: none"> • podaje argumenty przeciw spożywaniu alkoholu, eksperymentowaniu z narkotykami, dopalaczami i substancjami psychoaktywnymi 	<ul style="list-style-type: none"> • analizuje indywidualne i społeczne skutki zażywania substancji psychoaktywnych
58. Podsumowanie	wszystkie wymagania z lekcji 53–57				