

VI. Osiągnięcia uczniów, plan wynikowy

Zajęcia żywieniowe

Lp.	Temat lekcji	Liczba godzin (propozycja)	Osiągnięcia uczniów	
			Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe
1	Zapoznanie z programem i systemem oceniania. Bezpieczeństwo i higiena pracy (BHP) na lekcjach zajęć technicznych	1	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć żywieniowych wskazuje miejsce w klasie (szkole), w którym znajduje się apteczka szkolna wymienia zagadnienia programowe dotyczące zajęć żywieniowych – <i>osiągnięcie nie podlega ocenie</i> określa wymagania i sposób oceniania na lekcji – <i>osiągnięcie nie podlega ocenie</i> 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> określa czynniki, które wpływają na wypadki podczas posługiwania się narzędziami ręcznymi, mechanicznymi i elektrycznymi wymienia zawartość apteczki pierwszej pomocy demonstruje sposób udzielania pierwszej pomocy przy skaleczeniu lub oparzeniu
2	Poznanie kuchni – bezpiecznej i przyjaznej użytkownikom	1	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady BHP przy korzystaniu ze sprzętu AGD i stosuje się do nich odczytuje, wyjaśnia i korzysta z instrukcji obsługi urządzeń rozpoznaje elementy współczesne w kuchni i weryfikuje swoją wiedzę dotyczącą historii powstawania sprzętów i urządzeń pomocnych 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia odkrycia i wynalazki, dzięki którym praca w kuchni jest wydajniejsza i łatwiejsza demonstruje prawidłowe i zgodne z BHP metody postępowania w wypadku awarii urządzeń

			<p>w kuchni</p> <ul style="list-style-type: none"> • nazywa poszczególne elementy urządzeń, weryfikuje warunki stosowania tych urządzeń • wyjaśnia termin „higieniczny tryb życia” 	
3	Poznanie zasad racjonalnego żywienia	4	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące zasad racjonalnego odżywiania się człowieka • uzasadnia niezmienność podstawowych zasad odżywiania – ocenia czy spożywanie produktów przetworzonych, modyfikowanych, zawierających konserwanty ma wpływ na zasady odżywiania się • określa założenia pozwalające na budowę Piramidy Zdrowego Żywienia • posługuje się Piramidą Zdrowego Żywienia • rozróżnia składniki pokarmowe i składniki odżywcze • ocenia składniki żywności pod kątem odżywiania się • wyjaśnia pojęcia: „zapotrzebowanie energetyczne” i „normy żywieniowe” • omawia i stosuje zasady higieny – niezbędnego elementu właściwego żywienia 	<ul style="list-style-type: none"> • rozróżnia rolę poszczególnych składników pokarmowych dla organizmu człowieka • omawia żywienie swojej rodziny, analizuje i komentuje prawidłowości i nieprawidłowości w stosunku do zasad określonych przez naukowców • określa powody ewentualnych nieprawidłowości i możliwości dokonania zmian • wyjaśnia, na czym polegają trudności w opracowaniu wzorca optymalnego żywienia się

			<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia celowość aktywności fizycznej w życiu • rozpoznaje współczesne problemy żywieniowe 	
4	Poznanie zasad budowy jadłospisów i określania diet	5	<ul style="list-style-type: none"> • omawia i stosuje zasady budowy jadłospisów • odczytuje tabele, rozpoznaje dane dla poszczególnych grup populacji • wyjaśnia różnice w zapotrzebowaniu organizmu na składniki odżywcze w zależności od wieku, płci, trybu życia, zawodu itp. • projektuje i zestawia jadłospis zgodnie z zasadami dla określonej grupy ludzi (zwraca uwagę na młodzież w wieku gimnazjalnym), stosując zasady racjonalnego odżywiania się i rachunku ekonomicznego • omawia i ocenia rolę zawodu dietetyka we współczesnym świecie 	<ul style="list-style-type: none"> • oblicza wartość energetyczną potraw, korzystając z tabel kalorycznych • prezentuje swoją pracę na forum klasy, uzasadnia swoje wybory • określa rodzaje diet, nazywa je i wskazuje podstawy ich tworzenia (np. dieta dla sportowców, dla diabetyków, dla dzieci) • wymienia korzyści zdrowotne, jakie niesie karmienie piersią niemowląt dla matek i ich dzieci
5	Poznanie technologii żywienia – obróbki żywności	3	<ul style="list-style-type: none"> • omawia i stosuje zasady eksploatacji i konserwacji poszczególnych urządzeń stosowanych przy obróbce żywności • rozpoznaje oznaczenia substancji stosowanych do konserwowania żywności i umieszczone na opakowaniach, ocenia ich wpływ na organizm 	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia wynalazki i odkrycia mające wpływ na sposoby przechowywania i konserwacji żywności • projektuje proces technologiczny przy wytwarzaniu wybranych produktów • wyjaśnia znaczenie działań w zakresie ekologii związanych z gospodarstwem domowym

			<p>człowieka</p> <ul style="list-style-type: none"> • omawia sposoby konserwowania i przechowywania żywności • wskazuje działania w zakresie ekologii związane z gospodarstwem domowym • przygotowuje wybrane potrawy, stosuje się do podanych przepisów (procesów technologicznych) 	<p>i przetwarzaniem żywności</p> <ul style="list-style-type: none"> • projektuje sposób segregacji odpadów w szkole lub gospodarstwie domowym
6	Poznanie zdrowej i bezpiecznej żywności	2	<ul style="list-style-type: none"> • wyjaśnia znaczenie pojęcia „zdrowa (bezpieczna) żywność” • wskazuje zdrowe (bezpieczne) produkty, rozróżnia tzw. żywność ekologiczną • wskazuje sposoby produkowania zdrowej (bezpiecznej) żywności • korzysta z informacji żywieniowej na opakowaniach produktów spożywczych • korzysta z informacji dotyczących terminu przydatności do spożycia i oznaczenia zawartości substancji dodatkowych • rozpoznaje nazwy konserwantów chemicznych na etykietach produktów żywnościowych • wyjaśnia istotę modyfikacji genetycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • weryfikuje z tabelami i analizuje wpływ konserwantów na organizm człowieka • rozpoznaje i wyjaśnia wpływ odżywek i napojów izotonicznych na organizm człowieka • przedstawia argumenty za genetyczną modyfikacją organizmów (GMO) i przeciw niej, uzasadnia swoją opinię • identyfikuje zagrożenia i zyski ze stosowania GMO

			żywności	
7	Poznanawanie regionalnych tradycji kulinarnych	2	<ul style="list-style-type: none"> • omawia charakterystyczne cechy kuchni regionalnych, uzależnia je od warunków klimatycznych, kulturowych, zasobów naturalnych, rozwoju przemysłu spożywczego i przetwórstwa • przedstawia wpływ wydarzeń historycznych na sztukę kulinarną (np. rozwój handlu na przełomie wieków, rozwój przemysłu, odkrycia i wynalazki) 	<ul style="list-style-type: none"> • określa tradycyjne i symboliczne znaczenie niektórych potraw (np. związanych z różnymi świętami obchodzonymi w rodzinach)
8	Poznanawanie problemów żywieniowych współczesnego świata	3	<ul style="list-style-type: none"> • opisuje i wyjaśnia problemy dotyczące żywienia z jakimi boryka się współczesny świat • identyfikuje problemy dotyczące żywienia na świecie, przedstawia genezę ich powstawania i analizuje przyczyny ich trwania • nazywa organizacje międzynarodowe zajmujące się problemami niedożywienia i głodu • zwraca uwagę na problem nadwagi jako 	<ul style="list-style-type: none"> • wyszukuje i przedstawia informacje dotyczące badań naukowców nad pracą organizmu człowieka i systemu zarządzania energetyką ustroju • opisuje działania organizacji międzynarodowych zajmujących się problemami niedożywienia i głodu, próby rozwiązań problemu oraz profilaktykę chorób cywilizacyjnych związanych z wadliwym odżywianiem się • rozpoznaje zasady rządzące rynkiem, sprzyjające maksymalizacji zysków wytwórców żywności

			<p>konsekwencję postępu technicznego</p> <ul style="list-style-type: none"> • oblicza wskaźnik BMI, analizuje wynik i ocenia swoją wagę • identyfikuje zagrożenia wynikające z wpływu mediów i reklamy na zachowania żywieniowe ludzi • zwraca uwagę na tradycje kulinarne i różne potrzeby regionów 	<ul style="list-style-type: none"> • ustala sposoby postępowania w celu zminimalizowania wpływu mediów i reklamy na zachowania żywieniowe ludzi • określa największych producentów żywności i zauważa, że żywność nie zawsze jest zjadana tam, gdzie jest produkowana • określa rolę najnowszych zdobyczy techniki w wykrywaniu niebezpieczeństw na poszczególnych etapach przetwórstwa i transportu (czujniki, detektory mikroprzepływowe, aktywne opakowania, znaczniki identyfikacji radiowej RFID – <i>Radio-Frequency Identification</i>, jadalne markery)
9	Poznanie zasad przygotowywania posiłków, przechowywania i konserwacji żywności	2	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i opisuje zasady przygotowywania posiłków ze względu na uniknięcie zachorowań • omawia, na czym polegają zasady właściwego postępowania podczas transportu, przechowywania i przetwarzania żywności w celu maksymalnego ograniczenia strat składników pokarmowych, jednocześnie zapobiegając marnotrawstwu • omawia środki bezpieczeństwa stosowane 	<ul style="list-style-type: none"> • uzasadnia konieczność sprawdzania dostawców żywności i rozwiązań zapewniających bezpieczny import żywności

			przy przygotowaniu posiłków	
10	Poznanie zasad zachowania się przy stole, nakrywania stołu, przygotowywania przyjęć	3	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasady i przekonuje o potrzebie właściwej organizacji pracy oraz estetyce podawania i spożywania posiłków • demonstruje umiejętność zachowania się przy stole, stosowania zasad savoir-vivre'u, sposobów nakrywania stołu, doboru nakryć i dekoracji stołu 	<ul style="list-style-type: none"> • stosuje w praktyce wymienione zasady • ocenia swoje umiejętności
11	Realizacja kulinarnych zajęć praktycznych (w zależności od możliwości w szkole)	4	<ul style="list-style-type: none"> • demonstruje umiejętności planowania pracy i przygotowania wybranych potraw (np. kanapek, surówek, sałatek, deserów) z przyniesionych produktów • uwzględnia potrzeby żywieniowe i energetyczne konsumentów • nakrywa i podaje do stołu, dbając o estetykę 	<ul style="list-style-type: none"> • oblicza wartość energetyczną przygotowanych potraw • porównuje wartości energetyczne przygotowanych potraw z zapotrzebowaniem energetycznym konsumentów • analizuje i ocenia swoją pracę

Zajęcia krawieckie

Lp.	Temat lekcji	Liczba godzin (propozycja)	Osiągnięcia uczniów	
			Wymagania podstawowe	Wymagania ponadpodstawowe
1	Zapoznanie z programem i systemem oceniania. Bezpieczeństwo i higiena pracy (BHP) na lekcjach zajęć technicznych	1	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas zajęć krawieckich wskazuje miejsce w klasie (szkole), w którym znajduje się apteczka szkolna wymienia zagadnienia programowe dotyczące zajęć krawieckich – <i>osiągnięcie nie podlega ocenie</i> określa wymagania i sposób oceniania na lekcji – <i>osiągnięcie nie podlega ocenie</i> 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> określa czynniki, które wpływają na wypadki podczas posługiwania się narzędziami ręcznymi, mechanicznymi i elektrycznymi wymienia zawartość apteczki pierwszej pomocy demonstruje sposób udzielania pierwszej pomocy przy skaleczeniu lub oparzeniu
2	Poznanie pracowni krawieckiej – bezpiecznej i przyjaznej użytkownikom	1	<ul style="list-style-type: none"> wymienia zasady bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP) podczas korzystania ze sprzętu AGD ułatwiającego prace krawieckie i robótki ręczne odczytuje, wyjaśnia instrukcje obsługi urządzeń stosowanych w pracowni krawieckiej i dziewiarskiej uzasadnia konieczność stwarzania bezpiecznych warunków pracy i dostosowania sprzętu do poszczególnych 	<ul style="list-style-type: none"> wymienia wynalazki i odkrycia wykorzystane w krawiectwie i robótkach ręcznych określa rolę techniki w procesie przemian historyczno-społecznych w przemyśle odzieżowym

			<p>prac</p> <ul style="list-style-type: none"> rozpoznaje narzędzia i urządzenia współczesne i weryfikuje swoją wiedzę dotyczącą historii powstawania narzędzi i urządzeń w pracowni krawieckiej i dziewiarskiej 	
3	Poznanie podstawowych materiałów stosowanych przy produkcji odzieży	2	<ul style="list-style-type: none"> wymienia i wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z materiałami stosowanymi przy produkcji odzieży rozpoznaje i nazywa próbki materiałów określa i porównuje własności materiałów rozpoznaje i wyjaśnia znaczenie symboli umieszczanych na metkach i tabliczkach znamionowych (pralek, żelazek itp.). 	<ul style="list-style-type: none"> omawia sposoby wytwarzania materiałów stosowanych do produkcji odzieży wymienia wynalazki i odkrycia wykorzystane w przygotowaniu nowoczesnych materiałów, np. Cordura, Polartec (polar), Gore-tex (goretex)
4	Poznanie podstaw projektowania odzieży	5	<ul style="list-style-type: none"> wyjaśnia pojęcia: „wzornictwo” , „moda” przedstawia i uzasadnia znaczenie zawodu projektanta i stylisty projektuje własną kolekcję na konkretną okazję, np. eleganckie przyjęcie, bal karnawałowy, egzamin itp. korzysta z gotowych wykrojów, np. z ogólnie dostępnych pism odróżnia linie na wykrojach 	<ul style="list-style-type: none"> zapoznaje się z zasadami projektowania i wykonywania wykrojów wykonuje wykrój (formę), np. torby, bluzki

			<ul style="list-style-type: none"> • mierzy zalecone części ciała • dokonuje doboru rozmiarów na podstawie wcześniej wykonanych pomiarów odpowiednich części ciała • ocenia rolę zawodu krawca 	
5	Poznawanie zasad szycia ręcznego i maszynowego	4	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje i stosuje w praktyce umiejętność szycia ręcznego i maszynowego za pomocą odpowiednich narzędzi i przyborów • wyjaśnia zastosowania ściegów w szyciu ręcznym • samodzielnie szyje na maszynie, stosując podstawowe ściegi • wykonuje próbki ściegów • projektuje pracę praktyczną (np. obrębienie serwetki, sfastrygowanie chusteczki, uszycie kosmetyczki, piórnika, ramki na zdjęcia) • dobiera odpowiednie materiały i narzędzia • określa kolejność czynności w realizacji projektu • organizuje stanowisko pracy • wykonuje pracę praktyczną • demonstruje swoją pracę • ocenia swoje umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> • omawia zasadę działania maszyny do szycia, rozpoznaje jej elementy mechaniczne; zna zasady konserwacji maszyny i jej użytkowania zgodnie z przepisami BHP • wymienia i wskazuje części maszyny do szycia (przekładnie, prowadnice, mimośród, krzywkę) • omawia układ napędowy i mechaniczny maszyny • rozróżnia metody łączenia części odzieży lub przedmiotów wykonanych z materiałów tekstylnych, wykonuje próby połączeń (zatrzaski, haftki, napy, rzepy, suwaki, guziki) oraz aplikacji

6	Poznanwanie właściwości materiałów dziewiarskich. Włóczki, wełny, narzędzia.	4	<ul style="list-style-type: none"> • rozpoznaje, nazywa i omawia materiały dziewiarskie, ich własności, różnorodności formy i faktury • decyduje o doborze włóczki, wełny lub kordonka czy muliny oraz narzędzi – drutów lub szydełka do wykonania pracy • wyjaśnia sposoby wykonywania splotów i stosuje je w praktyce, wykonując próbki 	<ul style="list-style-type: none"> • projektuje wyrób dziewiarski i wykonuje pracę (np. szalik, opaskę, serwetkę, torebkę-woreczek, etui) • omawia sposoby wykonania elementów dekoracyjnych, np. pomponów, bez użycia narzędzi i prezentuje w praktyce swoje umiejętności
7	Poznanwanie: tkactwa, plecionek, patchworków, haftu ręcznego	4	<ul style="list-style-type: none"> • omawia historię powstawania i rozwoju tkactwa, wykonywania plecionek, patchworków i haftu ręcznego • wyjaśnia techniki tkania i wykonywania plecionek, patchworków oraz haftu ręcznego • przedstawia algorytmy powstawania wyrobów tkackich i plecionek • korzysta z instrukcji tworzenia plecionek • prezentuje umiejętności wykonywania próbek według instrukcji • projektuje pracę praktyczną • wykonuje konkretną pracę, np. bransoletkę z muliny, breloczek ze sznurowadła, biżuterię z koralików • rozróżnia tkaniny i nici do haftu oraz 	<ul style="list-style-type: none"> • projektuje patchwork, np. poszewkę na poduszkę, narzutę • wykonuje patchwork, wykorzystując umiejętności szycia • wykonuje próbki ściągów hafciarskich i wykańcza brzeg materiału wg instrukcji i rysunków

			podstawowe ściegi hafciarskie i ich zastosowanie	
8	Wykonanie pracy praktycznej podsumowującej wcześniej uzyskaną wiedzę i umiejętności. Planowanie, projektowanie, wykonanie i ocena pracy	5	<ul style="list-style-type: none"> • planuje pracę praktyczną (np. wykonanie torby lub części garderoby) • ocenia swoje możliwości i na ich podstawie wybiera technikę pracy • przedstawia etapy wykonywania pracy • planuje kolejność czynności przy realizacji projektu • dobiera narzędzia i materiały • organizuje stanowisko pracy • realizuje swój pomysł • analizuje i weryfikuje swoje umiejętności, ocenia produkt 	
9	Poznawanie zasad planowania i aranżacji wnętrz. Dobór kolorystyki i faktur	2	<ul style="list-style-type: none"> • wymienia i wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z architekturą wnętrz oraz wzornictwem przemysłowym • rozpoznaje tkaniny dekoracyjne • wykonuje kolaż, np. projekt tapety, kafelków 	<ul style="list-style-type: none"> • projektuje wybrane wnętrza
10	Rozwijanie umiejętności praktycznych przydatnych w życiu codziennym	2	<ul style="list-style-type: none"> • korzysta z instrukcji wiązania krawatów, apaszek • wiąże krawat, apaszkę 	<ul style="list-style-type: none"> • projektuje dekorację stołu • projektuje wiązanekę z kwiatów • dobiera i kompletuje materiały do projektu

				<ul style="list-style-type: none">• planuje pracę• wykonuje wybrany projekt i ocenia jakość swojej pracy
--	--	--	--	---