**Opracowała: Małgorzata Rams**

**KLASA I- Szkoła Podstawowa nr 2 w Piwnicznej- Zdroju**

Wymagania edukacyjne - dostosowane do nowej podstawy programowej

**rok szkolny 2021-22**

**EDUKACJA POLONISTYCZNA**

**OCENA :Wzorowo**

1. Uważnie i ze zrozumieniem słucha wypowiedzi innych , kulturalnie czeka na swoją kolej ; 2. Uważnie i ze zrozumieniem słucha czytanych tekstów literackich oraz interpretacji artystycznych, chętnie zadaje pytania;

3. Wymienia różne źródła wiedzy i wyszukuje w nich potrzebne informacje;

4. Odczytuje ze zrozumieniem kodowane informacje /uproszczone rysunki, piktogramy, znaki informacyjne, symbole;

5. Rozumie pojęcia głoska, litera, sylaba, wyraz, zdanie;

6. Płynnie czyta;

7. Wyraża zainteresowania czytelnicze, samodzielnie i chętnie czyta książki, czasopisma dziecięce;

8. Podczas czytania uwzględnia interpunkcję i intonację;

9. Recytuje wiersze uwzględniając interpunkcję i intonację;

10. Wypowiedzi są logiczne, zrozumiałe i nie zawierają błędów językowych;

11. Pisze bezbłędnie z pamięci wyrazy, pojedyncze zdania oraz kilkuzdaniowe teksty;

12. Podczas pisania zawsze uwzględnia właściwy kształt liter, poprawne ich łączenie oraz stosuje znaki interpunkcyjne na końcu zdania;

13. Bierze udział i odnosi sukcesy w konkursach przedmiotowych;

14. Wymienia różne źródła wiedzy i wyszukuje w nich potrzebne informacje;

15. Bardzo starannie i estetycznie prowadzi zeszyt przedmiotowy;

**OCENA :Znakomicie**

1. Uważnie i ze zrozumieniem słucha wypowiedzi innych, czeka na swoją kolej;

2. Uważnie i ze zrozumieniem słucha czytane teksty literackie oraz interpretacje artystyczne , zadaje pytania;

3. Rozumie pojęcia głoska, litera, sylaba, wyraz, zdanie. Zna wszystkie litery alfabetu;

4. Dzieli zdanie na wyrazy, sylaby, litery;

5. Czyta płynnie i ze zrozumieniem krótkie teksty;

6. Podczas czytania uwzględnia interpunkcję i intonację;

7. Recytuje wiersze popełniając nieliczne błędy interpunkcyjne lub intonacyjne;

8. Wypowiedzi są logiczne, zrozumiałe i zawierają pojedyncze błędy językowe;

9. Pisze z pamięci wyrazy i krótkie zdania;

10. Przepisuje litery, wyrazy, zdania zapisane za pomocą liter pisanych i drukowanych;

11. Podczas pisania zazwyczaj uwzględnia właściwy kształt, proporcje liter, poprawne łączenie, starannie i estetycznie prowadzi zeszyt przedmiotowy.

**OCENA: Przeciętnie**

1. Słucha i rozumie wypowiedzi innych;

2. Słucha i rozumie czytane teksty literackie, zadaje krótkie pytania;

3. Odczytuje ze zrozumieniem kodowane informacje ;

4. Rozumie pojęcia głoska, litera, sylaba, wyraz, zdanie;

5. Zna wszystkie litery alfabetu;

6. Dzieli zdanie na wyrazy, sylaby, litery;

7. Potrafi przeczytać głośno, ze zrozumieniem krótki tekst, wyrazami;

8. Podczas czytania nie zawsze stosuje zasady interpunkcji i intonacji;

9. Recytuje wiersze popełniając nieliczne błędy interpunkcyjne lub intonacyjne z niewielką pomocą nauczyciela;

10. Wypowiedzi są logiczne, zrozumiałe i zawierają pojedyncze błędy językowe;

11. Pisze z pamięci wyrazy i krótkie zdania popełniając nieliczne błędy;

12. Przepisuje litery, wyrazy, zdania zapisane za pomocą liter pisanych i drukowanych, prowadzi zeszyt przedmiotowy nie zawsze starannie i estetycznie;

13. Podczas przepisywania i pisania popełnia nieliczne błędy w zapisie (np. brak niektórych elementów liter, brak łączenia.)

**EDUKACJA MATEMATYCZNA**

**OCENA : Wzorowo**

1. Rozumie i wykonuje samodzielnie dodawanie i odejmowanie w zakresie 20;

2. Samodzielnie rozwiązuje zadania i układa treści zadań do sytuacji życiowej, rysunku, schematu graficznego i działania arytmetycznego;

3. Zna liczby porządkowe w zakresie 20;

4. Samodzielnie tworzy i klasyfikuje zbiory;

5. Zawsze prawidłowo i samodzielnie dokonuje pomiarów: długości, ciężaru, płynów i obliczeń pieniężnych;

6. Zna monety i banknoty będące obecnie w obiegu i posługuje się nimi;

7. Zna wartość nabywczą pieniędzy;

8. Nazywa dni tygodnia, zna kolejno nazwy miesięcy;

9. Określa czas za pomocą zegara i kalendarza;

10. Dostrzega symetrię;

11. Bezbłędnie określa kierunki w przestrzeni i położenie przedmiotów;

12. Bierze udział i odnosi sukcesy w konkursach przedmiotowych;

13. Bierze czynny i efektywny udział w proponowanych grach matematycznych;

**OCENA: Znakomicie**

1. Rozumie i wykonuje samodzielnie dodawanie i odejmowanie w zakresie 10;

2. Samodzielnie i bezbłędnie wykonuje zadania jednodziałaniowe;

3. Zapisuje rozwiązanie zadania przedstawionego słownie w konkretnej sytuacji;

4. Praktycznie posługuje się liczbą porządkową;

5. Rozumie i określa kierunki w przestrzeni;

6. Tworzy i klasyfikuje zbiory;

7. Prawidłowo i samodzielnie dokonuje pomiarów: długości, ciężaru, płynów i obliczeń pieniężnych;

8. Zna monety i banknoty będące obecnie w obiegu;

9. Zna wartość nabywczą pieniędzy;

10. Określa czas za pomocą kalendarza i zegara;

11. Nazywa dni tygodnia, zna kolejno nazwy miesięcy;

12. Starannie kontynuuje rozpoczęty wzór;

13. Dostrzega symetrię;

14. Jest wytrwały i dokładny;

15. Bierze czynny udział w grach matematycznych;

**OCENA: Przeciętnie**

1. Rozumie i wykonuje samodzielnie dodawanie i odejmowanie w zakresie 10 popełniając drobne błędy;

2. Korzysta ze wskazówek nauczyciela i bezbłędnie rozwiązuje zadania jednodziałaniowe;

3. Poprawnie rozwiązuje zadania przedstawione słownie w konkretnej sytuacji;

4. Ustala równoliczność zbiorów;

5. Posługuje się liczebnikami porządkowymi w zakresie 10;

6. Prawidłowo i zazwyczaj samodzielnie dokonuje pomiarów: długości, ciężaru, płynów i obliczeń pieniężnych;

7. Zna monety i banknoty będące obecnie w obiegu;

8. Nazywa dni tygodnia, zna nazwy miesięcy;

9. Kontynuuje rozpoczęty wzór;

10. Dostrzega symetrię;

11. Określa kierunki w przestrzeni i położenie przedmiotów;

12. Bierze udział w grach matematycznych;

**EDUKACJA MUZYCZNA**

**OCENA: Wzorowo**

1. Wykazuje zdolności w zakresie śpiewu, tańca lub gry na instrumencie muzycznym;

2. Chętnie gra, śpiewa, tańczy podczas uroczystości szkolnych i pozaszkolnych;

3. Słucha muzyki w połączeniu z aktywnością ruchową ,gestami dźwiękotwórczymi oraz z towarzyszeniem prostych opracowań instrumentalnych;

4. Chętnie śpiewa indywidualnie i w grupie;

5. Kulturalnie zachowuje się na koncertach i podczas śpiewu hymnu narodowego oraz hymnów innych państw;

6. Wie, że muzykę można zapisać za pomocą nut;

**OCENA : Znakomicie**

1. Śpiewa poznane piosenki indywidualnie i wspólnie z innymi dziećmi;

2. Zauważa i wskazuje zmiany tempa, dynamiki i wysokości dźwięków w słuchanych utworach muzycznych;

3. Akompaniuje do piosenek z wykorzystaniem różnych przedmiotów, instrumentów perkusyjnych niemelodycznych;

4. Odtwarza słyszane rytmy;

5. Ilustruje utwory muzyczne w formie plastycznej;

6. Kulturalnie zachowuje się na koncertach i podczas śpiewania hymnu państwowego;

7. Wie, że muzykę można zapisać za pomocą nut;

8. Reaguje na sygnały muzyczne w sytuacjach zadaniowych;

**OCENA: Przeciętnie**

1. Bardzo niechętnie śpiewa poznane piosenki;

2. Nie reaguje na sygnały muzyczne w sytuacjach zadaniowych;

3. Odmawia udziału we wszelkich zabawach muzyczno -ruchowych;

4. Ma problemy z kulturalnym zachowaniem się na koncertach oraz podczas śpiewania hymnu państwowego .

**EDUKACJA PLASTYCZNA**

**OCENA: Wzorowo**

1. Posiada zdolności plastyczne;

2. Wykonuje prace na określony temat w sposób twórczy, staranny i estetyczny;

3. Potrafi odróżnić techniki malarskie od graficznych, stosuje różnorodne techniki plastyczne w swoich pracach (uwzględniając wielkość, kształt, barwę, fakturę w kompozycji na płaszczyźnie i w przestrzeni);

4. Rozwija swój warsztat plastyczny dobrowolnie podejmując działalność plastyczną;

5. Bierze udział w konkursach plastycznych;

6. Ilustruje sceny i sytuacje (zarówno realne jak i fantastyczne) inspirowane wyobraźnią, opowiadaniem, baśnią, muzyką a także korzysta z narzędzi multimedialnych;

7. Potrafi wykonać proste rekwizyty (pacynka, lalka) oraz wykorzystuje je w małych formach teatralnych; modeluje z plasteliny , modeliny , gliny;

8. Dokładnie i sprawnie przygotowuje swój warsztat pracy;

**OCENA: Znakomicie**

1. Wykonuje ciekawe, pomysłowe i oryginalne prace plastyczne na określony temat;

2. Wykonuje prace plastyczne starannie i estetycznie, potrafi pracować różnymi technikami, korzysta z bogatej gamy kolorów, przedstawia i wyraża własne przeżycia;

3. Potrafi zilustrować sceny i sytuacje (realne i fantastyczne) inspirowane wyobraźnią, opowiadaniem, baśnią, muzyką;

4. Wykonuje proste rekwizyty i wykorzystuje je, modeluje z gliny ,plasteliny;

5. Sprawnie organizuje swój warsztat pracy, zachęcany sprząta po wykonanej pracy;

6. Ma świadomość, że każda praca ma swój cel i musi być skończona;

**OCENA- Przeciętnie**

1 . Bardzo niechętnie podejmuje działalność plastyczną;

2 . Nie kończy rozpoczętych prac;

3 . Nie potrafi zorganizować swojego warsztatu pracy;

4 . Odmawia sprzątania po wykonanej pracy;

5 . Nie korzysta z poznanych technik plastycznych;

**EDUKACJA SPOŁECZNA**

**OCENA: Wzorowo**

1. Potrafi oceniać postępowanie swoje i innych;

2. Odróżnia, co jest dobre, a co złe;

3. Zna i przestrzega praw i obowiązków ucznia , zawsze stosuje się do zasad obowiązujących w klasie i w szkole;

4. Zna polskie tradycje i zwyczaje;

5. Zna swoją narodowość i symbole narodowe, szanuje tradycje i zwyczaje innych narodów; 6. Zawsze wykazuje szacunek i zrozumienie dla innych osób – dorosłych i rówieśników;

7. Potrafi właściwie zachowywać się w sytuacjach zagrożenia ze strony innych ludzi i wie do kogo zwrócić o pomoc;

8. Identyfikuje się z grupą społeczną , do której należy;

9. Zawsze współpracuje z innymi, przyjmuje konsekwencje swojego uczestnictwa w grupie. 10. Potrafi być liderem proponowanych projektów i różnorodnych prac ;zespołowych;

11. Potrafi oceniać swoje postępowanie i innych osób - odnosząc się do podanych wartości; 12. Potrafi przedstawić siebie i grupę do której należy;

13. Jest tolerancyjny w stosunku do różnorodności innych osób;

**OCENA : Znakomicie**

1. Stara się obiektywnie oceniać postępowanie swoje i innych;

2. Zna prawa i obowiązki ucznia, stara się je przestrzegać;

3. Stara się oceniać swoje postępowanie i innych;

4. Zna swoją narodowość i symbole narodowe;

5. Wykazuje szacunek i zrozumienie dla innych osób – dorosłych i rówieśników;

6. Potrafi właściwie zachowywać się w sytuacjach zagrożenia ze strony innych ludzi i wie do kogo zwrócić o pomoc;

7. Zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa;

8. Zawsze współpracuje z innymi;

9. Zgodnie współpracuje z innymi w zabawie, w nauce szkolnej i sytuacjach życiowych;

10. Stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności dotyczące zachowania w ruchu drogowym; 11. Bierze aktywny udział w proponowanych projektach i różnorodnych pracach zespołowych;

12. Stara się identyfikować z grupą społeczną , do której należy;

13. Bardzo dobrze zna polskie tradycje i zwyczaje;

**OCENA: Przeciętnie**

1. Próbuje dokonać właściwej samooceny i oceny innych;

2. Zna prawa i obowiązki ucznia, zazwyczaj je przestrzega;

3. Zna swoją narodowość i główne symbole narodowe;

11. Wyróżnia polskie tradycje i zwyczaje;

5. Często wykazuje szacunek i zrozumienie dla innych osób – dorosłych i rówieśników;

6. Zazwyczaj właściwie zachowuje się w sytuacjach zagrożenia ze strony innych ludzi i wie do kogo zwrócić o pomoc;

7. Zwykle przestrzega zasad bezpieczeństwa;

8. Dobrze współpracuje z innymi;

9. Zazwyczaj stosuje w praktyce wiadomości i umiejętności dotyczące zachowania w ruchu drogowym;

10. Bierze udział w proponowanych projektach i różnorodnych pracach zespołowych.;

**EDUKACJA PRZYRODNICZA**

**OCENA: Wzorowo**

1. Posiada rozległą wiedzę o otaczającym środowisku przyrodniczym, zna popularne gatunki zwierząt i roślin w nim żyjących;

2. Zawsze szanuje przyrodę;

3. Rozumie konieczność ochrony przyrody, zna znaczenie pojęć związanych z ekologią;

4. Samodzielnie i twórczo rozwija swoje zainteresowania i uzdolnienia przyrodnicze korzystając z różnych źródeł informacji;

5. Zgłasza swój udział w różnych akcjach ekologicznych;

6. Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania się;

7. Bierze udział i odnosi sukcesy w konkursach przedmiotowych;

8. Zna numery alarmowe;

9. Prowadzi proste hodowle przyrodnicze;

10. Wie jak należy prawidłowo opiekować się zwierzętami;

11. Potrafi prowadzić obserwacje dotyczące zjawisk przyrodniczych;

12. Potrafi segregować odpady;

13. Zawsze dba o higienę własną i otoczenia ,ubiera się stosownie do pogody;

14. Wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych;

15. Rozróżnia podstawowe znaki drogowe ,ma świadomość różnych zagrożeń

**OCENA: Znakomicie**

1. Rozpoznaje i nazywa wybrane gatunki roślin i zwierząt w różnych środowiskach przyrodniczych;

2. Nazywa typowe gatunki zwierząt w wybranych środowiskach;

3. Zna czynniki warunkujące rozwój roślin i zwierząt;

4. Zna zagrożenia dla środowiska naturalnego ze strony człowieka, zwierząt oraz zjawisk przyrodniczych i wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia;

5. Potrafi wypowiedzieć się na temat zmian zachodzących w pogodzie w różnych porach roku;

6. Nazywa zjawiska atmosferyczne charakterystyczne dla poszczególnych pór roku, ubiera się stosownie do pogody;

7. Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania się;

8. Rozróżnia podstawowe znaki drogowe;

9. Wie co to jest segregacja odpadów;

10. Dba o higienę własnego ciała i otoczenia;

11. Zachęcony prowadzi hodowle przyrodnicze;

12. Zna numery alarmowe;

**OCENA- Przeciętnie**

1. Posiada ogólną wiedzę o otaczającym środowisku przyrodniczym:

2. Zna podstawowe formy ochrony środowiska przyrodniczego;

3. Rozumie konieczność ochrony przyrody;

4. Zazwyczaj rozpoznaje i nazywa niektóre gatunki roślin i zwierząt w wybranych środowiskach;

5. Często rozpoznaje i nazywa wybrane ssaki i ptaki hodowane w gospodarstwach wiejskich; 6. Potrafi nazwać zjawiska atmosferyczne charakterystyczne dla poszczególnych pór roku, nie zawsze ubiera się stosownie do pogody; ubiera się stosownie do pogody;

7. Potrafi rozpoznać zagrożenia dla środowiska i wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia; 8. Potrafi wymienić zasady higienicznego trybu życia;

9. Zna numery alarmowe;

10. Dba o higienę osobistą;

11. Wie co to jest zdrowe odżywianie;

**ZAJĘCIA TECHNICZNE**

**OCENA: Wzorowo**

1. Prace techniczne wykonuje samodzielnie, stosuje ciekawe oryginalne rozwiązania;

2. Wykorzystuje różnorodne materiały, potrafi określić ich właściwości;

3. Zawsze posługuje się narzędziami w sposób prawidłowy i bezpieczny.

4. Potrafi zorganizować i zaplanować własną pracę;

5. Zawsze dba o estetykę wykonywanej pracy;

6. Zawsze dba o ład i porządek na swoim stanowisku pracy;

7. Wykorzystuje poznane wartości takie jak pracowitość, konsekwencja, gospodarność;

**OCENA: Znakomicie**

1. Prace wykonuje zgodnie z podanym planem, kończy zadanie;

2. Buduje konstrukcje z różnych materiałów, stosuje ciekawe rozwiązania;

3. Posługuje się narzędziami i przyborami w sposób prawidłowy i bezpieczny;

4. Wykorzystuje niektóre wartości ;

5. Stara się zorganizować swój warsztat pracy i zaplanować działania;

6. Zawsze porządkuje miejsce pracy;

7. Dba o estetykę wykonanej pracy;

**OCENA: Przeciętnie**

1 . Nie wykonuje zleconych prac;

2 . W sposób niebezpieczny posługuje się narzędziami i przyborami;

3. Odmawia uporządkowania swojego miejsca pracy;

4. Nie potrafi zorganizować i zaplanować swojej pracy;

**WYCHOWANIE FIZYCZNE**

**OCENA : Wzorowo**

1. Precyzyjnie wykonuje wszystkie ćwiczenia i jest sprawny ruchowo;

2. Bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, sportowych zawodach szkolnych i pozaszkolnych oraz przestrzega ich zasad;

3. Wie jak należy zachować się w sytuacjach zwycięstwa i radzi sobie z porażkami na miarę swoich możliwości;

4. Cieszy się z sukcesów sportowych innych uczniów;

5. Charakteryzuje się postawą wzajemnej pomocy;

6. Zawsze jest przygotowany do zajęć;

7. Przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas zajęć ruchowych;

8. Posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

9. Współpracuje z zespołem podczas realizacji zadań gimnastycznych;

10. Bardzo chętnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne;

11. Skacze przez skakankę, wykonuje skoki jednonóż nad niskimi przeszkodami;

12. Umie kozłować piłkę, chwyta piłkę i rzuca nią do celu;

13. Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, na przyrządzie;

14. Dba o higienę osobistą i czystość odzieży;

15. Wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna;

16. Wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem;

17. Dba o prawidłową postawę;

18. Wykonuje ćwiczenia zwinnościowe;

**OCENA : Znakomicie**

1. Jest sprawny ruchowo, precyzyjnie wykonuje ćwiczenia;

2. Bierze udział w zabawach, minigrach i grach terenowych, sportowych zawodach szkolnych;

3. Cieszy się z sukcesów sportowych innych uczniów;

4. Charakteryzuje się postawą wzajemnej pomocy;

5. Rozpoznaje potrzeby słabszych uczniów i udziela im pomocy;

6. Przestrzega zasad zdrowej rywalizacji i współdziała w zespole;

7. Przestrzega zasady bezpieczeństwa podczas gier i zabaw;

8. Chętnie i dokładnie wykonuje ćwiczenia gimnastyczne;

9. Zawsze jest przygotowany do zajęć;

10. Skacze przez skakankę, wykonuje skoki jednonóż nad niskimi przeszkodami;

11. Umie kozłować piłkę, chwyta piłkę i rzuca nią do celu;

12. Wykonuje ćwiczenia równoważne bez przyboru, na przyrządzie;

13. Dba o higienę osobistą i czystość odzieży;

14. Wie jakie znaczenie dla zdrowia ma właściwe odżywianie się i aktywność fizyczna;

15. Wie, że nie może samodzielnie zażywać lekarstw i stosować środków chemicznych niezgodnie z przeznaczeniem;

16. Dba o prawidłową postawę;

**OCENA : Przeciętnie**

1. Jest dość sprawny ruchowo, mało precyzyjnie wykonuje ćwiczenia;

2. Nie chce brać udziału w różnych grach i zabawach;

3. Nie wie jak należy prawidłowo się zachować w obliczu zwycięstwa i porażki;

4. Śmieje się z sukcesów sportowych innych osób;

5. Nie przygotowuje się do zajęć;

6. Nie przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych;

7. Nie posługuje się przyborami sportowymi zgodnie z ich przeznaczeniem;

8. Niechętnie wykonuje zlecane ćwiczenia;

9. Nie zawsze dba o higienę osobistą;

10. Nie dba o prawidłowa postawę;

11. Nie reaguje na sygnały ;

**EDUKACJA INFORMATYCZNA**

**OCENA: Wzorowo**

1. Posługuje się komputerem w podstawowym zakresie, korzysta z myszy i klawiatury;

2. Sprawnie posługuje się Programem Paint;

3. Sprawnie pisze za pomocą klawiatury litery, cyfry i inne znaki, wyrazy, zdania;

4. Korzysta z wybranych gier edukacyjnych;

5. Stosuje się do ograniczeń dotyczących korzystania z komputera;

6. Wie, jaka jest prawidłowa pozycja ciała przy pracy na komputerze, jaka jest bezpieczna odległość;

7. Rozwija swoje zainteresowania, korzystając z opcji w programach;

8. Wie jak korzystać z komputera .żeby nie narażać własnego zdrowia;

9. Zapisuje efekty swojej pracy;

**OCENA: Znakomicie**

1. Opanował podstawowe funkcje obsługi komputera - sprawnie posługuje się klawiaturą i myszą- korzysta z jej prawego i lewego przycisku;

2. Uruchamia Program Paint – posługuje się narzędziami graficznymi z przybornika programu;

3. Pisze za pomocą klawiatury litery, cyfry i inne znaki, wyrazy, zdania;

4. Umie posługiwać się wybranymi grami edukacyjnym;

5. Wie, jak bezpiecznie korzystać z komputera bez narażenia własnego zdrowia;

6. Wie, jak rozwijać swoje zainteresowania, korzystając z opcji w programach;

7. Utrzymuje prawidłową pozycję podczas pracy na komputerze;

**OCENA : Przeciętnie**

1. Posługuje się komputerem w podstawowym zakresie, korzysta z myszy i klawiatury;

2. Z pomocą nauczyciela uruchamia programy;

3. Posługuje się narzędziami graficznymi z przybornika Programu Paint;

4. Wpisuje za pomocą klawiatury litery, cyfry i inne znaki;

5. Umie posługiwać się wybranymi grami edukacyjnym;

6. Wie, jak bezpiecznie korzystać z komputera bez narażenia własnego zdrowia;

7. Wie, jak rozwijać swoje zainteresowania, korzystając z opcji w programach;

8. Poprawnie siedzi podczas pracy na komputerze;