

WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA w klasach IV-VIII Szkoły Podstawowej

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny w klasach IV- VIII SP zostały opracowane przez Katarzynę Przybysz na podstawie programu nauczania Katarzyny Przybysz: „Moje zdrowie” dla klas IV-VI SP i „Nasze zdrowie” dla klas VII-VIII SP.

Edukacja zdrowotna zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji pozwala uczniom na zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które mają realne zastosowanie w ich codziennym życiu i które wpływają na świadome decyzje dotyczące zdrowia. Wymagania edukacyjne opierają się na wielopoziomowej taksonomii celów nauczania, które przechodzą od odtwarzania informacji do samodzielnego projektowania działań prozdrowotnych,

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane na podstawie klasyfikacji celów kształcenia zaprezentowanych przez pedagoga B. Blooma nazywanych dzisiaj taksonomią Blooma.

Na ocenę dopuszczającą uczeń zapamiętuje wiedzę, tzn. uczeń odtwarza informacje.

Na ocenę dostateczną uczeń posiada zrozumienie, tzn. uczeń wyjaśnia sens informacji.

Na ocenę dobrą uczeń potrafi zastosować wiedzę, tzn. uczeń używa wiedzy w typowej sytuacji.

Na ocenę bardzo dobrą uczeń potrafi analizować, tzn. uczeń rozkłada problem na części i dostrzega zależności.

Na ocenę celującą uczeń dokonuje oceny i tworzenia, tzn. uczeń ocenia i uzasadnia oraz uczeń tworzy nowe rozwiązanie.

Formami zdobywania ocen częściowych w celu wystawienia oceny śródrocznej oraz rocznej będą: aktywne uczestniczenie w lekcji poprzez wypowiadanie się, branie udziału w debatach, dyskusjach; aktywne działanie podczas pracy w grupie czy pracy indywidualnej podczas lekcji; wykonanie projektu edukacyjnego z podsumowaniem i wyciągnięciem wniosków

przez ucznia lub grupę uczniów; wykonanie karty pracy; napisanie kartkówki z trzech ostatnich tematów; przeprowadzenie krótkiej aktywności fizycznej dla relaksacji lub ćwiczenia oddechowego.

Formy i tematy wykonywanych zadań przez uczniów podlegających ocenie będą dostosowywane do potrzeb grupy klasowej oraz potrzeb edukacyjnych indywidualnych uczniów zgodnie z potrzebami edukacyjnymi zawartymi w opiniach z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub orzeczeniach o specjalnych dostosowaniach edukacyjnych.

Uczeń ma prawo do jednokrotnego poprawienia każdej zdobytej oceny w terminie ustalonym z nauczycielem. Przy wystawieniu oceny śródrocznej i rocznej nauczyciel bierze pod uwagę oceny cząstkowe, jak również możliwości ucznia, jego wkład pracy oraz postęp.

Klasa IV „Moje zdrowie”		
	ocena	Wymagania edukacyjne
Zapamiętywanie	dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">- wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia;- rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów;- wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne;- wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania;- wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty;- z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną;- wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia;- rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia;- wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych;- wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie;- wymienia zdrowe składniki diety;- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej;- rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming;- wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie;

rozumienie	dostateczny	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość; - omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; - wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; - wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka; - mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami; - opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej - wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość; - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia; - omawia podstawowe zasady przechowywania żywności; - korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów; - wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming; - omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych; - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;
zastosowanie	dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach; - przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; - dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia; - stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia; - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; - przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski; - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach; - ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności; - stosuje zasady higieny cyfrowej; - dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu; - wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy; - przestrzega ustalonych zasad ekranowych;

analiza i ocena	bardzo dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych; - uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze; - ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie; - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności; - analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych; - ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci; - uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe; - analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych; - uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu; - ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem; - omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia;
tworzenie	celujący	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę; - tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej; - opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia; - proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób. - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia; - tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności; - opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych; - proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych; - tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe; - projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier; - opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii;

Klasa V „Moje zdrowie”		
	ocena	Wymagania edukacyjne
Zapamiętywanie	dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku; - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna; - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina; - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych; - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny; - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy; - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; - wskazuje przykłady aktywnych przerw;
rozumienie	dostateczny	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; - wyjaśnia wpływ stresu na ciało; - opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem; - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; - opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; - omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców; - omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności; - wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka; - opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia; - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; - rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą; - wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości; - opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody; - wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała;

zastosowanie	dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności; - praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu; - rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; - stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami; - wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej; - uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; - sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych; - podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu; - stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów; - dobiera strój do warunków atmosferycznych; - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; - rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach; - stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi; - opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie; - stosuje zasady bezpieczeństwa; - znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej;
analiza i ocena	bardzo dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze; - ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; - uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej; - omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami; - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; - ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje; - uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa; - analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka; - ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych; - uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych; - analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie; - ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa; - uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę;

tworzenie	celujący	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem; - projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; - opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny; - proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie; - tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych; - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie; - projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny; - projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie; - tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu; - organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody; - tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną; - opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia;
-----------	----------	--

Klasa VI „Moje zdrowie”		
	ocena	Wymagania edukacyjne
Zapamiętywanie	dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; - rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa; krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR; - wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące; - rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych; - wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania; - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania; - wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować;

rozumienie	dostateczny	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie; - omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii; - opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu; - wyjaśnia, czym jest uzależnienie; - omawia podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych; - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych; - opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; - wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; - omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie; - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; - opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka; - omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;
zastosowanie	dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR; - wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej; - stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych; - wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem; - wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej; - formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych; - identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać; - stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych; - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; - rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych; - stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób; - wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie;

analiza i ocena	bardzo dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością; - ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości; - uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii; - analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych; - ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo; - uzasadnia korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych; - analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka; - porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość; - uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących; - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji; - ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste; - uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy;
tworzenie	celujący	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR; - projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi; - opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe; - projektuje kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom; - tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory; - opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących; - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej; - opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania; - proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób; - tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic; - projektuje sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych; - proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze;

Klasa VII „Nasze zdrowie”		
	ocena	Wymagania edukacyjne
Zapamiętywanie	dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; - rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew; - wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń; - rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyki, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi; - wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania; - rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia; - wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia; - wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; - wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu; - rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania; - wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych; - wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim; - rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne; - wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami;

rozumienie	dostateczny	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie; - opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia; - wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; - omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie; - opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy; - wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku; - opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób; - omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; - wyjaśnia, czym są posiłki przedwyśiłkowe i powyśiłkowe; - opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu; - wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; - opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała; - omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała; - wyjaśnia, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa; - opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; - wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie; - opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwń; - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych;
------------	-------------	--

zastosowanie	dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego; - mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego; - wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne; - dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji; - wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością; - planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia; - przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy; - korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków; - dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji; - analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; - stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia; - wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych; - analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń; - wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii; - stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia; - wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy;
--------------	-------	---

analiza i ocena	<p data-bbox="288 636 320 804">bardzo dobry</p> <p data-bbox="359 188 1369 1243"> Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie; - wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień; - ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie; - uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; - analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami; - analizuje skład i wartość odżywczą posiłków; - ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; - uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych; - porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie; - analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę; - ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan; - uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała. - omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania; - analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier; - ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie; - formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień; </p>
-----------------	---

tworzenie	celujący	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych; - tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia; - opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu; - formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej; - proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; - projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej; - tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny; - opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi; - tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny; - projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała; - opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników; - proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała; - projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych; - tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej; - realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym;
-----------	----------	--

Klasa VIII „Nasze zdrowie”		
	ocena	Wymagania edukacyjne
Zapamiętywanie	dopuszczający	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała, relacje rodzinne; - rozpoznaje pojęcie odpowiedzialności w relacjach; - wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach; - wymienia podstawowe cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania; - rozpoznaje pojęcia: rozwój płciowy, układ moczowo-płciowy menstruacja, menopauza, andropauza, starość, ubóstwo menstruacyjne. - wymienia przykłady produktów menstruacyjnych; - wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, takich jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe; - rozpoznaje przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska; - wskazuje przykłady działań na rzecz przyrody;

rozumienie	dostateczny	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - opisuje oznaki zakochania; - wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą; - omawia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji; - opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; - wyjaśnia, czym jest manipulacja; - omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka; - wyjaśnia, jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój płciowy; - opisuje znaczenie monitorowania stanu swojego ciała; - charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne; - wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego; - opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne; - wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie człowieka; - opisuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia; - omawia wpływ szybkiej mody na środowisko;
zastosowanie	dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów; - rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu; - reaguje asertywnie na próby manipulacji; - monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego; - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; - dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania; - wskazuje sposoby przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu; - uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe; - realizuje proste działania na rzecz poprawy stanu środowiska; - zbiera informacje potrzebne do audytu środowiskowego szkoły; - wskazuje mocne i słabe strony działań szkoły na rzecz środowiska;

analiza i ocena	bardzo dobry	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic; - ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje; - uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów; - analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach; - analizuje czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania; - ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy; - uzasadnia potrzebę rzetelnej wiedzy o dojrzewaniu, menstruacji i zdrowiu układu moczowo-płciowego; - analizuje społeczne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego; - analizuje wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska, utraty bioróżnorodności i szybkiej mody na zdrowie ludzi; - ocenia działania szkoły lub społeczności lokalnej na rzecz środowiska; - wykonuje EKOanalizę SWOT; - uzasadnia potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych;
tworzenie	celujący	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji; - projektuje sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji; - opracowuje poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania; - proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej; - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia; - projektuje działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym;