Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z Edukacji Zdrowotnej

Wymagania edukacyjne z Edukacji Zdrowotnej w Szkole Podstawowej nr 5 im. Mikołaja Kopernika opracowany w oparciu o:
1) Podstawę programową;
2) Rozporządzenie MEN w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów;
3) Statut SP nr 5;
4) 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).

Program nauczania:

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH. SIŁA HARMONII. Programy nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne w szkole podstawowej IV-VIII.
Ośrodek Rozwoju Edukacji (ORE)
Warszawa 2026. Wydanie 2.
Redakcja merytoryczna: Daniela Bartosiak
Konsultacja merytoryczna: Anna Kasperska-Gochna, Anna Powązka; Wydział Promocji Zdrowia. Profilaktyki i Wychowania
ISBN: 978-83-68584-68-4

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna jest przewidziany do realizacji w ramach 137 godzin:
• w klasach IV–VI: 31 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo);
• w klasie VII: 30 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo);
• w klasie VIII: 14 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo, nie dłużej niż do końca stycznia).
Treści nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna w podziale na 9 działów:

1. Wartości i postawy
2. Zdrowie fizyczne
3. Aktywność fizyczna
4. Odżywianie
5. Zdrowie psychiczne
6. Zdrowie społeczne
7. Dojrzewanie
8. Zdrowie środowiskowe
9. Internet i profilaktyka uzależnień

Treści nauczania dla przedmiotu edukacja zdrowotna – ***zdrowie seksualne*** stanowią odrębny zakres do realizacji w szkole podstawowej w wymiarze po 1 godzinie na rok dla klas IV, V, VI, oraz po 2 godziny na rok dla klas VII i VIII. **W przypadku rezygnacji z udziału w zajęciach dotyczących zdrowia seksualnego rodzic lub opiekun prawny zobowiązany jest do złożenia pisemnej rezygnacji.**

Ocenianie wiadomości, umiejętności i aktywności ucznia:

Ocenie podlegają:

a) **wiadomości przedmiotowe**: znajomość zagadnień i treści określonych w programie nauczania oraz podstawie programowej.

b) **umiejętności przedmiotowe:**

- realizowanie eksperymentów, projektów edukacyjnych i zadań praktycznych związanych z tematyką edukacji zdrowotnej,
- analizowanie i interpretowanie wyników obserwacji, eksperymentów i projektów edukacyjnych,
- dostrzeganie związków przyczynowo-skutkowych pomiędzy podejmowanymi zachowaniami a ich wpływem na zdrowie,
- formułowanie własnych opinii, argumentowanie i wyciąganie wniosków,
- korzystanie z różnych, wiarygodnych źródeł informacji oraz krytyczna ocena ich treści,
- wykonywanie prostych wykresów, diagramów i ich interpretowanie,
- dobór i wykorzystywanie odpowiednich narzędzi, w tym technologii cyfrowych do realizacji zadań i prezentowania efektów pracy,
- współpraca i komunikowanie się z innymi.

c) Postawa ucznia i jego aktywność:

- aktywne i zaangażowane uczestnictwo w zajęciach,
- udział w dyskusjach i umiejętność kulturalnego wyrażania własnego zdania,
- współpraca w grupie i poszanowanie opinii innych osób,
- odpowiedzialność za powierzone zadania i ich terminową realizację,
- samodzielność i inicjatywa w podejmowaniu działań,
- kreatywność i pomysłowość,
- wykazywanie postawy prozdrowotnej i odpowiedzialności za własne zdrowie oraz bezpieczeństwo.

Formy podlegające ocenie:

1. **Odpowiedzi ustne** – wypowiedzi ucznia dotyczące omawianych zagadnień, w szczególności umiejętność formułowania własnych opinii, argumentowania oraz wykorzystania zdobytej wiedzy w sytuacjach życia codziennego.
2. **Formy pisemne:**
    - **kartkówki** – obejmujące materiał z trzech ostatnich lekcji; nie muszą być wcześniej zapowiadane,
    - **sprawdziany i testy** – podsumowujące wiadomości i umiejętności z poszczególnych działów; zapowiadane z co najmniej dwutygodniowym wyprzedzeniem.
3. **Aktywność i zaangażowanie podczas zajęć** – obejmujące m.in. krótkie wypowiedzi, udział w dyskusjach, pracę indywidualną i grupową, analizowanie sytuacji problemowych, formułowanie wniosków, udział w ćwiczeniach oraz aktywne uczestnictwo w realizowanych zadaniach.
4. **Zeszyt przedmiotowy** – prowadzony systematycznie; może być sprawdzany raz w ciągu semestru.
5. **Projekty edukacyjne** – m.in. prezentacje multimedialne, plakaty, infografiki, opracowania i referaty oparte na różnych źródłach informacji, przygotowanie materiałów edukacyjnych,

kampanii promujących zdrowy styl życia oraz innych prac związanych z tematyką edukacji zdrowotnej.

* **Stwierdzenie niesamodzielnej pracy ucznia** podczas kartkówki, sprawdzianu lub testu **skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej** oraz przerwaniem przez ucznia wykonywania pracy. Za niesamodzielną pracę uznaje się w szczególności: odwracanie się, prowadzenie rozmów z innymi uczniami, korzystanie z cudzych odpowiedzi, przepisywanie oraz inne formy korzystania z niedozwolonej pomocy.

Zasady poprawiania ocen:

a) Uczeń ma obowiązek poprawić ocenę niedostateczną uzyskaną ze sprawdzianu lub testu do końca semestru lub roku szkolnego.
b) Uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę ze sprawdzianu lub testu inną niż ocena niedostateczna, po uzgodnieniu z nauczycielem terminu poprawy. Do poprawy oceny na wyższą uczeń może przystąpić tylko jeden raz, w terminie dwóch tygodni od dnia oddania sprawdzianu lub testu.
c) W przypadku zgłoszenia przez ucznia potrzeby uzupełnienia braków w wiadomościach i umiejętnościach z przedmiotu nauczyciel udziela mu odpowiedniej pomocy.
d) Oceny uzyskane z kartkówek nie podlegają poprawie.
e) Jeżeli uczeń z przyczyn losowych nie może przystąpić do sprawdzianu lub testu w wyznaczonym terminie, ma obowiązek napisać go w innym terminie, ustalonym z nauczycielem, nie później niż w ciągu 14 dni od dnia powrotu ucznia do szkoły.

Sposoby informowania uczniów i rodziców z wymaganiami edukacyjnymi:

1) Na początku każdego roku szkolnego uczniowie zostają zapoznani z wymaganiami edukacyjnymi i sposobami sprawdzania osiągnięć edukacyjnych.
2) Rodzice są informowani o sposobie oceniania uczniów za pośrednictwem dziennika elektronicznego.
3) Rodzice mają wgląd do ocen swoich dzieci w dzienniku elektronicznym.
4) Wszystkie prace pisemne nauczyciel przechowuje w szkole, przy czym są one do wglądu dla uczniów i ich rodziców. Prace pisemne są przechowywane w szkole do końca bieżącego roku szkolnego.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego.

1. Wymagania edukacyjne dostosowuje się w szczególności do:
    - ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego na podstawie tego orzeczenia oraz ustaleń zawartych w indywidualnym programie edukacyjno-terapeutycznym (IPET);
    - ucznia posiadającego orzeczenie o potrzebie indywidualnego nauczania na podstawie tego orzeczenia;

- ucznia posiadającego opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej, w tym poradni specjalistycznej, wskazującą na potrzebę takiego dostosowania na podstawie tej opinii;
- ucznia objętego pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole na podstawie rozpoznania jego indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych dokonanego przez nauczycieli i specjalistów.

2. Dostosowanie wymagań edukacyjnych może obejmować w szczególności sposób formułowania poleceń, formę i sposób sprawdzania wiadomości i umiejętności, organizację pracy oraz czas potrzebny na wykonanie zadania zgodnie z zaleceniami zawartymi w opinii lub orzeczeniu oraz rozpoznanymi potrzebami ucznia.
3. W przypadku prac pisemnych nauczyciel, zgodnie z zaleceniami dotyczącymi danego ucznia, dostosowuje formę lub sposób przeprowadzenia kartkówki, sprawdzianu lub testu, a także sposób oceniania jego pracy.
4. Ocenianie ucznia uwzględnia jego indywidualne możliwości, potrzeby edukacyjne oraz zalecenia wynikające z posiadanej opinii lub orzeczenia, przy zachowaniu wymagań edukacyjnych określonych dla danych zajęć.

Informacja dotycząca treści z zakresu zdrowia seksualnego

Treści z zakresu zdrowia seksualnego realizowane są w ramach edukacji zdrowotnej w sposób fakultatywny. Udział ucznia w tych treściach ma charakter dobrowolny, a wiadomości i umiejętności z tego zakresu nie podlegają ocenianiu i nie są uwzględniane przy ustalaniu śródrocznej ani rocznej oceny klasyfikacyjnej z edukacji zdrowotnej.

Wymagania ogólne na poszczególne oceny

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi posłużono się podczas konstruowania wymagań w odniesieniu do oceny w skali 2-6:

Poziom wg taksonomii Blooma	ocena	Czasowniki
zapamiętywanie	**2**	wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady
rozumienie	**3**	wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia
zastosowanie	**4**	stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania
analiza i ocena	**5**	analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki, ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie
tworzenie	**6**	tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje

Klasa 4 *PROGRAM HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA* *W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH. SIŁA HARMONII*		
	ocena	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - 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, słodyczy 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**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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.
analizaiocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - 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 słodyczy 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**	Uczeń: - 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 5 HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH. SIŁA HARMONII.		
	ocena	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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.

t w o r z e n i e	**celujący**	Uczeń: - 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 6 HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH. SIŁA HARMONII		
	ocena	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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 i całego ciała; - 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**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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 7 *PROGRAM HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA* *W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH. SIŁA HARMONII*		
	ocena	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - 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, antybiotyk, 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, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne; - wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - 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 przedwysiłkowe i powysiłkowe; - 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 wyzwań; - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.

zastosowanie	**dobry**	Uczeń: **-** 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; - 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	**bardzo dobry**	Uczeń: **-** 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 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.

t w o r z e n i e	**celujący**	Uczeń: **-** 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 8 *PROGRAM HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA* *W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYSŁ, DUCH. SIŁA HARMONII*		
	ocena	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, 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; - 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. - 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, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - opisuje oznaki zakochania; - wyjaśnia różnice między zakochaniem, 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; - 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; - 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.

zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów; - rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu; - reaguje asertywnie na próby manipulacji; - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; - dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania; - 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, - 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.
analizaiocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - 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; - 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, - 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 oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier.
tworzenie	**celujący**	Uczeń: - 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; - opracowuje zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia; - projektuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub lokalnej społeczności; - tworzy plan kampanii, audytu lub akcji proklimatycznej; - opracowuje rekomendacje po EKOanalizie SWOT swojej szkoły; - inicjuje działania promujące zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność za przyrodę, - tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny; - tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej.

Opracowała: Katarzyna Przybysz

Dostosowała: Martyna Witek