PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA

w kl. 4–8 szkoły podstawowej

Zestawienie wymagań
na poszczególne oceny
w klasach 4–8 szkoły podstawowej








Przedmiotowe Zasady Oceniania
EDUKACJA ZDROWOTNA w kl. 4-8 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).

Zestawienie wymagań na poszczególne oceny w klasach 4-8 szkoły podstawowej wg programów nauczania Moje zdrowie, Nasze zdrowie, Katarzyny Przybysz

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

Program Nauczania : Moje zdrowie w kl. 4-6

Klasa 4, program Moje zdrowie		
	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 uprawia 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.
analiza i ocena	**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, pogram nauczania „Moje zdrowie”		
	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 otoczeni; - 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.
tworzenie	**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, program „Moje zdrowie”		
	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, 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**	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, dział – Nasze zdrowie fizyczne.		
	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, seksting, 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; - 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	**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, 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.
tworzenie	**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 nauczania „Nasze zdrowie”		
	ocena	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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**	Uczeń: - 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**	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; - 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**	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; - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia; - projektuje działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym;

		- 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.

Opracowała
Katarzyna Przybysz

dostosował/a
Iwona Muder
Joanna Pietras
Małgorzata Bobryk