

Wymagania edukacyjne dla klasy IV

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia i szczegółowo omawia jego wymiar fizyczny, psychiczny i społeczny oraz wskazuje zależności między nimi;
- analizuje wpływ stylu życia, środowiska, relacji, odżywiania, aktywności fizycznej, snu i korzystania z technologii na zdrowie;
- samodzielnie ocenia zachowania jako prozdrowotne lub ryzykowne i **uzasadnia swoje stanowisko**;
- wyjaśnia znaczenie profilaktyki, badań kontrolnych i leczenia oraz potrafi wskazać konsekwencje ich zaniedbywania;
- samodzielnie i prawidłowo stosuje zasady higieny oraz potrafi wyjaśnić ich znaczenie;
- rozpoznaje niepokojące objawy i właściwie określa, kiedy oraz do kogo należy zwrócić się o pomoc;
- potrafi przygotować się do wizyty u lekarza lub dentysty i wyjaśnić, dlaczego określone informacje są istotne;
- zna zasady pierwszej pomocy, prawidłowo reaguje w sytuacjach zagrożenia, potrafi wezwać pomoc pod numerem 112 i przekazać niezbędne informacje;
- samodzielnie analizuje skład i wartości odżywcze produktów, porównuje je i **uzasadnia wybór korzystniejszego produktu**;
- wyjaśnia znaczenie prawidłowego nawodnienia i potrafi ocenić codzienne wybory dotyczące napojów;
- rozpoznaje i nazywa emocje, analizuje ich wpływ na ciało, myśli i zachowanie oraz dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie z nimi;
- zna różne sposoby radzenia sobie ze stresem i potrafi dobrać je do konkretnej sytuacji;
- potrafi udzielić podstawowego wsparcia emocjonalnego i właściwie reaguje w sytuacjach wymagających pomocy osoby dorosłej;
- rozpoznaje przemoc, cyberprzemoc, hejt, grooming, phishing, deepfake i inne zagrożenia cyfrowe oraz **proponuje bezpieczne sposoby reagowania**;
- analizuje wpływ korzystania z ekranów na zdrowie, sen, koncentrację i relacje oraz potrafi zaproponować zasady higieny cyfrowej;
- świadomie ocenia szanse i zagrożenia związane z AI i VR;
- zna znaczenie aktywności fizycznej i snu oraz potrafi zaplanować bezpieczne działania sprzyjające zdrowiu;
- analizuje wpływ hałasu na zdrowie i proponuje działania ograniczające jego negatywne skutki;
- samodzielnie i odpowiedzialnie planuje oraz realizuje projekty, wyszukuje i ocenia informacje, współpracuje z zespołem i prezentuje efekty pracy;
- rozumie zmiany zachodzące podczas dojrzewania, szanuje różnorodność tempa rozwoju oraz prawo każdego człowieka do prywatności i szacunku;
- **samodzielnie wykorzystuje wiedzę w nowych, problemowych i fikcyjnych sytuacjach**;
- poprawia własne błędy, korzysta z informacji zwrotnej i wykazuje bardzo wysoki poziom samodzielności.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia i zna jego podstawowe wymiary;

- wskazuje najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie i odróżnia zachowania prozdrowotne od ryzykownych;
- rozumie znaczenie profilaktyki, badań i leczenia;
- rozpoznaje podstawowe narządy i układy człowieka oraz zna ich ogólne funkcje;
- prawidłowo stosuje zasady codziennej higieny i potrafi opisać prawidłowe mycie rąk i zębów;
- rozpoznaje niepokojące objawy i wie, kiedy należy poinformować dorosłego lub skonsultować się z lekarzem;
- wie, jak przygotować się do wizyty u lekarza lub dentysty;
- zna zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy oraz potrafi prawidłowo wezwać pomoc pod numerem 112;
- wyjaśnia znaczenie picia wody i wskazuje ją jako podstawowy napój;
- rozpoznaje produkty korzystne dla zdrowia i stosuje zasady prostego, zdrowego żywienia;
- odczytuje podstawowe informacje z etykiet i porównuje produkty;
- rozpoznaje i nazywa emocje oraz opisuje ich wpływ na zachowanie;
- zna i stosuje bezpieczne sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- wie, jak udzielić podstawowego wsparcia emocjonalnego i kiedy zwrócić się o pomoc;
- rozpoznaje różne formy przemocy i zna sposoby bezpiecznego reagowania;
- stosuje podstawowe zasady komunikacji, asertywności i rozwiązywania konfliktów bez przemocy;
- wyjaśnia zasady higieny cyfrowej i zna wpływ ekranów na zdrowie, sen, koncentrację i relacje;
- rozpoznaje najważniejsze zagrożenia w Internecie i zna zasady bezpiecznego reagowania;
- zna korzyści płynące z aktywności fizycznej i znaczenie snu;
- potrafi dobrać bezpieczną aktywność do warunków oraz zna zasady higieny snu i zalecaną długość snu dla dzieci w wieku szkolnym;
- rozumie wpływ hałasu na zdrowie i zna sposoby ochrony słuchu;
- odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania podczas projektów i współpracuje z grupą;
- zna naturalne zmiany zachodzące podczas dojrzewania i rozumie, że tempo rozwoju jest indywidualne;
- szanuje prywatność i ciało swoje oraz innych osób;
- **samodzielnie wykonuje zadania i potrafi zastosować poznane zasady w nowych, ale podobnych sytuacjach;**
- poprawia błędy i korzysta z informacji zwrotnej.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- definiuje zdrowie i wymienia jego podstawowe wymiary;
- wskazuje najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie;
- rozróżnia podstawowe zachowania prozdrowotne i ryzykowne;
- zna znaczenie profilaktyki, badań i leczenia;
- rozpoznaje podstawowe narządy i układy człowieka oraz zna ich najważniejsze funkcje;
- zna zasady higieny osobistej i potrafi opisać podstawowe czynności higieniczne;
- rozpoznaje wybrane niepokojące objawy i wie, że należy poinformować o nich dorosłego;
- zna podstawowe zasady przygotowania do wizyty u lekarza lub dentysty;
- zna numer 112 i podstawowe zasady wzywania pomocy;
- wie, dlaczego należy pić wodę i zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe informacje na etykiecie produktu;
- potrafi wskazać korzystniejszy z dwóch produktów, choć nie zawsze potrafi szczegółowo uzasadnić swój wybór;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc do zaufanego dorosłego;
- rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zna właściwe sposoby reagowania;
- zna podstawowe zasady komunikacji i asertywności;

- zna podstawowe zagrożenia związane z Internetem i korzystaniem z urządzeń cyfrowych;
- zna zasady ograniczania czasu ekranowego;
- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej i snu;
- zna zalecaną długość snu oraz podstawowe zasady higieny snu;
- rozumie, że hałas może szkodzić zdrowiu i zna podstawowe sposoby ochrony słuchu;
- wykonuje przydzielone zadania w projekcie i współpracuje z grupą;
- zna podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania i rozumie potrzebę szacunku wobec innych;
- **wykonuje zadania samodzielnie, a po wskazówce potrafi poprawić błędy i zastosować właściwą zasadę.**

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- wyjaśnia w prosty sposób, czym jest zdrowie;
- wymienia podstawowe wymiary zdrowia;
- wskazuje kilka czynników wpływających na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe zachowania zdrowe i ryzykowne;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- rozpoznaje najważniejsze narządy i układy człowieka;
- zna podstawowe zasady higieny;
- wie, że niepokojące objawy należy zgłaszać dorosłemu;
- zna numer 112;
- z pomocą potrafi wskazać podstawowe działania w sytuacji zagrożenia;
- wie, że woda jest ważna dla organizmu;
- rozpoznaje podstawowe produkty korzystne dla zdrowia;
- z pomocą odczytuje wybrane informacje z etykiety;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wymienia kilka bezpiecznych sposobów radzenia sobie ze stresem;
- wie, że w trudnej sytuacji można zwrócić się do zaufanego dorosłego;
- rozpoznaje podstawowe przykłady przemocy i cyberprzemocy;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- wie, że nadmierne korzystanie z ekranów może być niekorzystne dla zdrowia;
- wymienia podstawowe korzyści aktywności fizycznej i snu;
- zna podstawowe zasady higieny snu;
- wie, że hałas może szkodzić słuchowi;
- uczestniczy w pracy grupowej i wykonuje przydzielone proste zadania;
- zna podstawowe informacje dotyczące dojrzewania;
- rozumie, że każdy człowiek ma prawo do szacunku i prywatności;
- **wykonuje proste zadania, korzystając ze wskazówek nauczyciela, i z pomocą poprawia popełnione błędy.**

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- rozpoznaje pojęcie zdrowia i potrafi podać prosty przykład dbania o zdrowie;
- z pomocą wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje wybrane zachowania zdrowe i ryzykowne;
- rozpoznaje podstawowe części ciała i wybrane narządy;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej;
- wie, że w razie niepokojących objawów należy powiedzieć o nich dorosłemu;
- zna numer alarmowy 112;
- z pomocą wskazuje, że w sytuacji zagrożenia należy wezwać pomoc;

- rozpoznaje wodę jako zdrowy napój;
- wskazuje wybrane produkty korzystne dla zdrowia;
- z pomocą odczytuje proste informacje z etykiety;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wskazuje przynajmniej jeden bezpieczny sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- wie, że w sytuacji przemocy, silnego lęku lub innego zagrożenia należy zwrócić się do zaufanego dorosłego;
- rozpoznaje wybrane zachowania przemocowe i niebezpieczne sytuacje w sieci;
- zna podstawową zasadę bezpiecznego korzystania z Internetu;
- wie, że ruch i sen są potrzebne dla zdrowia;
- zna podstawową zasadę higieny snu;
- wie, że nadmierny hałas może szkodzić;
- z pomocą wykonuje przydzielone zadanie podczas pracy w grupie;
- rozpoznaje, że podczas dojrzewania zachodzą zmiany w ciele;
- rozumie, że należy szanować ciało i prywatność swoje oraz innych;
- **wykonuje najprostsze zadania z pomocą nauczyciela i potrafi wskazać osobę, do której można zwrócić się o pomoc.**

Wymagania edukacyjne dla klasy V

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością, oraz analizuje zależności między stylem życia, codziennymi wyborami, snem, aktywnością fizyczną, odżywianiem, relacjami i samopoczuciem;
- samodzielnie ocenia zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne oraz **uzasadnia ich wpływ na zdrowie;**
- planuje realne działania prozdrowotne i potrafi ocenić ich skuteczność;
- wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego i dobrostanu oraz analizuje czynniki chroniące zdrowie psychiczne;
- rozpoznaje emocje, ich sygnały w ciele, myślach i zachowaniu oraz wyjaśnia wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka;
- samodzielnie dobiera i stosuje odpowiednie techniki radzenia sobie z napięciem i trudnymi emocjami;
- prawidłowo stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i potrafi ocenić, kiedy konieczne jest skierowanie osoby po pomoc dorosłego lub specjalisty;
- świadomie stosuje komunikację werbalną i niewerbalną, aktywnie słucha oraz spokojnie i jasno wyraża swoje potrzeby;
- buduje realistyczny obraz siebie, opierając go na mocnych stronach, wysiłku i postępach, oraz analizuje negatywne skutki nadmiernego porównywania się;
- wyjaśnia, czym są zachowania autoagresywne, rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy i wie, jak bezpiecznie uruchomić wsparcie;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej i potrafi wskazać właściwy sposób jej uzyskania;
- analizuje szkodliwy wpływ alkoholu, nikotyny i napojów energetyzujących na rozwijający się organizm i układ nerwowy;

- rozpoznaje presję grupy i zachowania ryzykowne oraz **samodzielnie formułuje skuteczną, asertywną odmowę**;
- rozpoznaje różne zagrożenia internetowe i potrafi zaproponować właściwe działania chroniące siebie i innych;
- rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach, w tym presję, kontrolowanie, wykluczanie, naruszanie granic i przemoc, oraz analizuje sposoby bezpiecznego reagowania;
- swobodnie rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą oraz tworzy komunikaty chroniące własne potrzeby i granice;
- okazuje szacunek osobom różniącym się pod względem kulturowym, językowym, społecznym i neurorozwojowym oraz potrafi wyjaśnić, dlaczego potrzebna jest empatia i dostosowanie sposobu komunikacji;
- zna i stosuje podstawowe zasady bezpiecznego reagowania podczas napadu padaczkowego;
- rozpoznaje różne formy przemocy i zaniedbania oraz potrafi zaproponować bezpieczny sposób działania zarówno osoby doświadczającej przemocy, jak i świadka;
- samodzielnie stosuje zasady Talerza Zdrowego Żywienia i potrafi zaplanować zbilansowany jadłospis lub posiłek;
- rozumie znaczenie regularnego odżywiania, warzyw, owoców i wody oraz ograniczania produktów niekorzystnych dla zdrowia;
- świadomie dobiera wielkość porcji do własnych potrzeb, bez porównywania się z innymi;
- rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze i wyjaśnia ich znaczenie;
- samodzielnie i bezpiecznie przygotowuje prosty, wartościowy posiłek lub przekąskę;
- wskazuje związki między sposobem odżywiania, higieną jamy ustnej i profilaktyką próchnicy;
- analizuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej dla różnych układów organizmu, mózgu, koncentracji i samopoczucia;
- samodzielnie dobiera bezpieczną formę ruchu, strój i wyposażenie do warunków;
- rozsądnie wykorzystuje technologie wspierające aktywność fizyczną;
- wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz samodzielnie planuje prawidłowy rytuał wyciszenia przed snem;
- analizuje wpływ urządzeń elektronicznych na jakość snu;
- analizuje wpływ jakości powietrza, wody, terenów zielonych i zmian klimatu na zdrowie;
- łączy przyczyny środowiskowe z możliwymi skutkami zdrowotnymi i proponuje konkretne działania poprawiające jakość otoczenia;
- rozumie czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i potrafi wskazać sposoby budowania więzi;
- rozumie różne zmiany zachodzące w rodzinie, potrafi nazwać związane z nimi emocje i wskazać bezpieczne sposoby uzyskania wsparcia;
- odpowiedzialnie współpracuje w projekcie, potrafi planować pracę, rozwiązywać problemy, szukać kompromisu i bierze odpowiedzialność za wspólny efekt;
- szczegółowo opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- wyjaśnia wpływ zmian zachodzących w mózgu nastolatka na emocje, zachowanie i impulsywność;
- wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- rozpoznaje typowe i nietypowe sytuacje związane z dojrzewaniem oraz wie, kiedy należy skonsultować je z zaufanym dorosłym lub lekarzem;
- zna zasady higieny skóry, całego ciała i narządów płciowych w okresie dojrzewania;
- zna zasady stosowania środków higienicznych związanych z miesiączkowaniem;

- **szanuje różnorodność rozwoju, nie porównuje ani nie wyśmiewa innych osób i potrafi uzasadnić znaczenie prywatności oraz szacunku;**
- samodzielnie wykonuje zadania, poprawia błędy, korzysta z informacji zwrotnej i **potrafi zastosować wiedzę w nowych, problemowych sytuacjach.**

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie zdrowia i codziennych wyborów dla funkcjonowania człowieka;
- wskazuje wpływ stylu życia, snu, ruchu, odżywiania i relacji na zdrowie;
- rozróżnia zachowania prozdrowotne i ryzykowne;
- potrafi zaplanować prosty, realny krok prozdrowotny i wyjaśnić jego znaczenie;
- wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego i dobrostanu oraz wymienia czynniki pomagające je chronić;
- rozpoznaje i nazywa emocje oraz opisuje ich wpływ na ciało, myśli i zachowanie;
- wyjaśnia wpływ stresu na funkcjonowanie i zna skuteczne sposoby obniżania napięcia;
- stosuje podstawowe techniki oddechowe, ruch, odpoczynek, rozmowę i uważność;
- zna i stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc do zaufanego dorosłego lub specjalisty;
- rozpoznaje komunikację werbalną i niewerbalną, stosuje aktywne słuchanie i spokojnie wyraża potrzeby;
- zna swoje mocne strony i rozumie negatywne skutki nadmiernego porównywania się;
- wyjaśnia, czym są zachowania autoagresywne i wie, gdzie szukać pomocy;
- omawia szkodliwy wpływ alkoholu, nikotyny i napojów energetyzujących na młody organizm;
- rozpoznaje zachowania ryzykowne związane z używkami i presją grupy;
- stosuje prostą, asertywną odmowę;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia internetowe i zna sposoby bezpiecznego reagowania;
- rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach i zna sposoby ochrony własnych granic;
- prawidłowo rozróżnia zachowanie asertywne, agresywne i uległe;
- okazuje szacunek wobec różnorodności;
- zna podstawowe potrzeby osób z trudnościami neurorozwojowymi i wie, jak zachować się wobec nich z szacunkiem;
- zna zasady bezpiecznego reagowania podczas napadu padaczkowego;
- rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc oraz zaniedbanie;
- potrafi wskazać bezpieczne działania osoby doświadczającej przemocy i świadka;
- stosuje zasady Talerza Zdrowego Żywienia;
- rozumie znaczenie regularnych posiłków, warzyw, owoców i wody;
- zna podstawową rolę składników odżywczych;
- potrafi zaplanować i bezpiecznie przygotować prosty posiłek lub przekąskę;
- zna zasady żywienia sprzyjające profilaktyce próchnicy;
- wymienia korzyści aktywności fizycznej dla organizmu i samopoczucia;
- dobiera bezpieczną aktywność i strój do warunków;
- potrafi zaproponować aktywną przerwę i proste ćwiczenia;
- zna zasady rozsądnego korzystania z technologii wspierających aktywność;
- wyjaśnia znaczenie snu i zna zasady higieny snu;
- zna niekorzystny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem;

- potrafi zaplanować prosty sposób wyciszenia przed snem;
- wyjaśnia wpływ jakości powietrza, wody i terenów zielonych na zdrowie;
- potrafi sprawdzić jakość powietrza w wiarygodnym źródle;
- łączy wybrane czynniki środowiskowe ze skutkami zdrowotnymi;
- wskazuje sposoby dbania o jakość najbliższego otoczenia;
- zna czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i sposoby budowania więzi;
- rozpoznaje emocje związane ze zmianami w rodzinie i zna sposoby szukania wsparcia;
- odpowiedzialnie wykonuje swoją część zadania podczas projektu i współpracuje z zespołem;
- opisuje najważniejsze zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- rozumie, że tempo dojrzewania jest indywidualne;
- wyjaśnia podstawowe zmiany zachodzące w mózgu nastolatka;
- rozróżnia dojrzewanie fizyczne i dojrzałość psychiczną;
- wie, kiedy nietypowe lub niepokojące zmiany wymagają rozmowy z dorosłym lub konsultacji medycznej;
- stosuje zasady higieny w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zasady stosowania podpasek i tamponów;
- odnosi się z szacunkiem do zmian zachodzących u innych;
- **samodzielnie wykonuje zadania i potrafi zastosować poznane zasady w nowych, podobnych sytuacjach.**

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- wyjaśnia w prosty sposób, dlaczego zdrowie jest ważne;
- wskazuje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne;
- potrafi wskazać prosty sposób poprawy własnych nawyków;
- zna pojęcie zdrowia psychicznego i dobrostanu;
- rozpoznaje podstawowe emocje i opisuje ich wpływ na zachowanie;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, jak udzielić podstawowego wsparcia emocjonalnego;
- wie, kiedy należy zwrócić się do zaufanego dorosłego;
- zna zasady aktywnego słuchania i spokojnego wyrażania potrzeb;
- potrafi wskazać swoje mocne strony;
- zna podstawowe informacje dotyczące autoagresji i wie, gdzie szukać pomocy;
- zna szkodliwy wpływ alkoholu, nikotyny i napojów energetyzujących;
- rozpoznaje podstawowe sytuacje związane z presją grupy;
- potrafi sformułować prostą odmowę;
- rozpoznaje cyberprzemoc, kontakt z nieznajomymi i ryzyko nadmiernego korzystania z Internetu;
- zna sposoby zgłaszania zagrożeń;
- rozpoznaje podstawowe niewłaściwe zachowania w relacjach;
- rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą;
- zna podstawowe zasady poszanowania granic;
- okazuje szacunek osobom różniącym się od siebie;
- zna podstawowe zasady zachowania podczas napadu padaczkowego;
- rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zna sposoby reagowania;

- stosuje podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- zna zasady Talerza Zdrowego Żywienia;
- rozumie znaczenie wody, warzyw, owoców i regularnych posiłków;
- rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze;
- potrafi z pomocą zaplanować prosty posiłek i bezpiecznie go przygotować;
- zna podstawowe zasady profilaktyki próchnicy;
- wymienia korzyści aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ruchu;
- potrafi zaproponować proste ćwiczenia podczas aktywnej przerwy;
- zna znaczenie snu i podstawowe zasady higieny snu;
- wie, że urządzenia elektroniczne przed snem mogą pogarszać jakość snu;
- zna podstawowe zależności między środowiskiem a zdrowiem;
- potrafi sprawdzić jakość powietrza przy pomocy wskazanej aplikacji lub strony;
- zna sposoby dbania o środowisko;
- zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców;
- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne;
- rozpoznaje emocje związane ze zmianami w rodzinie;
- współpracuje w grupie i wykonuje powierzoną część projektu;
- zna podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- rozumie indywidualne tempo rozwoju;
- zna podstawowe informacje o zmianach zachodzących w mózgu nastolatka;
- rozumie różnicę między dojrzewaniem fizycznym a psychicznym;
- zna podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania;
- wie, że niepokojące objawy wymagają rozmowy z dorosłym lub konsultacji lekarskiej;
- **wykonuje zadania w większości samodzielnie, a po wskazówce potrafi poprawić błędy.**

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- wie, że zdrowie jest ważną wartością i wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe zachowania zdrowe i ryzykowne;
- potrafi wskazać jeden prosty sposób dbania o zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wie, że stres może wpływać na ciało i zachowanie;
- wymienia kilka bezpiecznych sposobów radzenia sobie z napięciem;
- wie, że osobie w trudnej sytuacji należy zapewnić wsparcie i w razie potrzeby powiadomić dorosłego;
- zna podstawowe zasady komunikacji;
- potrafi wskazać swoje mocne strony;
- wie, że autoagresja jest zachowaniem wymagającym pomocy;
- zna podstawowe zagrożenia związane z używkami i Internetem;
- rozpoznaje wybrane zachowania ryzykowne;
- z pomocą formułuje prostą odmowę;
- rozpoznaje podstawowe przykłady przemocy, cyberprzemocy i naruszania granic;

- wie, że należy szanować różnorodność;
- zna podstawową zasadę bezpiecznego zachowania podczas napadu padaczkowego;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje najważniejsze grupy produktów w Talerzu Zdrowego Żywienia;
- wie, że należy pić wodę i regularnie spożywać posiłki;
- rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze;
- zna podstawowe zasady higieny jamy ustnej;
- wymienia podstawowe korzyści aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ruchu;
- potrafi wskazać przykładowe ćwiczenie na aktywną przerwę;
- wie, dlaczego sen jest ważny;
- zna podstawowe zasady higieny snu;
- wie, że urządzenia elektroniczne mogą niekorzystnie wpływać na sen;
- wie, że jakość powietrza i wody wpływa na zdrowie;
- z pomocą potrafi sprawdzić jakość powietrza;
- wymienia podstawowe sposoby dbania o środowisko;
- zna podstawowe zasady budowania dobrych relacji rodzinnych;
- wie, że zmiany w rodzinie mogą powodować różne emocje;
- uczestniczy w pracy zespołowej i wykonuje proste zadania;
- wymienia podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- wie, że tempo dojrzewania jest różne u różnych osób;
- zna podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania;
- wie, że w razie niepokojących objawów należy zwrócić się do dorosłego;
- **wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela i korzysta ze wskazówek przy poprawianiu błędów.**

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- wie, że należy dbać o zdrowie;
- z pomocą wskazuje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje wybrane zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia;
- potrafi wskazać prosty sposób dbania o siebie;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna przynajmniej jeden bezpieczny sposób radzenia sobie ze stresem;
- wie, że w trudnej sytuacji należy powiedzieć o problemie zaufanemu dorosłemu;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używkami i Internetem;
- wie, że można odmówić udziału w ryzykownym zachowaniu;
- rozpoznaje wybrane przykłady przemocy i naruszania granic;
- wie, że należy szanować innych ludzi i ich różnice;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje wodę jako korzystny dla zdrowia napój;
- wskazuje wybrane produkty korzystne dla zdrowia;
- wie, że ruch i sen są potrzebne dla zdrowia;
- zna podstawową zasadę bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- wie, że urządzenia elektroniczne mogą utrudniać zasypianie;
- wie, że zanieczyszczenie środowiska może wpływać na zdrowie;

- z pomocą potrafi wskazać sposób dbania o otoczenie;
- zna podstawowe zasady szacunku i współpracy w rodzinie;
- wie, że w rodzinie mogą zachodzić różne zmiany i że można wtedy szukać pomocy;
- z pomocą wykonuje przydzielone zadanie w grupie;
- rozpoznaje, że w okresie dojrzewania zmienia się ciało;
- wie, że każdy rozwija się w swoim tempie;
- zna podstawowe zasady higieny;
- wie, że niepokojące problemy zdrowotne należy zgłosić dorosłemu;
- **wykonuje najprostsze zadania z wyraźną pomocą i podejmuje próby uzupełniania braków.**

Wymagania edukacyjne dla klasy VI

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie zdrowia, odpowiedzialnie podejmuje decyzje zdrowotne i krytycznie ocenia wiarygodność informacji oraz źródeł;
- analizuje zasady profilaktyki, zdrowego stylu życia, zapobiegania nadwadze i otyłości oraz znaczenie badań i szczepień;
- rozpoznaje objawy choroby, właściwie ocenia sytuacje wymagające pomocy i prawidłowo udziela pierwszej pomocy oraz wzywa służby ratunkowe;
- planuje aktywność fizyczną, aktywne przerwy, bezpieczny wypoczynek i odpowiednią regenerację;
- wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i higieny oraz analizuje czynniki wpływające na jakość snu;
- samodzielnie dobiera ćwiczenia ruchowe, oddechowe, rozciągające i relaksacyjne do określonego celu;
- komponuje wartościowe posiłki, analizuje etykiety i krytycznie ocenia suplementy, energetyki, modne diety oraz produkty obiecujące szybkie efekty;
- stosuje zasady bezpiecznego przechowywania żywności, ograniczania zatruc i marnowania jedzenia;
- świadomie stosuje higienę cyfrową, rozpoznaje zagrożenia w sieci i bezpiecznie korzysta z AI oraz wirtualnej rzeczywistości;
- chroni prywatność, rozpoznaje manipulację, cyberprzemoc i inne zagrożenia oraz wie, jak zabezpieczyć dowody i uzyskać pomoc;
- analizuje skutki używek i zachowań nałogowych, rozpoznaje presję rówieśniczą oraz stosuje asertywną odmowę i bezpieczne sposoby radzenia sobie z napięciem;
- rozumie zależności między myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem oraz stosuje sposoby radzenia sobie z emocjami;
- buduje realistyczną samoocenę, krytycznie ocenia wpływ mediów i reklam oraz stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- rozpoznaje potrzeby, granice i formy nacisku, komunikuje się asertywnie, odróżnia konflikt od przemocy i reaguje w sposób bezpieczny;
- zna znaczenie rodziny, więzi i wzajemnego wsparcia oraz rozumie potrzeby osób z różnymi trudnościami, niepełnosprawnościami i chorobami;

- wyjaśnia zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania, szanuje różnice indywidualne i zna zasady higieny;
- analizuje wpływ środowiska na zdrowie, korzysta z wiarygodnych danych i planuje działania proekologiczne;
- samodzielnie planuje, realizuje i prezentuje projekt dotyczący zdrowia, ocenia źródła, wyciąga wnioski i odpowiada za swoją pracę;
- dokonuje refleksji nad własnym działaniem, poprawia błędy, korzysta z informacji zwrotnej, tworzy realny plan dalszego dbania o zdrowie i potrafi wyjaśnić tok swojego rozumowania.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne decyzje;
- rozpoznaje wiarygodne źródła informacji dotyczących zdrowia;
- wyjaśnia pojęcia nadwagi i otyłości oraz zna ich podstawowe czynniki ryzyka i sposoby zapobiegania;
- rozpoznaje objawy choroby, prawidłowo mierzy temperaturę i wie, kiedy należy skonsultować się z lekarzem;
- zna znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grupy ryzyka;
- wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych;
- potrafi przygotować się do wizyty u lekarza lub stomatologa i przekazać informacje o swoim stanie zdrowia;
- zna i stosuje zasady pierwszej pomocy oraz prawidłowo wzywa pomoc;
- wyjaśnia korzyści aktywności fizycznej i skutki długiego siedzenia;
- potrafi zaplanować aktywną przerwę i dobrać bezpieczną aktywność do warunków;
- zna zasady bezpiecznej aktywności na świeżym powietrzu i właściwego doboru stroju;
- wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku oraz zna czynniki utrudniające zasypianie;
- stosuje proste ćwiczenia ruchowe, oddechowe, rozciągające i relaksacyjne;
- komponuje posiłki zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia;
- rozumie znaczenie regularnego odżywiania, nawodnienia i składników odżywczych;
- odczytuje etykiety produktów i rozpoznaje skład, wartość odżywczą, alergenów oraz oznaczenia;
- zna zagrożenia związane z suplementami, energetykami i modnymi dietami;
- zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności i zapobiegania zatruciom;
- stosuje zasady higieny cyfrowej i zna wpływ ekranów na wzrok, postawę, sen i relacje;
- potrafi zaplanować ograniczenie czasu korzystania z urządzeń;
- rozpoznaje najważniejsze zagrożenia internetowe i zna zasady bezpiecznego reagowania;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z AI i VR;
- wie, jak chronić prywatność i reagować na niebezpieczne kontakty, szantaż i manipulację;
- wyjaśnia wpływ używek na rozwijający się organizm;
- rozpoznaje presję rówieśniczą i stosuje asertywną odmowę;
- zna sygnały rozwijającego się uzależnienia i wie, gdzie szukać pomocy;
- rozpoznaje związek między sytuacją, myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem;
- zna sposoby odzyskiwania spokoju przed podjęciem decyzji;

- buduje realistyczną samoocenę i rozumie wpływ mediów społecznościowych oraz reklam na obraz siebie;
- stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- rozpoznaje potrzeby i granice oraz odróżnia prośbę od nacisku i manipulacji;
- formułuje proste komunikaty asertywne;
- odróżnia konflikt od przemocy i zna bezpieczne sposoby reagowania;
- zna znaczenie rodziny, prawa i obowiązki jej członków oraz sposoby dbania o więzi;
- rozpoznaje trudne sytuacje rodzinne i wie, gdzie szukać wsparcia;
- zna podstawowe potrzeby osób z różnymi niepełnosprawnościami, trudnościami neurorozwojowymi i chorobami przewlekłymi;
- opisuje podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania i rozumie indywidualne tempo rozwoju;
- zna różnicę między dojrzałością fizyczną i psychiczną;
- zna zasady higieny okresu dojrzewania i wie, które objawy wymagają konsultacji;
- zna podstawowe informacje dotyczące zmian zachodzących u dziewcząt i chłopców;
- szanuje ciało, prywatność i tempo rozwoju innych osób;
- wyjaśnia wpływ środowiska na zdrowie i potrafi sprawdzić podstawowe dane dotyczące jakości powietrza;
- proponuje działania proekologiczne;
- odpowiedzialnie wykonuje swoją część projektu, korzysta z wiarygodnych źródeł i współpracuje z zespołem;
- prezentuje efekty pracy i wyciąga podstawowe wnioski;
- potrafi określić działania, które może podjąć w celu dalszego dbania o zdrowie;
- **samodzielnie wykonuje zadania i poprawia popełnione błędy.**

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest ważne i wie, że jego decyzje wpływają na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe wiarygodne źródła informacji;
- wyjaśnia w prosty sposób pojęcia nadwagi i otyłości;
- wymienia podstawowe czynniki ryzyka i sposoby zapobiegania;
- rozpoznaje wybrane objawy choroby;
- prawidłowo mierzy temperaturę i wie, że gorączka może być sygnałem choroby;
- wie, kiedy należy powiedzieć dorosłemu o niepokojących objawach;
- zna znaczenie badań profilaktycznych i szczepień;
- wie, jak przygotować się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej;
- zna numer alarmowy i podstawowe zasady wzywania pomocy;
- wymienia korzyści aktywności fizycznej i zna skutki długiego siedzenia;
- potrafi wskazać bezpieczne miejsce do ruchu i zaplanować prostą aktywną przerwę;
- zna zasady bezpiecznej aktywności na świeżym powietrzu;
- zna znaczenie snu i odpoczynku;
- wskazuje czynniki utrudniające zasypianie;
- potrafi wykonać proste ćwiczenia ruchowe, oddechowe lub relaksacyjne;
- zna zasady Talerza Zdrowego Żywienia;

- rozumie znaczenie regularnych posiłków, wody i podstawowych składników odżywczych;
- potrafi odczytać podstawowe informacje z etykiety;
- zna zagrożenia związane z nadmiernym spożywaniem energetyków i stosowaniem modnych diet;
- zna podstawowe zasady przechowywania żywności i zapobiegania zatruciom;
- zna zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje cyberprzemoc, phishing, deepfake i inne podstawowe zagrożenia;
- zna zasady ochrony prywatności w Internecie;
- rozpoznaje niebezpieczne kontakty i wie, że należy szukać pomocy;
- zna szkodliwy wpływ alkoholu, nikotyny, e-papierosów i innych substancji;
- rozpoznaje podstawową presję rówieśniczą i potrafi odmówić;
- zna podstawowe sygnały uzależnienia;
- rozpoznaje podstawowe zależności między emocjami, myślami i zachowaniem;
- zna sposoby radzenia sobie z napięciem;
- rozpoznaje swoje mocne strony i rozumie, że media mogą wpływać na obraz siebie;
- zna podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- rozpoznaje swoje granice i potrafi wyrazić prosty komunikat asertywny;
- odróżnia konflikt od przemocy i zna podstawowe sposoby reagowania;
- zna podstawowe prawa i obowiązki członków rodziny;
- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne;
- wie, że trudne wydarzenia rodzinne mogą powodować różne emocje;
- zna podstawowe potrzeby osób z niepełnosprawnościami, trudnościami neurorozwojowymi i chorobami przewlekłymi;
- zna podstawowe zmiany okresu dojrzewania i rozumie, że każdy rozwija się w swoim tempie;
- zna podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania;
- wie, że niektóre niepokojące objawy wymagają konsultacji;
- szanuje ciało i prywatność innych osób;
- zna wpływ jakości powietrza, wody, hałasu i terenów zielonych na zdrowie;
- z pomocą korzysta z aplikacji lub strony sprawdzającej jakość powietrza;
- wskazuje proste działania proekologiczne;
- wykonuje swoją część projektu i współpracuje z grupą;
- **po wskazówce potrafi poprawić błędy i zastosować poznaną zasadę w podobnej sytuacji.**

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- wie, że zdrowie jest ważne i że codzienne wybory mają wpływ na organizm;
- wymienia podstawowe sposoby dbania o zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe czynniki sprzyjające nadwadze i otyłości;
- wie, że należy zgłaszać niepokojące objawy dorosłemu;
- potrafi z pomocą prawidłowo zmierzyć temperaturę;
- wie, że gorączka może być objawem choroby;
- wie, że badania profilaktyczne i szczepienia służą ochronie zdrowia;
- zna podstawowe zasady przygotowania do wizyty u lekarza;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy i numer alarmowy;

- wymienia podstawowe korzyści ruchu;
- wie, że długie siedzenie może być niekorzystne;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego ruchu;
- wymienia znaczenie snu i odpoczynku;
- wskazuje, że korzystanie z ekranów, kofeiny lub hałasu może utrudniać sen;
- potrafi wykonać proste ćwiczenie ruchowe lub relaksacyjne;
- rozpoznaje podstawowe zasady Talerza Zdrowego Żywienia;
- wie, że należy regularnie jeść i pić wodę;
- rozpoznaje podstawowe informacje na etykietach;
- wie, że niektóre produkty, np. energetyki, suplementy czy modne diety, mogą być niekorzystne;
- zna podstawowe zasady przechowywania żywności;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia w Internecie;
- wie, że należy chronić prywatność i nie ufać nieznanym w sieci;
- wie, czym jest cyberprzemoc;
- zna podstawowe informacje o szkodliwości używek;
- rozpoznaje sytuacje presji grupy i z pomocą potrafi odmówić;
- wie, że uzależnienie jest problemem wymagającym pomocy;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna proste sposoby radzenia sobie z napięciem;
- wie, że media społecznościowe i reklamy mogą wpływać na sposób postrzegania siebie;
- zna podstawowe zasady udzielania wsparcia osobie w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe granice i wie, że należy je szanować;
- wie, że konflikt różni się od przemocy;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego reagowania na przemoc;
- zna podstawowe znaczenie rodziny i zasady budowania dobrych relacji;
- wie, że trudne wydarzenia rodzinne mogą wymagać wsparcia;
- rozpoznaje podstawowe potrzeby osób z niepełnosprawnościami i chorobami;
- wymienia podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- wie, że tempo rozwoju jest indywidualne;
- zna podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania;
- wie, że niektóre problemy zdrowotne wymagają konsultacji z lekarzem;
- wie, że należy szanować ciało i rozwój innych osób;
- wie, że jakość powietrza, wody i hałas wpływają na zdrowie;
- z pomocą sprawdza jakość powietrza;
- wskazuje podstawowe działania proekologiczne;
- wykonuje proste zadania podczas projektu;
- **pracuje przy wsparciu nauczyciela i podejmuje próby poprawiania błędów.**

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- wie, że zdrowie należy chronić;
- z pomocą wskazuje podstawowe sposoby dbania o zdrowie;
- rozpoznaje wybrane zachowania sprzyjające zdrowiu;
- wie, że niepokojące objawy należy zgłosić dorosłemu;
- rozpoznaje temperaturę jako jeden z parametrów stanu zdrowia;
- wie, że lekarz i badania służą dbaniu o zdrowie;

- rozpoznaje szczepienia jako sposób ochrony zdrowia;
- zna numer alarmowy 112;
- z pomocą wskazuje, że w sytuacji zagrożenia należy wezwać pomoc;
- wie, że ruch i odpoczynek są potrzebne dla zdrowia;
- zna podstawową zasadę bezpiecznej aktywności;
- wie, że sen jest ważny;
- wie, że nadmierne korzystanie z urządzeń może utrudniać sen;
- rozpoznaje podstawowe produkty korzystne dla zdrowia;
- wie, że należy pić wodę i regularnie jeść;
- z pomocą rozpoznaje podstawowe informacje na etykiecie;
- wie, że niektóre używki i napoje energetyzujące mogą szkodzić;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia internetowe;
- wie, że należy chronić swoje dane i prywatność;
- wie, że w sytuacji zagrożenia w Internecie należy zwrócić się do dorosłego;
- wie, że alkohol, nikotyna i inne substancje mogą szkodzić zdrowiu;
- z pomocą potrafi odmówić udziału w niebezpiecznym zachowaniu;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wskazuje jeden bezpieczny sposób radzenia sobie z napięciem;
- wie, że należy szanować własne i cudze granice;
- rozpoznaje wybrane zachowania przemocowe;
- wie, że w przypadku przemocy należy poprosić o pomoc;
- zna podstawowe znaczenie rodziny i szacunku wobec jej członków;
- wie, że trudne sytuacje rodzinne mogą wymagać wsparcia;
- rozpoznaje podstawowe różnice między ludźmi i wie, że należy je szanować;
- rozpoznaje podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- wie, że każdy człowiek rozwija się w swoim tempie;
- zna podstawowe zasady higieny;
- wie, że problemy zdrowotne należy zgłaszać dorosłemu;
- wie, że należy szanować ciało i prywatność innych;
- rozpoznaje, że zanieczyszczenie środowiska może szkodzić zdrowiu;
- z pomocą wykonuje proste zadanie dotyczące środowiska;
- z pomocą wykonuje przydzieloną część projektu;
- **podejmuje próby uzupełniania braków i korzysta ze wskazówek nauczyciela.**

Wymagania edukacyjne klasa VII

6 – celujący

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne decyzje oraz krytycznie ocenia wiarygodność informacji zdrowotnych;
- szczegółowo opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania, rozumie indywidualne tempo rozwoju i stosuje zasady higieny;

- krytycznie analizuje wpływ mediów, reklam i porównań społecznych na obraz ciała;
- rozpoznaje emocje, stres i napięcie, analizuje ich wpływ na zachowanie oraz samodzielnie stosuje techniki regulacji emocji;
- stosuje aktywne słuchanie, komunikaty „JA” i zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz szanuje potrzeby i różnorodność innych osób;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, snu, odżywiania i regeneracji dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- planuje bezpieczną aktywność, zbilansowane posiłki i dobowe proporcje nauki, ruchu, odpoczynku i snu;
- krytycznie ocenia diety restrykcyjne, suplementy, napoje energetyzujące, środki dopingujące i inne produkty obiecujące szybkie efekty;
- wyjaśnia wpływ używek i substancji psychoaktywnych na rozwijający się organizm oraz rozpoznaje zachowania ryzykowne;
- rozpoznaje presję rówieśniczą i manipulację, stosuje asertywną odmowę oraz potrafi bezpiecznie wycofać się z ryzykownej sytuacji;
- wyjaśnia zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, bioróżnorodnością a zdrowiem człowieka;
- proponuje działania profilaktyczne i adaptacyjne związane z upałami, zanieczyszczeniem powietrza i innymi zagrożeniami środowiskowymi;
- rozumie znaczenie godności człowieka, rozpoznaje stereotypy, uprzedzenia, wykluczenie i dyskryminację oraz proponuje sposoby reagowania;
- rozpoznaje bariery ograniczające dostępność i proponuje rozwiązania zwiększające samodzielność oraz równe uczestnictwo osób z niepełnosprawnościami;
- analizuje wpływ snu, ruchu, odżywiania, stresu, relacji, używek i ekranów na zdrowie;
- wyjaśnia drogi szerzenia się chorób zakaźnych, zasady profilaktyki, znaczenie szczepień oraz pojęcia epidemii i pandemii;
- rozumie znaczenie podstawowych mierników zdrowia i wie, że pojedynczy pomiar nie jest diagnozą;
- samodzielnie planuje, realizuje i prezentuje projekt dotyczący zdrowia, ocenia źródła, wyciąga wnioski i potrafi zastosować je w praktyce;
- dokonuje refleksji nad własną pracą, przyjmuje informację zwrotną, poprawia błędy i potrafi wyjaśnić tok swojego rozumowania.

5 – bardzo dobry

Uczeń:

- poprawnie wyjaśnia zmiany zachodzące podczas dojrzewania i stosuje zasady higieny;
- rozumie indywidualne tempo rozwoju i krytycznie ocenia nierealistyczne wzorce wyglądu;
- rozpoznaje i nazywa emocje, stres oraz stosuje podstawowe sposoby regulacji emocji;
- prawidłowo komunikuje potrzeby, stosuje aktywne słuchanie i komunikaty „JA”;
- zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i wie, kiedy należy szukać pomocy;
- wyjaśnia znaczenie ruchu, snu, odpoczynku, prawidłowego odżywiania i nawodnienia;
- planuje bezpieczną aktywność i zbilansowany posiłek;
- rozpoznaje zagrożenia związane z używkami, zachowaniami ryzykownymi i presją rówieśniczą;
- stosuje asertywną odmowę i wskazuje osoby oraz miejsca, w których można uzyskać pomoc;

- wyjaśnia wpływ środowiska i zmian klimatu na zdrowie oraz proponuje działania proekologiczne;
- rozpoznaje stereotypy, uprzedzenia i dyskryminację oraz zna sposoby reagowania;
- rozumie podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych i znaczenie szczepień;
- analizuje własny sposób organizacji doby i potrafi wskazać działania poprawiające równowagę między nauką, ruchem, odpoczynkiem i snem;
- samodzielnie wykonuje swoją część projektu, korzysta z wiarygodnych źródeł i formułuje praktyczne wnioski.

4 – dobry

Uczeń:

- zna podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i zasady higieny;
- rozumie, że rozwój każdego człowieka przebiega w indywidualnym tempie;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- potrafi wyrażać swoje potrzeby i stosować podstawowe zasady komunikacji;
- zna znaczenie ruchu, snu, odpoczynku i prawidłowego odżywiania;
- potrafi wskazać zasady bezpiecznej aktywności i zdrowego żywienia;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używkami, presją rówieśniczą i zachowaniami ryzykownymi;
- zna zasady asertywnej odmowy i potrafi wskazać osobę, do której można zwrócić się o pomoc;
- zna zależności między środowiskiem a zdrowiem i wskazuje podstawowe działania proekologiczne;
- rozpoznaje przykłady stereotypów, uprzedzeń i dyskryminacji;
- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym i znaczenie szczepień;
- uczestniczy w realizacji projektu i wykonuje powierzone zadania.

3 – dostateczny

Uczeń:

- wymienia podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zna podstawowe zasady higieny;
- rozpoznaje podstawowe emocje i wskazuje proste sposoby radzenia sobie z napięciem;
- zna znaczenie ruchu, snu, odpoczynku i zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe zachowania zdrowotne i ryzykowne;
- zna podstawowe zagrożenia związane z używkami i presją rówieśniczą;
- przy wsparciu stosuje prostą odmowę i wie, gdzie szukać pomocy;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia środowiskowe i wskazuje proste działania proekologiczne;
- rozpoznaje przykłady braku szacunku, wykluczenia lub dyskryminacji;
- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym;
- wykonuje przydzielone zadania w projekcie przy wsparciu nauczyciela.

2 – dopuszczający

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem i zna najważniejsze zasady higieny;
- rozpoznaje wybrane emocje i potrafi wskazać prosty sposób poradzenia sobie z napięciem;
- zna podstawowe znaczenie ruchu, snu i zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje niektóre zachowania ryzykowne związane z używkami i presją rówieśniczą;
- z pomocą stosuje prostą odmowę i potrafi wskazać zaufanego dorosłego jako osobę, do której można zwrócić się o pomoc;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia związane ze środowiskiem;
- zna podstawowe zasady szacunku wobec innych osób;
- rozpoznaje podstawowe zasady profilaktyki chorób;
- z pomocą wykonuje proste zadania projektowe;
- podejmuje próby poprawiania błędów i uzupełniania braków.

Wymagania edukacyjne klasa VIII

6 – celujący

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie godności, zdrowia i odpowiedzialności społecznej oraz okazuje szacunek i empatię wobec różnorodności;
- analizuje wpływ codziennych decyzji na zdrowie własne, innych osób i środowisko oraz rozumie znaczenie zdrowia publicznego;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowej postawy, aktywnego transportu, regeneracji i snu;
- samodzielnie planuje równowagę między ruchem, nauką, odpoczynkiem i snem oraz bezpiecznie analizuje własne nawyki;
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas kontaktu ze zwierzętami i w środowisku naturalnym, w tym prawidłowo postępuje po ukąszeniu przez kleszcza;
- rozumie sytuację osób z chorobami przewlekłymi i proponuje adekwatne formy wsparcia bez oceniania i diagnozowania;
- rozróżnia różne rodzaje uczuć i relacji, rozumie znaczenie odpowiedzialności, szacunku, zaufania i komunikacji;
- rozpoznaje manipulację, presję i konflikty oraz samodzielnie stosuje asertywne sposoby reagowania i zasady mediacji;
- analizuje czynniki wpływające na dobrostan psychiczny, rozpoznaje stres i dobiera bezpieczne sposoby radzenia sobie z trudnościami;
- wie, kiedy należy szukać pomocy i potrafi wskazać odpowiednie osoby oraz miejsca wsparcia;
- bezpiecznie korzysta z technologii, chroni dane osobowe i rozpoznaje zagrożenia środowiska cyfrowego;
- analizuje konsekwencje presji rówieśniczej, używek i ryzykownych zachowań oraz stosuje asertywną odmowę;
- wyjaśnia znaczenie higieny cyfrowej i zdrowego stylu życia oraz aktywnie uczestniczy w działaniach promujących zdrowie;

- wyjaśnia znaczenie bioróżnorodności, analizuje jej wpływ na zdrowie człowieka i proponuje działania chroniące środowisko;
- samodzielnie planuje, realizuje i prezentuje projekt edukacyjny, korzysta z wiarygodnych źródeł, formułuje pytania do eksperta, wyciąga wnioski i uzasadnia swoje stanowisko;
- samodzielnie poprawia błędy, korzysta z informacji zwrotnej i potrafi wyjaśnić tok swojego rozumowania.

5 – bardzo dobry

Uczeń:

- zna znaczenie godności, zdrowia, szacunku, empatii i odpowiedzialności społecznej;
- wyjaśnia korzyści aktywności fizycznej, aktywnego transportu, prawidłowej postawy i odpowiedniej ilości snu;
- potrafi zaplanować aktywność, odpoczynek i sen oraz monitorować własne nawyki;
- zna zasady ochrony przed chorobami odzwierzęcymi i prawidłowego postępowania z kleszczem;
- okazuje szacunek osobom z chorobami przewlekłymi i zna sposoby udzielania im bezpiecznego wsparcia;
- rozumie znaczenie zdrowych relacji, granic, komunikacji i odpowiedzialności;
- rozpoznaje manipulację i stosuje asertywne sposoby reagowania oraz podstawowe zasady mediacji;
- rozpoznaje stres i zna bezpieczne sposoby radzenia sobie z trudnościami;
- wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych;
- stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i ochrony danych;
- rozpoznaje presję rówieśniczą, zagrożenia związane z używkami i potrafi odmówić;
- wyjaśnia znaczenie higieny cyfrowej, zdrowego stylu życia i ochrony bioróżnorodności;
- aktywnie uczestniczy w projektach, korzysta z wiarygodnych źródeł, prezentuje wyniki i formułuje poprawne wnioski.

4 – dobry

Uczeń:

- zna podstawowe znaczenie godności, zdrowia, szacunku i odpowiedzialności za innych;
- zna korzyści aktywności fizycznej, prawidłowej postawy, aktywnego transportu i snu;
- potrafi wskazać sposoby planowania ruchu, odpoczynku i regeneracji;
- zna podstawowe zasady ochrony przed chorobami odzwierzęcymi i bezpiecznego usuwania kleszcza;
- rozumie potrzeby osób z chorobami przewlekłymi i zna podstawowe sposoby udzielania wsparcia;
- zna zasady zdrowych relacji, poszanowania granic i komunikacji;
- rozpoznaje podstawowe przykłady manipulacji i konfliktów oraz zna zasady asertywnego reagowania;
- rozpoznaje podstawowe objawy stresu i zna sposoby radzenia sobie z trudnościami;
- wie, do kogo zwrócić się o pomoc;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w Internecie i ochrony danych;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z presją rówieśniczą i używkami;

- zna znaczenie higieny cyfrowej, zdrowego stylu życia i bioróżnorodności;
- uczestniczy w pracy projektowej i wykonuje powierzone zadania.

3 – dostateczny

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem, godnością i szacunkiem;
- wymienia podstawowe korzyści ruchu, snu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania w przyrodzie;
- rozpoznaje podstawowe potrzeby osób z chorobami przewlekłymi;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna podstawowe zasady zdrowych relacji i komunikacji;
- rozpoznaje przykłady manipulacji, presji i zachowań ryzykownych;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w Internecie i ochrony danych;
- wie, że używki mogą szkodzić zdrowiu i zna podstawowe zasady asertywnej odmowy;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla środowiska i zna pojęcie bioróżnorodności;
- wie, gdzie można szukać pomocy w trudnej sytuacji;
- przy wsparciu wykonuje zadania w projekcie.

2 – dopuszczający

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe zasady szacunku, godności i troski o zdrowie;
- wymienia podstawowe znaczenie ruchu, snu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w przyrodzie;
- rozpoznaje wybrane emocje i potrafi wskazać prosty sposób radzenia sobie z trudnością;
- zna podstawowe zasady zachowania w relacjach z innymi;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z Internetem, presją rówieśniczą i używkami;
- z pomocą stosuje prostą odmowę i potrafi wskazać zaufanego dorosłego jako osobę, do której można zwrócić się o pomoc;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia środowiskowe i zna pojęcie bioróżnorodności;
- z pomocą wykonuje proste zadania projektowe;
- podejmuje próby poprawiania błędów i uzupełniania braków.