

Edukacja zdrowotna
Wymagania edukacyjne dla klas 4-8
2026/2027

Kryteria oceny w programie “Nasze zdrowie” zgodnie z podstawą programową 2026.

Klasa	Dział	Poziom Blooma	Ocena	Wymagania
Klasa 4				
4	Moje zdrowie fizyczne	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.
4	Moje zdrowie fizyczne	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.
4	Moje zdrowie fizyczne	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.

4	Moje zdrowie fizyczne	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
---	-----------------------	-----------------	--------------	---

--	--	--	--	--

4	Moje zdrowie fizyczne	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.
---	-----------------------	-----------	----------	--

--	--	--	--	--

4	Moje odżywianie	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia; rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia; wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych; wie, jak uprawia się proste rośliny w domu/ogrodzie; wymienia zdrowe składniki diety.
---	-----------------	----------------	---------------	---

--	--	--	--	--

4	Moje odżywianie	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.
---	-----------------	------------	-------------	---

--	--	--	--	--

4	Moje odżywianie	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.
---	-----------------	--------------	-------	--

--	--	--	--	--

4	Moje odżywianie	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 słodczy na zdrowie; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.
---	-----------------	-----------------	--------------	--

--	--	--	--	--

4	Moje odżywianie	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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.
---	-----------------	-----------	----------	--

--	--	--	--	--

4	Moje miejsce w Internecie	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: 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.
---	---------------------------	----------------	---------------	---

--	--	--	--	--

4	Moje miejsce w Internecie	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.
---	---------------------------	------------	-------------	---

--	--	--	--	--

4	Moje miejsce w Internecie	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.
---	---------------------------	--------------	-------	---

--	--	--	--	--

4	Moje miejsce w Internecie	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
---	---------------------------	-----------------	--------------	---

--	--	--	--	--

4	Moje miejsce w Internecie	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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

5	Moje zdrowie psychiczne	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; wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy.
---	-------------------------	----------------	---------------	---

5	Moje zdrowie psychiczne	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; omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności; rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą.
---	-------------------------	------------	-------------	--

5	Moje zdrowie psychiczne	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.
---	-------------------------	--------------	-------	--

5	Moje zdrowie psychiczne	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.
---	-------------------------	-----------------	--------------	---

--	--	--	--	--

5	Moje zdrowie psychiczne	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.
---	-------------------------	-----------	----------	--

--	--	--	--	--

5	Moje zdrowie społeczne	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina; rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; wymienia podstawowe funkcje rodziny.
---	------------------------	----------------	---------------	--

--	--	--	--	--

5	Moje zdrowie społeczne	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
---	------------------------	------------	-------------	--

--	--	--	--	--

5	Moje zdrowie społeczne	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.

5	Moje zdrowie społeczne	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
5	Moje zdrowie społeczne	Tworzenie	Celujący	Uczeń: tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych; proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.
5	Moje zdrowie środowiskowe	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych; rozpoznaje przykłady działań proekologicznych.
5	Moje zdrowie środowiskowe	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.

5	Moje zdrowie środowiskowe	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.
---	---------------------------	--------------	-------	--

--	--	--	--	--

5	Moje zdrowie środowiskowe	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka; ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych; uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych.
---	---------------------------	-----------------	--------------	--

--	--	--	--	--

5	Moje zdrowie środowiskowe	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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.
---	---------------------------	-----------	----------	--

--	--	--	--	--

5	Moja aktywność fizyczna	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; wskazuje przykłady aktywnych przerw.
---	-------------------------	----------------	---------------	---

--	--	--	--	--

5	Moja aktywność fizyczna	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.
---	-------------------------	------------	-------------	--

--	--	--	--	--

5	Moja aktywność fizyczna	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa; znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
---	-------------------------	--------------	-------	--

--	--	--	--	--

5	Moja aktywność fizyczna	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
---	-------------------------	-----------------	--------------	---

--	--	--	--	--

5	Moja aktywność fizyczna	Tworzenie	Celujący	Uczeń: projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny; tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną; opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.
---	-------------------------	-----------	----------	---

Klasa 6				
----------------	--	--	--	--

6	Moje działania w sieci	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.
---	------------------------	----------------	---------------	---

--	--	--	--	--

6	Moje działania w sieci	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.
---	------------------------	------------	-------------	--

--	--	--	--	--

6	Moje działania w sieci	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: przestrzega zasad higieny cyfrowej; stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR; wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.
---	------------------------	--------------	-------	--

--	--	--	--	--

6	Moje działania w sieci	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.
---	------------------------	-----------------	--------------	--

--	--	--	--	--

6	Moje działania w sieci	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.
---	------------------------	-----------	----------	---

--	--	--	--	--

6	Moja profilaktyka uzależnień	Zapamiętywani e	Dopuszczają cy	Uczeń: 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.
---	------------------------------	--------------------	-------------------	--

--	--	--	--	--

6	Moja profilaktyka uzależnień	Rozumieni e	Dostateczny	Uczeń: 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.
---	------------------------------	----------------	-------------	--

--	--	--	--	--

6	Moja profilaktyka uzależnień	Zastosowan ie	Dobry	Uczeń: 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.
---	------------------------------	------------------	-------	---

--	--	--	--	--

6	Moja profilaktyka uzależnień	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
---	------------------------------	--------------------	--------------	--

--	--	--	--	--

6	Moja profilaktyka uzależnień	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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.
---	------------------------------	-----------	----------	---

--	--	--	--	--

6	Moje dojrzewanie	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania; rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
---	------------------	----------------	---------------	---

--	--	--	--	--

6	Moje dojrzewanie	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.
---	------------------	------------	-------------	--

--	--	--	--	--

6	Moje dojrzewanie	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.
---	------------------	--------------	-------	--

--	--	--	--	--

6	Moje dojrzewanie	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
---	------------------	-----------------	--------------	--

6	Moje dojrzewanie	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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.

6	Moje zdrowie społeczne	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: 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.

6	Moje zdrowie społeczne	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.

6	Moje zdrowie społeczne	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.

6	Moje zdrowie społeczne	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.

6	Moje zdrowie społeczne	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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

7	Nasze zdrowie fizyczne	Zapamiętywani e	Dopuszczają cy	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, antybiotykooporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.
---	------------------------	--------------------	-------------------	--

7	Nasze zdrowie fizyczne	Rozumieni e	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.
---	------------------------	----------------	-------------	--

7	Nasze zdrowie fizyczne	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.
---	------------------------	--------------	-------	---

--	--	--	--	--

7	Nasze zdrowie fizyczne	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.
---	------------------------	-----------------	--------------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze zdrowie fizyczne	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.
---	------------------------	-----------	----------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze odżywianie	Zapamiętywanie	Dopuszczająco	Uczeń: 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.
---	------------------	----------------	---------------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze odżywianie	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.
---	------------------	------------	-------------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze odżywianie	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.
---	------------------	--------------	-------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze odżywianie	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.

--	--	--	--	--

7	Nasze odżywianie	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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.
---	------------------	-----------	----------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze zdrowie psychiczne	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: 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.
---	--------------------------	----------------	---------------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze zdrowie psychiczne	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.
---	--------------------------	------------	-------------	---

7	Nasze zdrowie psychiczne	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.

7	Nasze zdrowie psychiczne	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.

7	Nasze zdrowie psychiczne	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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.

--	--	--	--	--

7	Nasze zachowanie ryzykowne	Zapamiętywani e	Dopuszczają cy	Uczeń: 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.
---	----------------------------	-----------------	----------------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze zachowanie ryzykowne	Rozumieni e	Dostateczny	Uczeń: opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie; opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwń; omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.
---	----------------------------	-------------	-------------	--

--	--	--	--	--

7	Nasze zachowanie ryzykowne	Zastosowan ie	Dobry	Uczeń: 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.
---	----------------------------	---------------	-------	---

--	--	--	--	--

7	Nasze zachowanie ryzykowne	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
---	----------------------------	-----------------	--------------	---

7	Nasze zachowanie ryzykowne	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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				
8	Nasze zdrowie społeczne	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.

8	Nasze zdrowie społeczne	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.

8	Nasze zdrowie społeczne	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów; rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu; reaguje asertywnie na próby manipulacji.

8	Nasze zdrowie społeczne	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.

8	Nasze zdrowie społeczne	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.
8	Nasze dojrzewanie	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: 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.
8	Nasze dojrzewanie	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.

8	Nasze dojrzewanie	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.
---	-------------------	--------------	-------	---

--

8	Nasze dojrzewanie	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
---	-------------------	-----------------	--------------	---

--

8	Nasze dojrzewanie	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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.
---	-------------------	-----------	----------	---

--

8	Nasze zdrowie środowiskowe	Zapamiętywanie	Dopuszczający	Uczeń: 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.
---	----------------------------	----------------	---------------	---

--

8	Nasze zdrowie środowiskowe	Rozumienie	Dostateczny	Uczeń: 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.
---	----------------------------	------------	-------------	--

--

8	Nasze zdrowie środowiskowe	Zastosowanie	Dobry	Uczeń: 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.
---	----------------------------	--------------	-------	---

--

8	Nasze zdrowie środowiskowe	Analiza i ocena	Bardzo dobry	Uczeń: 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.
---	----------------------------	-----------------	--------------	---

--

8	Nasze zdrowie środowiskowe	Tworzenie	Celujący	Uczeń: 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.
---	----------------------------	-----------	----------	--

--