

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Program nauczania „Nasze zdrowie” / Edukacja Zdrowotna – Klasy 4–8

KLASA 4 – Wymagania na poszczególne oceny z podziałem na działy programowe

Dział: Moje zdrowie fizyczne

OCENA	WYMAGANIA
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.
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.
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.
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.
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.

Dział: Moje odżywianie

OCENA	WYMAGANIA
Dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia; - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia; - wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i słodzonych napojów; - z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe oznaczenia na etykietach żywności.
Dostateczny	Uczeń: - omawia zasady talerza zdrowego żywienia; - wyjaśnia znaczenie regularnego spożywania posiłków i nawadniania organizmu wodą; - podaje przykłady zdrowych posiłków i przekąsek; - wyjaśnia znaczenie świeżości produktów i ich właściwego przechowywania; - odczytuje z etykiet podstawowe informacje o wartości odżywczej i alergenach.

Dobry	Uczeń: • stosuje zasady zdrowego odżywiania i nawadniania w praktyce; • samodzielnie przygotowuje prosty, zdrowy posiłek lub przekąskę; • dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; • ocenia świeżość produktów spożywczych i rozpoznaje oznaki ich psucia; • korzysta z aplikacji mobilnych do analizy składu produktów.
Bardzo dobry	Uczeń: • analizuje skład produktów spożywczych na podstawie etykiet i aplikacji; • ocenia nawyki żywieniowe pod kątem profilaktyki nadwagi, otyłości i próchnicy; • szacuje zapotrzebowanie na produkty w celu unikania marnotrawienia żywności; • uzasadnia wybór produktów korzystnych dla zdrowia.
Celujący	Uczeń: • planuje pełnowartościowe, zdrowe menu na cały dzień z uwzględnieniem zasad talerza zdrowego żywienia; • projektuje kampanię lub poradnik dotyczący niemarnotrawienia żywności; • proponuje własne przepisy na zdrowe posiłki i napoje.

Dział: Moje miejsce w Internecie

OCENA	WYMAGANIA
Dopuszczający	Uczeń: • wymienia podstawowe urządzenia ekranowe; • podaje przykłady zagrożeń w sieci (hejt, cyberprzemoc) z pomocą nauczyciela; • wskazuje, że nie należy podawać swoich danych osobowych obcym w sieci.
Dostateczny	Uczeń: • wyjaśnia pojęcia: higiena cyfrowa, niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność; • omawia różnice między relacjami w świecie realnym a w sieci; • wymienia zagrożenia internetowe (phishing, grooming, cyberstalking, uzależnienie); • omawia domowe zasady ekranowe.
Dobry	Uczeń: • stosuje w praktyce zasady higieny cyfrowej i bezpiecznego korzystania z sieci; • wskaże właściwe sposoby reagowania na hejt, cyberprzemoc i niebezpieczne kontakty; • wymienia numery zaufania i miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.
Bardzo dobry	Uczeń: • ocenia wpływ nadużywania ekranów na zdrowie fizyczne i psychiczne; • krytycznie analizuje sytuacje zagrożeń w sieci i proponuje prawidłowe ścieżki reagowania; • uzasadnia konieczność ochrony własnego wizerunku i danych w sieci.
Celujący	Uczeń: • opracowuje i wdraża indywidualny/rodzinny plan higieny cyfrowej („domowe zasady ekranowe”); • tworzy materiały edukacyjne (np. plakat, ulotkę, prezentację) na temat bezpieczeństwa w Internecie.

KLASA 5

Dział: Moje zdrowie psychiczne

OCENA	WYMAGANIA
Dopuszczający	Uczeń: • wymienia podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach); • wskazuje, że sen i relaks są ważne dla zdrowia; • z pomocą nauczyciela podaje przykłady zachowań przemocowych; • wskazuje numery/miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnych sytuacjach.

Dostateczny	Uczeń: • omawia pojęcie zdrowia psychicznego oraz czynniki je chroniące; • wyjaśnia znaczenie snu i określa zalecaną długość snu dla swojego wieku; • omawia pojęcia: stres, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja; • odróżnia komunikację werbalną od niewerbalnej; • wymienia potrzeby osób z niepełnosprawnościami i zaburzeniami neurorozwojowymi (np. ASD, ADHD).
Dobry	Uczeń: • stosuje podstawowe techniki relaksacyjne i oddechowe; • prezentuje postawę asertywną w typowych sytuacjach rówieśniczych; • stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami i stresem; • właściwie reaguje w sytuacji świadka przemocy; • potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku napadu padaczkowego (opisuje zasady).
Bardzo dobry	Uczeń: • analizuje wpływ stresu i braku snu na ciało, emocje i zdolności poznawcze; • porównuje postawę asertywną, uległą i agresywną; • ocenia skutki zachowań przemocowych i autoagresywnych; • uzasadnia potrzebę empatii i szacunku wobec osób o specjalnych potrzebach.
Celujący	Uczeń: • tworzy własny program dbania o dobrostan psychiczny i higienę snu; • inicjuje działania promujące pozytywną samoocenę i asertywność w grupie rówieśniczej; • proponuje rozwiązania i projekty wspierające integrację osób z niepełnosprawnościami w szkole.

Dział: Moje zdrowie środowiskowe

OCENA	WYMAGANIA
Dopuszczający	Uczeń: • podaje przykłady zanieczyszczeń środowiska (powietrza, wody); • wskazuje, że hałas szkodliwie wpływa na zdrowie; • z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe zasady opieki nad zwierzętami domowymi.
Dostateczny	Uczeń: • omawia wpływ jakości środowiska (powietrze, woda, tereny zielone, klimat) na zdrowie; • wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla samopoczucia; • omawia zasady odpowiedzialności za zwierzęta domowe oraz dziką przyrodę; • wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu.
Dobry	Uczeń: • sprawdza stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu za pomocą aplikacji mobilnych; • podaje i stosuje w praktyce przykłady ograniczania hałasu i zanieczyszczeń w swoim otoczeniu; • podejmuje codzienne działania proekologiczne.
Bardzo dobry	Uczeń: • analizuje związki przyczynowo-skutkowe między wzrostem globalnej temperatury a zdrowiem ludzi; • ocenia stan środowiska w swojej najbliższej okolicy; • uzasadnia potrzebę ochrony ekosystemów w kontekście przyszłych pokoleń.
Celujący	Uczeń: • planuje i przeprowadza akcję/projekt proekologiczny w szkole lub środowisku lokalnym; • opracowuje przewodnik/mapę po lokalnych terenach zielonych sprzyjających zdrowiu.

Dział: Moja aktywność fizyczna

OCENA	WYMAGANIA
-------	-----------

Dopuszczający	Uczeń: - wskazuje przykłady aktywności fizycznej na świeżym powietrzu; - wie, że należy dobierać strój do pogody; - z pomocą nauczyciela wymienia skutki braku ruchu.
Dostateczny	Uczeń: - omawia korzyści ze stałej aktywności fizycznej (w tym profilaktyka nadwagi/otyłości); - wymienia negatywne skutki siedzącego trybu życia; - wskazuje obiekty i miejsca w okolicy przeznaczone do uprawiania sportu; - opisuje zasady dbania o prawidłową postawę ciała.
Dobry	Uczeń: - regularnie uczestniczy w aktywnościach fizycznych z zachowaniem zasad bezpieczeństwa; - stosuje aktywne przerwy w trakcie nauki/siedzenia (rozciąganie, ćwiczenia oczu); - dba o prawidłową pozycję ciała podczas codziennych czynności; - korzysta z technologii do monitorowania ruchu.
Bardzo dobry	Uczeń: - ocenia swój poziom codziennej aktywności fizycznej i porównuje go z zaleceniami; - zachęca i promuje aktywność fizyczną wśród rówieśników i w rodzinie; - potrafi dobrać odpowiednie zestawy ćwiczeń korekcyjnych/kompensacyjnych.
Celujący	Uczeń: - opracowuje scenariusz/plan gry terenowej lub kampanii społecznej promującej ruch; - tworzy indywidualny, tygodniowy plan aktywności fizycznej dopasowany do swoich zainteresowań.

KLASA 6

Dział: Moje działania w sieci

OCENA	WYMAGANIA
Dopuszczający	Uczeń: - podaje przykłady urządzeń mobilnych i aplikacji; - rozpoznaje pojęcie hejtu i dyskryminacji w sieci; - wie, że nie wszystko w sieci jest prawdą.
Dostateczny	Uczeń: - omawia zagrożenia: patostreaming, kreowanie cyberrzeczywistości, hejt, mowa nienawiści, dyskryminacja; - wyjaśnia pojęcia sztucznej inteligencji (AI) i wirtualnej rzeczywistości (VR); - omawia zasady krytycznego myślenia wobec treści internetowych; - wymienia sposoby reagowania i szukania pomocy w sytuacjach cyberzagrożeń.
Dobry	Uczeń: - bezpiecznie i odpowiedzialnie korzysta z technologii cyfrowych; - odróżnia informacje prawdziwe od fałszywych (fake news); - właściwie reaguje na przypadki hejtu i mowy nienawiści w sieci; - planuje i kontroluje swój czas spędzany przed ekranem.
Bardzo dobry	Uczeń: - analizuje korzyści i zagrożenia wynikające ze stosowania AI oraz technologii VR; - ocenia wpływ zjawisk takich jak patostreaming czy kreowanie nierealnego wizerunku na psychikę młodzieży; - argumentuje potrzebę przeciwdziałania dyskryminacji cyfrowej.
Celujący	Uczeń: - projektuje szkolną lub klasową kampanię przeciwko hejtowi i cyberprzemocy; - opracowuje zasady krytycznej weryfikacji informacji i bezpiecznego korzystania z narzędzi AI.

Dział: Moja profilaktyka uzależnień

OCENA	WYMAGANIA
Dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe substancje psychoaktywne (papierosy, alkohol, energetyki); - wskazuje, że zażywanie tych substancji jest szkodliwe dla dzieci i młodzieży.
Dostateczny	Uczeń: - omawia mechanizm powstawania uzależnienia; - wyjaśnia szkodliwość wyrobów tytoniowych, alkoholu i napojów energetyzujących dla zdrowia i rozwoju; - wymienia miejsca i telefony zaufania, gdzie można uzyskać pomoc w przypadku uzależnień.
Dobry	Uczeń: - prezentuje postawę odmowy (asertywność) w sytuacjach presji rówieśniczej dotyczącej sięgania po używki; - formułuje rzeczowe argumenty przemawiające za stylem życia wolnym od substancji psychoaktywnych; - wskazuje prawidłowe sposoby reagowania na zagrożenia uzależnieniem.
Bardzo dobry	Uczeń: - szczegółowo analizuje krótkofalowe i długofalowe skutki zdrowotne, społeczne i psychiczne alkoholizmu oraz nikotynizmu; - ocenia wpływ napojów energetyzujących na układ krążenia i nerwowy młodego człowieka; - potrafi przekonać innych do unikania używek.
Celujący	Uczeń: - opracowuje autorski projekt/kampanię profilaktyczną (np. „STOP uzależnieniom”); - tworzy scenariusz scenki dramatycznej demonstrującej asertywne odmawianie w trudnych sytuacjach rówieśniczych.

Dział: Moje dojrzewanie

OCENA	WYMAGANIA
Dopuszczający	Uczeń: - wskazuje, że okres dojrzewania wiąże się ze zmianami w wyglądzie i zachowaniu; - wymienia podstawowe środki higieniczne stosowane w okresie dojrzewania.
Dostateczny	Uczeń: - opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany w okresie dojrzewania; - wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; - omawia etapy cyklu miesięczkowego; - wymienia zasady higieny osobistej (twarzy, ciała, narządów płciowych) oraz użycia środków higienicznych (podpaski, tampony).
Dobry	Uczeń: - identyfikuje zmiany wpisujące się w normę medyczną dojrzewania; - stosuje zasady higieny odpowiednie dla zmian zachodzących w organizmie; - omawia wpływ dojrzewania mózgu na emocje i zachowanie nastolatka.
Bardzo dobry	Uczeń: - odróżnia objawy dojrzewania stanowiące normę medyczną od symptomów odbiegających od normy (wymagających konsultacji lekarskiej); - uzasadnia znaczenie dojrzałości psychicznej i emocjonalnej w relacjach; - wyjaśnia ewentualne zaburzenia cyklu miesięczkowego i ich wpływ na samopoczucie.
Celujący	Uczeń: - tworzy poradnik higieniczny/edukacyjny dla rówieśników wchodzących w okres dojrzewania; - opracowuje strategię radzenia sobie ze zmiennością nastrojów i trudnymi emocjami w okresie dojrzewania.

Dział: Moje zdrowie społeczne

OCENA	WYMAGANIA
Dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe relacje (koleżeństwo, przyjaźń, rodzina); - wskazuje, że w rodzinie i grupie należy szanować zasady i granice innych.
Dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość; - omawia funkcje rodziny, zasady jej prawidłowego funkcjonowania oraz prawa i obowiązki dzieci i rodziców; - opisuje zmiany zachodzące w rodzinach (np. rozwód, adopcja, pojawienie się rodzeństwa, śmierć); - omawia zasady dbania o granice osobiste własne i innych oraz zasady ochrony prawnej dzieci.
Dobry	Uczeń: - rozpoznaje właściwe i niewłaściwe zachowania w relacjach rówieśniczych i rodzinnych; - stosuje w praktyce zasady stawiania i poszanowania granic osobistych; - proponuje konstruktywne sposoby dbania o więzi rodzinne; - wie, gdzie szukać pomocy w przypadku przekroczenia granic lub przemocy.
Bardzo dobry	Uczeń: - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie oraz jakość relacji międzyludzkich; - uzasadnia konieczność szukania pomocy w sytuacjach trudnych zmian rodzinnych lub naruszenia granic; - ocenia sytuacje konfliktowe pod kątem poszanowania godności i praw człowieka.
Celujący	Uczeń: - opracowuje projekt/warsztat rówieśniczy na temat budowania relacji opartych na szacunku i bezprzemocowej komunikacji; - przygotowuje zestaw porad lub strategii radzenia sobie ze zmianami w strukturze i życiu rodziny.

KLASA 7 – WYMAGANIA EDUKACYJNE (Reforma 2026)

Dział: Nasze zdrowie fizyczne

OCENA	WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Dopuszczający (2)	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.
Dostateczny (3)	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.

Dobry (4)	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.
Bardzo dobry (5)	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.
Celujący (6)	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.

Dział: Nasze odżywianie

OCENA	WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Dopuszczający (2)	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.
Dostateczny (3)	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 dopingingu.
Dobry (4)	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.
Bardzo dobry (5)	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.
Celujący (6)	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.

Dział: Nasze zdrowie psychiczne

OCENA	WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Dopuszczający (2)	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.
Dostateczny (3)	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).
Dobry (4)	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.
Bardzo dobry (5)	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).
Celujący (6)	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.

Dział: Nasze zachowania ryzykowne

OCENA	WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Dopuszczający (2)	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.
Dostateczny (3)	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.
Dobry (4)	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.

Bardzo dobry (5)	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.
Celujący (6)	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 – WYMAGANIA EDUKACYJNE

Dział: Nasze zdrowie społeczne

OCENA	WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Dopuszczający (2)	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.
Dostateczny (3)	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.
Dobry (4)	Uczeń: • stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów. • rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu. • reaguje asertywnie na próby manipulacji.
Bardzo dobry (5)	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.
Celujący (6)	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.

Dział: Nasze dojrzewanie

OCENA	WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Dopuszczający (2)	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.

Dostateczny (3)	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.
Dobry (4)	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.
Bardzo dobry (5)	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.
Celujący (6)	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.

Dział: Nasze zdrowie środowiskowe

OCENA	WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY
Dopuszczający (2)	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.
Dostateczny (3)	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.
Dobry (4)	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.
Bardzo dobry (5)	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.
Celujący (6)	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.