

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII

Opracowanie na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 378),
przesłanych materiałów oraz aktualnych informacji Ministerstwa Edukacji. Oficjalna podstawa programowa
określa wspólne wymagania dla klas IV-VI oraz VII-VIII;

Ogólna zasada stopniowania ocen

- 2 - ocena dopuszczająca: uczeń rozpoznaje podstawowe pojęcia i zagrożenia, wykonuje proste czynności według instrukcji oraz wie, kiedy zwrócić się o pomoc.
- 3 - ocena dostateczna: uczeń wyjaśnia znaczenie zasad prozdrowotnych i samodzielnie stosuje je w typowych sytuacjach.
- 4 - ocena dobra: uczeń analizuje przyczyny i skutki, porównuje informacje, planuje działania i uzasadnia wybory.
- 5 - ocena bardzo dobra: uczeń ocenia wiarygodność źródeł, rozwiązuje złożone sytuacje, uwzględnia potrzeby innych i przewiduje konsekwencje.
- 6 - ocena celująca: uczeń samodzielnie projektuje, realizuje i ocenia działania prozdrowotne oraz promuje bezpieczne i odpowiedzialne postawy.

Klasa 4

1. Zdrowie jako wartość, higiena i podstawowa profilaktyka

Zakres: Wymiary zdrowia; odpowiedzialność za zdrowie; higiena osobista; objawy choroby; pomiar temperatury; szczepienia; przygotowanie do wizyty lekarskiej; podstawowe zasady pierwszej pomocy.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje, że zdrowie obejmuje ciało, emocje i relacje; wymienia podstawowe czynności higieniczne oraz osoby dorosłe, do których może zwrócić się o pomoc.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia znaczenie higieny, szczepień i wizyt profilaktycznych; pod nadzorem poprawnie mierzy temperaturę ciała.

4 - ocena dobra

- Łączy codzienne nawyki z samopoczuciem; opisuje objawy wymagające poinformowania dorosłego i zna zasady wezwania pomocy pod numerem 112.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje prosty plan dnia, wskazuje czynniki sprzyjające zdrowiu i uzasadnia bezpieczne zachowanie w typowej sytuacji zagrożenia.

6 - ocena celująca

- Tworzy osobisty plan dbania o zdrowie i potrafi przekazać rówieśnikom rzetelną, bezpieczną informację prozdrowotną.

2. Aktywność fizyczna, prawidłowa postawa, odpoczynek i sen

Zakres: Korzyści z ruchu; bezpieczeństwo aktywności; aktywne przerwy; prawidłowa pozycja ciała; ćwiczenia oddechowe; higiena snu; ograniczanie bezczynności ruchowej.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia korzyści z ruchu, zna zasady bezpiecznej aktywności i rozpoznaje prawidłową pozycję podczas siedzenia.

3 - ocena dostateczna

- Dobiera strój i miejsce aktywności do warunków, wykonuje prostą aktywną przerwę oraz podaje zasady dobrego snu.

4 - ocena dobra

- Planuje aktywną formę spędzania wolnego czasu, ogranicza długie siedzenie i stosuje ćwiczenia oddechowe lub rozciągające.

5 - ocena bardzo dobra

- Porównuje aktywny i siedzący styl dnia, wyjaśnia ich wpływ na zdrowie oraz proponuje realistyczne zmiany.

6 - ocena celująca

- Opracowuje tygodniowe wyzwanie ruchowe dla klasy lub rodziny, uwzględniając bezpieczeństwo, odpoczynek i sen.

3. Zdrowe odżywianie, nawadnianie i bezpieczeństwo żywności

Zakres: Talerz zdrowego żywienia; regularność posiłków; warzywa i owoce; woda; zdrowe przekąski; etykiety i alergeny; świeżość oraz przechowywanie żywności.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Rozróżnia przykłady produktów korzystnych i niekorzystnych dla zdrowia oraz wskazuje wodę jako podstawowy napój.

3 - ocena dostateczna

- Układa prosty zdrowy posiłek, wyjaśnia znaczenie regularnego jedzenia i rozpoznaje termin przydatności na opakowaniu.

4 - ocena dobra

- Odczytuje podstawowe informacje z etykiety, wskazuje alergeny i dobiera zdrową przekąskę do typowej sytuacji.

5 - ocena bardzo dobra

- Porównuje skład dwóch produktów, ocenia ich przydatność w codziennym jadłospisie i uzasadnia wybór.

6 – ocena celująca

- Projektuje jednodniowy jadłospis i listę zakupów, uwzględniając nawodnienie, niemarnowanie żywności i potrzeby domowników.

4. Emocje, stres, samoocena i szukanie pomocy

Zakres: Rozpoznawanie emocji; konstruktywne radzenie sobie z napięciem; uważność; pierwsza pomoc emocjonalna; pozytywny obraz siebie; miejsca pomocy dla dzieci.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Nazywa podstawowe emocje i wskazuje co najmniej jeden bezpieczny sposób uspokojenia się.

3 - ocena dostateczna

- Opisuje, jak stres może być odczuwany w ciele i myślach; wymienia zaufane osoby oraz miejsca, w których można uzyskać pomoc.

4 - ocena dobra

- Dobiera konstruktywną strategię radzenia sobie z emocjami i potrafi uważnie wysłuchać rówieśnika bez oceniania.

5 – ocena bardzo dobra

- Analizuje sytuację konfliktową lub stresującą, odróżnia zachowania pomocne od szkodliwych i proponuje bezpieczne rozwiązanie.

6 - ocena celująca

- Tworzy własny zestaw sposobów dbania o dobrostan i opracowuje krótką instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników.

5. Relacje, rodzina, komunikacja i bezpieczeństwo społeczne

Zakres: Koleżeństwo i przyjaźń; funkcje rodziny; prawa i obowiązki; komunikacja werbalna i niewerbalna; asertywność; przemoc rówieśnicza i cyberprzemoc.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje zachowania koleżeńskie i przemocowe; zna zasady kulturalnej komunikacji oraz osoby, którym zgłasza krzywdzenie.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia różnicę między postawą asertywną, uległą i agresywną; opisuje podstawowe funkcje rodziny.

4 - ocena dobra

- Stosuje komunikat „ja”, potrafi odmówić bez obrażania innych i wskazuje właściwe sposoby reagowania na przemoc.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje wpływ słów, gestów i zachowań w sieci na relacje; proponuje sposób rozwiązania prostego konfliktu.

6 - ocena celująca

- Przygotowuje zasady bezpiecznej i wspierającej komunikacji dla klasy oraz uzasadnia, jak budują one zdrowie społeczne.

6. Dojrzewanie i troska o zmieniające się ciało

Zakres: Podstawowe zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne; różne tempo rozwoju; higiena skóry i ciała; pozytywny obraz własnego ciała; rozmowa z zaufanym dorosłym.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wie, że dojrzewanie jest naturalnym etapem życia i że zmiany mogą rozpoczynać się w różnym czasie.

3 - ocena dostateczna

- Wymienia wybrane zmiany okresu dojrzewania i podstawowe zasady higieny związane ze wzrostem, poceniem się oraz skórą.

4 - ocena dobra

- Wyjaśnia, dlaczego nie należy porównywać tempa dojrzewania; odróżnia typowe zmiany od sytuacji wymagających rozmowy z dorosłym.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje wpływ komentarzy rówieśników i mediów na obraz ciała oraz proponuje sposoby budowania akceptacji siebie.

6 - ocena celująca

- Tworzy rzetelny, życzliwy poradnik dotyczący higieny i szukania pomocy w okresie dojrzewania.

7. Zdrowie środowiskowe i kontakt z naturą

Zakres: Wpływ powietrza, wody, hałasu, terenów zielonych i klimatu na zdrowie; odpowiedzialność za zwierzęta i ekosystemy; proste działania proekologiczne.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Podaje przykłady wpływu czystego powietrza, wody, ciszy i kontaktu z naturą na zdrowie.

3 - ocena dostateczna

- Rozpoznaje źródła hałasu i zanieczyszczeń w najbliższym otoczeniu oraz wymienia sposoby ich ograniczania.

4 - ocena dobra

- Korzysta z prostej aplikacji lub komunikatu do sprawdzenia jakości powietrza i dobiera bezpieczne zachowanie.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia wybrany problem środowiskowy w szkole lub okolicy i wyjaśnia jego możliwe skutki zdrowotne.

6 - ocena celująca

- Projektuje niewielkie działanie proekologiczne służące zdrowiu uczniów i przedstawia sposób sprawdzenia jego efektów.

8. Higiena cyfrowa, bezpieczeństwo w sieci i profilaktyka uzależnień

Zakres: Czas ekranowy; niebieskie światło i zmęczenie wzroku; relacje online i offline; cyberprzemoc, hejt, grooming i patostreaming; napoje energetyzujące, alkohol i tytoń; szukanie pomocy.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Zna podstawowe domowe zasady ekranowe, chroni dane osobowe i wie, że substancje psychoaktywne oraz napoje energetyzujące mogą szkodzić zdrowiu.

3 - ocena dostateczna

- Wymienia skutki zbyt długiego korzystania z ekranów oraz rozpoznaje niebezpieczny kontakt lub krzywdzącą treść w sieci.

4 - ocena dobra

- Stosuje higienę cyfrową, potrafi przerwać niebezpieczną rozmowę i wskazuje sposoby uzyskania pomocy.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje korzyści i zagrożenia korzystania z technologii, w tym sztucznej inteligencji, oraz uzasadnia odmowę wobec ryzykownej propozycji.

6 - ocena celująca

- Tworzy klasowy kodeks równowagi cyfrowej i bezpieczeństwa, łącząc zasady ochrony zdrowia, relacji i prywatności.

Klasa 5

1. Odpowiedzialność za zdrowie, profilaktyka i pierwsza pomoc

Zakres: Wymiary zdrowia; wiarygodne źródła; badania profilaktyczne i przesiewowe; szczepienia; objawy chorób; przygotowanie do wizyty medycznej; reagowanie w zagrożeniu.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia czynniki wspierające zdrowie, rozpoznaje podstawowe badania profilaktyczne i zna zasady wezwania pomocy.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia znaczenie szczepień, badań przesiewowych i obserwowania objawów; przygotowuje podstawowe informacje do wizyty lekarskiej.

4 - ocena dobra

- Ocenia wiarygodność prostych komunikatów zdrowotnych, mierzy temperaturę i dobiera bezpieczne postępowanie do typowych objawów.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje przypadek zdrowotny, rozróżnia samopomoc, konsultację i stan nagły oraz uzasadnia właściwe działanie.

6 - ocena celująca

- Projektuje czytelną kartę „Kiedy i gdzie szukać pomocy”, opartą na rzetelnych źródłach i zasadach pierwszej pomocy.

2. Ruch, postawa, regeneracja i zdrowy sen

Zakres: Zalecany poziom ruchu; aktywność na świeżym powietrzu; sedentarny styl życia; aktywne przerwy; postawa ciała; relaksacja; wpływ urządzeń elektronicznych na sen.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia skutki bezczynności ruchowej i podstawowe zasady higieny snu.

3 - ocena dostateczna

- Planuje aktywny wypoczynek, stosuje ćwiczenia korygujące postawę i ogranicza ekran przed snem.

4 - ocena dobra

- Monitoruje przez kilka dni ruch, siedzenie i sen oraz wyciąga proste wnioski o swoim planie dnia.

5 - ocena bardzo dobra

- Uzasadnia dobór aktywności do wieku, zainteresowań i warunków; proponuje sposoby pokonywania barier ruchowych.

6 - ocena celująca

- Organizuje bezpieczną akcję promującą aktywne przerwy lub aktywny transport w klasie.

3. Świadome wybory żywieniowe i czytanie etykiet

Zakres: Składniki odżywcze; regularne posiłki; wielkość porcji; etykiety, wartość odżywcza i alergeny; świeżość żywności; przechowywanie; ograniczanie marnowania.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wskazuje główne elementy zdrowego posiłku, zna zasady nawodnienia i rozpoznaje podstawowe oznaczenia na etykiecie.

3 - ocena dostateczna

- Odczytuje ilość cukru, soli, tłuszczu oraz informacje o alergenach i porównuje dwa podobne produkty.

4 - ocena dobra

- Komponuje zdrową przekąskę lub posiłek, uzasadnia wybór składników i stosuje zasady bezpieczeństwa żywności.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje jadłospis dnia, wskazuje możliwe niedobory lub nadmiary i proponuje realistyczne poprawki.

6 - ocena celująca

- Tworzy tygodniowy plan ograniczania marnowania żywności wraz z prostą kampanią informacyjną.

4. Stres, emocje, samoocena i pomoc w kryzysie

Zakres: Zdrowie psychiczne; czynniki chroniące i ryzyka; wpływ stresu; uważność; asertywność; przemoc i autoagresja; telefony zaufania; potrzeby osób neuro różnorodnych.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje podstawowe objawy stresu, wymienia bezpieczne sposoby radzenia sobie i zna co najmniej jedno miejsce pomocy.

3 - ocena dostateczna

- Odróżnia asertywność od agresji i uległości; wyjaśnia, dlaczego przemoc i autoagresja wymagają reakcji dorosłych.

4 - ocena dobra

- Stosuje wybraną technikę uważności lub relaksacji, buduje wspierający komunikat i reaguje jako świadek przemocy.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje wpływ myśli, emocji i zachowań na samopoczucie; dobiera formę pomocy do sytuacji.

6 - ocena celująca

- Opracowuje plan dbania o dobrostan psychiczny klasy, uwzględniając różnorodne potrzeby uczniów i bezpieczne ścieżki pomocy.

5. Zdrowe relacje, rodzina, komunikacja i rozwiązywanie konfliktów

Zakres: Koleżeństwo, przyjaźń i zauroczenie; funkcje rodziny; zmiany w rodzinie; prawa i obowiązki; komunikacja; presja rówieśnicza; konstruktywne rozwiązywanie sporów.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia cechy bezpiecznej przyjaźni i potrafi wskazać zachowanie, które narusza szacunek lub zaufanie.

3 - ocena dostateczna

- Opisuje funkcje rodziny i rozpoznaje emocje towarzyszące zmianom rodzinnym; stosuje podstawowe zasady rozmowy.

4 - ocena dobra

- Używa komunikatu „ja”, asertywnie reaguje na presję i proponuje rozwiązanie prostego konfliktu.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje potrzeby stron sporu, przewiduje skutki różnych reakcji i wybiera rozwiązanie chroniące relację oraz granice.

6 - ocena celująca

- Prowadzi krótką symulację mediacji lub tworzy poradnik wspierającego reagowania na konflikt i zmianę rodzinną.

6. Dojrzewanie, higiena i pozytywny obraz ciała

Zakres: Zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne; mózg nastolatka; różne tempo rozwoju; higiena skóry i narządów płciowych; miesiączka i polucje; sygnały wymagające konsultacji.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia podstawowe zmiany okresu dojrzewania i stosuje zasady higieny dostosowane do zmieniającego się ciała.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym i psychicznym oraz akceptuje zróżnicowane tempo zmian.

4 - ocena dobra

- Rozpoznaje typowe zmiany i sygnały, o których należy porozmawiać z dorosłym lub lekarzem; omawia podstawy cyklu miesięczkowego.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje wpływ presji rówieśniczej i mediów na obraz ciała oraz formułuje wspierające, niestygmatyzujące komunikaty.

6 - ocena celująca

- Tworzy rzetelny materiał edukacyjny o dojrzewaniu, higienie i miejscach pomocy, dostosowany do potrzeb rówieśników.

7. Środowisko, klimat, hałas i zdrowie

Zakres: Zanieczyszczenie powietrza i wód; tereny zielone; hałas i profilaktyka słuchu; zmiany klimatu; odpowiedzialność za zwierzęta i ekosystemy; działania lokalne.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 – ocena dopuszczająca

- Wymienia czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie i podstawowe zasady ochrony słuchu oraz dróg oddechowych.

3 - ocena dostateczna

- Sprawdza jakość powietrza lub natężenie hałasu z pomocą technologii i dobiera odpowiednie zachowanie.

4 - ocena dobra

- Wyjaśnia związek między zmianą klimatu, ekstremalną pogodą i zdrowiem człowieka.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia wpływ wybranego problemu środowiskowego na różne grupy mieszkańców i porównuje możliwe rozwiązania.

6 - ocena celująca

- Projektuje i dokumentuje szkolne działanie zwiększające kontakt z naturą lub ograniczające hałas i zanieczyszczenia.

8. Higiena cyfrowa, krytyczne korzystanie z mediów i używki

Zakres: Równowaga online-offline; wiarygodność informacji; cyberprzemoc, hejt, grooming i patostreaming; sztuczna inteligencja i VR; alkohol, tytoń, napoje energetyzujące; asertywna odmowa.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe i zdrowotne oraz zna zasady ochrony danych i reagowania na krzywdzenie.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia wpływ nadmiernego czasu ekranowego i używek na zdrowie; odróżnia rzetelną informację od oczywistej manipulacji.

4 - ocena dobra

- Analizuje przykładowy post lub film, wskazuje ryzyka i wybiera bezpieczny sposób zgłoszenia treści lub kontaktu.

5 - ocena bardzo dobra

- Uzasadnia asertywną odmowę wobec używek i ryzykownych wyzwań; planuje własne domowe zasady ekranowe.

6 - ocena celująca

- Tworzy rówieśniczą kampanię o higienie cyfrowej i profilaktyce uzależnień, opartą na zweryfikowanych informacjach.

Klasa 6

1. Planowanie zdrowego stylu życia i odpowiedzialność za innych

Zakres: Zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe; rzetelne źródła; badania profilaktyczne; szczepienia; objawy alarmowe; pierwsza pomoc; empatia wobec osób chorych i z niepełnosprawnościami.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia główne elementy zdrowego stylu życia, zna zasady pierwszej pomocy i rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania ratownictwa.

3 – ocena dostateczna

- Wyjaśnia rolę profilaktyki, szczepień i monitorowania objawów oraz opisuje potrzeby osoby chorej lub z niepełnosprawnością.

4 - ocena dobra

- Porównuje źródła informacji o zdrowiu, wybiera rzetelne i planuje proste działania profilaktyczne dla siebie.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje wpływ codziennych decyzji na zdrowie własne i innych, uwzględniając bezpieczeństwo, dostępność i empatię.

6 - ocena celująca

- Tworzy kompleksowy osobisty plan zdrowotny lub inicjuje działanie wspierające zdrowie i dostępność w społeczności szkolnej.

2. Samodzielne monitorowanie aktywności, postawy i regeneracji

Zakres: Plan dobowy; zalecany ruch; aktywny transport; siedzenie i przerwy; ćwiczenia posturalne; relaksacja; sen; wykorzystanie aplikacji do monitorowania.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje elementy zrównoważonego planu dnia i wymienia korzyści aktywnego transportu oraz regularnego snu.

3 - ocena dostateczna

- Prowadzi prosty dzienniczek aktywności, odpoczynku i snu oraz wskazuje jedną zmianę sprzyjającą zdrowiu.

4 - ocena dobra

- Interpretuje własne dane, dobiera ćwiczenia do postawy ciała i planuje ruch w różnych warunkach.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia wiarygodność wskazań aplikacji i porównuje różne strategie ograniczania bezruchu.

6 - ocena celująca

- Projektuje i realizuje miesięczny plan poprawy aktywności lub snu, dokumentując postępy i korygując założenia.

3. Zbilansowane odżywianie, alergię i odpowiedzialne zakupy

Zakres: Komponowanie posiłków; etykiety i alergeny; żywność roślinna; nawodnienie; bezpieczeństwo przechowywania; marnowanie żywności; ryzyka napojów energetyzujących i nieuzasadnionej suplementacji.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje elementy zbilansowanego posiłku, zasady bezpiecznego przechowywania i najczęstsze oznaczenia alergenów.

3 - ocena dostateczna

- Planuje zdrowy posiłek, porównuje wartość odżywczą produktów i wyjaśnia ryzyko nadmiernego spożywania napojów energetyzujących.

4 - ocena dobra

- Analizuje jednodniowy jadłospis, dostosowuje porcje i wybiera produkty z uwzględnieniem alergii oraz budżetu.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia reklamę suplementu lub diety, sprawdza źródła i uzasadnia, dlaczego decyzje żywieniowe powinny opierać się na wiedzy.

6 - ocena celująca

- Opracowuje plan zdrowego, ekonomicznego i niskoodpadowego żywienia dla wybranej sytuacji rodzinnej lub szkolnej.

4. Odporność psychiczna, pierwsza pomoc emocjonalna i przeciwdziałanie przemocy

Zakres: Czynniki chroniące zdrowie psychiczne; stres; samoocena; asertywność; przemoc i cyberprzemoc; autoagresja; pomoc psychologiczna; neuroróżnorodność i niepełnosprawność.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia czynniki chroniące dobrostan, zna zasady bezpiecznego reagowania na przemoc i miejsca profesjonalnej pomocy.

3 - ocena dostateczna

- Rozpoznaje objawy przeciążenia, stosuje konstruktywne techniki radzenia sobie i wyjaśnia potrzebę niezwłocznej pomocy przy autoagresji.

4 - ocena dobra

- Udziela podstawowej pierwszej pomocy emocjonalnej, szanuje różnorodne potrzeby i potrafi przekazać sprawę odpowiedniej osobie dorosłej.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje złożoną sytuację rówieśniczą, odróżnia wsparcie od brania odpowiedzialności za terapię i planuje bezpieczne kroki.

6 - ocena celująca

- Tworzy procedurę rówieśniczego wsparcia i reagowania na przemoc, konsultując ją z dorosłymi specjalistami.

5. Dojrzała komunikacja, presja rówieśnicza i mediacja

Zakres: Zdrowe relacje; potrzeby i granice; funkcjonowanie rodziny; manipulacja; presja grupy; rozwiązywanie konfliktów; mediacja; empatia i odpowiedzialność społeczna.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje zdrowe i niezdrowe cechy relacji oraz potrafi odmówić w sytuacji presji.

3 - ocena dostateczna

- Stosuje aktywne słuchanie i komunikat „ja”, wyjaśnia wpływ zmian rodzinnych na emocje i zachowanie.

4 - ocena dobra

- Rozpoznaje proste techniki manipulacji, formułuje granice i proponuje rozwiązanie konfliktu uwzględniające potrzeby stron.

5 - ocena bardzo dobra

- Prowadzi uporządkowaną rozmowę mediacyjną w symulacji i uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za atmosferę w grupie.

6 - ocena celująca

- Projektuje działanie wolontariackie lub rówieśnicze wspierające zdrowe relacje i włączenie osób o różnych potrzebach.

6. Dojrzewanie, obraz ciała i korzystanie z pomocy medycznej

Zakres: Zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne; cykl miesięczkowy; higiena; normy rozwojowe; nietypowe objawy; obraz ciała; wpływ mediów i komentarzy; konsultacje specjalistyczne.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Opisuje główne zmiany dojrzewania i zasady higieny oraz wie, że niepokojące objawy wymagają rozmowy z dorosłym lub lekarzem.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia zróżnicowane tempo rozwoju, podstawy cyklu miesięczkowego oraz wpływ zmian hormonalnych na samopoczucie.

4 - ocena dobra

- Rozpoznaje przykładowe nieprawidłowości wymagające konsultacji i ocenia wpływ mediów na obraz ciała.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje presję dotyczącą wyglądu, tworzy realistyczne kryteria dbania o ciało i wskazuje wiarygodne źródła pomocy.

6 - ocena celująca

- Przygotowuje rzetelną prezentację o zdrowiu w okresie dojrzewania, obalając mity i unikając stygmatyzacji.

7. Zmiana klimatu, bioróżnorodność i zdrowie społeczności

Zakres: Skutki zanieczyszczeń, upałów i ekstremalnych zjawisk; jakość powietrza i wody; hałas; tereny zielone; bioróżnorodność; działania poprawiające zdrowie środowiskowe.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia skutki zanieczyszczeń, hałasu i upałów dla zdrowia oraz podstawowe sposoby ochrony.

3 - ocena dostateczna

- Interpretuje komunikaty o jakości powietrza, temperaturze i hałasie oraz dobiera działania profilaktyczne.

4 - ocena dobra

- Wyjaśnia związek między bioróżnorodnością, jakością ekosystemów i zdrowiem ludzi.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje lokalne dane środowiskowe i ocenia, które grupy są szczególnie narażone na skutki degradacji.

6 - ocena celująca

- Projektuje działanie adaptacyjne lub proekologiczne dla szkoły, określa mierniki efektu i przedstawia wyniki społeczności.

8. Uzależnienia, presja, dezinformacja i bezpieczne technologie

Zakres: Mechanizmy ryzykownego korzystania z mediów; prywatność; cyberprzemoc i grooming; patostreaming; sztuczna inteligencja; alkohol, tytoń, napoje energetyzujące i inne substancje; asertywność; pomoc.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy IV-VI

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia zagrożenia związane z używkami i nadmiernym korzystaniem z technologii oraz zna miejsca pomocy.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia wpływ presji i reklamy na decyzje; stosuje zasady prywatności i asertywnej odmowy.

4 - ocena dobra

- Analizuje własne nawyki cyfrowe, rozpoznaje dezinformację i planuje ograniczenie zachowania ryzykownego.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia wiarygodność treści dotyczących zdrowia i używek, przewiduje konsekwencje udostępniania danych i wybiera bezpieczne strategie.

6 - ocena celująca

- Tworzy kampanię profilaktyczną lub warsztat rówieśniczy promujący higienę cyfrową i życie wolne od substancji psychoaktywnych.

Klasa 7

1. Godność, zdrowie publiczne i profilaktyka chorób

Zakres: Godność i szacunek; sprawczość; zachowania prospołeczne; choroby zakaźne; drogi zakażenia; epidemie; szczepienia; antybiotykooporność; podstawowe mierniki zdrowia; dostępność dla osób z niepełnosprawnościami.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia drogi szerzenia się chorób zakaźnych, zasady profilaktyki i podstawowe przykłady działań wspierających zdrowie publiczne.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia rolę szczepień, antybiotyków i higieny epidemiologicznej oraz wskazuje bariery utrudniające funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami.

4 - ocena dobra

- Interpretuje podstawowe mierniki zdrowia odpowiednie do wieku, rozpoznaje dezinformację zdrowotną i proponuje rozwiązania zwiększające dostępność.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje przypadek epidemiczny lub choroby przewlekłej, uwzględniając profilaktykę, empatię i odpowiedzialność społeczną.

6 - ocena celująca

- Projektuje działanie prozdrowotne lub wolontariackie dla społeczności szkolnej, oparte na aktualnych i wiarygodnych źródłach.

2. Aktywny styl życia, monitorowanie doby i profilaktyka chorób

Zakres: Planowanie 24 godzin; aktywność, wypoczynek i sen; aktywny transport; postawa ciała; zapobieganie bólowi pleców; hartowanie; organizowanie wydarzeń ruchowych.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia krótko- i długoterminowe korzyści z ruchu oraz prowadzi prosty zapis aktywności, wypoczynku i snu.

3 - ocena dostateczna

- Planuje zrównoważoną dobę, stosuje aktywny transport i dobiera ćwiczenia wspierające postawę ciała.

4 - ocena dobra

- Analizuje własne dane, rozpoznaje bariery aktywności i planuje sposoby ich pokonywania.

5 - ocena bardzo dobra

- Uzasadnia znaczenie ruchu w profilaktyce wybranych chorób oraz ocenia wiarygodność danych z aplikacji i urządzeń.

6 - ocena celująca

- Inicjuje i prowadzi projekt promujący aktywność w szkole lub lokalnej społeczności, monitorując jego rezultaty.

3. Samodzielne komponowanie posiłków i ryzyka żywieniowe

Zakres: Zbilansowane posiłki; żywienie przed i po wysiłku; nawodnienie; konsekwencje niewłaściwego odżywiania; alergie i choroby autoimmunologiczne; restrykcyjne diety; suplementy; energetyki i doping.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje elementy zbilansowanego posiłku i wymienia skutki nadmiaru energii, cukru, soli oraz napojów energetyzujących.

3 - ocena dostateczna

- Komponuje posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia i wyjaśnia podstawowe zasady żywienia wokół wysiłku.

4 - ocena dobra

- Analizuje jadłospis i etykiety, odróżnia alergię od wybranych chorób dietozależnych oraz rozpoznaje ryzyka nieuzasadnionej suplementacji.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia popularną dietę, reklamę suplementu lub środka dopingującego, porównując dowody i możliwe skutki zdrowotne.

6 - ocena celująca

- Tworzy praktyczny plan żywienia dla aktywnego nastolatka, uwzględniający zdrowie, budżet, środowisko i szczególne potrzeby.

4. Myśli, emocje, obraz ciała i pierwsza pomoc emocjonalna

Zakres: Zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; poczucie własnej wartości; media społecznościowe a obraz ciała; pierwsza pomoc emocjonalna; zaburzenia psychiczne okresu dojrzewania.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Opisuje związek emocji z zachowaniem i wymienia zasady bezpiecznego wsparcia osoby w kryzysie.

3 - ocena dostateczna

- Analizuje swoje potrzeby i reakcje w typowej sytuacji, stosuje technikę regulacji emocji i wskazuje profesjonalne formy pomocy.

4 - ocena dobra

- Rozpoznaje wpływ mediów na obraz ciała, odróżnia wsparcie rówieśnicze od pomocy specjalistycznej i reaguje bez stygmatyzacji.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia czynniki indywidualne i środowiskowe wpływające na dobrostan oraz planuje adekwatne strategie radzenia sobie.

6 - ocena celująca

- Opracowuje kampanię przeciw stygmatyzacji i o bezpiecznym szukaniu pomocy, wykorzystując zweryfikowane źródła.

5. Relacje, zakochanie, manipulacja i mediacja

Zakres: Zakochanie, popęd i miłość; potrzeby własne i innych; atmosfera w rodzinie; manipulacja; asertywność; konflikty i mediacje; odpowiedzialność za relacje.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Rozróżnia zakochanie, zauroczenie i miłość oraz wymienia cechy relacji opartej na szacunku.

3 - ocena dostateczna

- Rozpoznaje proste formy manipulacji i stosuje asertywny komunikat chroniący własne granice.

4 - ocena dobra

- Analizuje potrzeby stron konfliktu, proponuje rozwiązanie i opisuje podstawowe etapy mediacji.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia konsekwencje presji, nierównowagi sił i niejasnych granic w relacjach oraz uzasadnia bezpieczne działania.

6 - ocena celująca

- Przygotowuje scenariusz mediacji lub warsztat o zdrowych relacjach, dbając o neutralność, szacunek i poufność.

6. Dojrzewanie, zdrowie układu moczowo-płciowego i produkty menstruacyjne

Zakres: Cele rozwojowe dojrzewania; kolejne etapy życia; czynniki prawidłowego rozwoju płciowego; obserwacja ciała; nieprawidłowości wymagające konsultacji; produkty menstruacyjne i ubóstwo menstruacyjne.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia cele i wyzwania okresu dojrzewania oraz podstawowe zasady higieny i obserwacji ciała.

3 - ocena dostateczna

- Opisuje sygnały wymagające konsultacji medycznej i porównuje podstawowe produkty menstruacyjne.

4 - ocena dobra

- Wyjaśnia czynniki wpływające na zdrowie układu moczowo-płciowego i wskazuje odpowiednie specjalności medyczne.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje bariery w dostępie do higieny menstruacyjnej i opieki zdrowotnej oraz proponuje rozwiązania bez stygmatyzacji.

6 - ocena celująca

- Projektuje rzetelny materiał lub szkolne działanie wspierające troskę o ciało i dostęp do produktów higienicznych.

7. Zmiana klimatu, degradacja środowiska i zdrowie publiczne

Zakres: Wpływ klimatu i degradacji środowiska na choroby, zdrowie psychiczne i bezpieczeństwo; ekstremalne zjawiska; bioróżnorodność; działania adaptacyjne i prośrodowiskowe.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia skutki upałów, zanieczyszczeń i ekstremalnej pogody dla zdrowia.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia, jak jakość środowiska i utrata bioróżnorodności wpływają na zdrowie indywidualne oraz publiczne.

4 - ocena dobra

- Analizuje dane środowiskowe, identyfikuje grupy szczególnie narażone i dobiera działania ochronne.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia skuteczność różnych działań adaptacyjnych i ograniczających degradację środowiska.

6 - ocena celująca

- Realizuje projekt poprawiający zdrowie środowiskowe, dokumentuje efekty i przedstawia rekomendacje społeczności.

8. Cyfrowe relacje, substancje psychoaktywne i zachowania ryzykowne

Zakres: Udostępnianie danych; patostreaming i internetowe wyzwania; cyberprzemoc; seksting i nieodpowiednie treści; uzależnienia behawioralne; alkohol, tytoń, narkotyki i leki używane niezgodnie z przeznaczeniem; asertywność.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia skutki nadmiernego udostępniania informacji, szkodliwego korzystania z mediów i zażywania substancji psychoaktywnych.

3 - ocena dostateczna

- Rozpoznaje zachowania ryzykowne, stosuje zasady ochrony prywatności i wskazuje bezpieczne sposoby szukania pomocy.

4 - ocena dobra

- Analizuje własną aktywność online oraz mechanizmy presji; planuje strategie ograniczające ryzyko.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia kampanie, reklamy i przekazy medialne pod kątem manipulacji, dezinformacji oraz wpływu na zdrowie.

6 - ocena celująca

- Tworzy i realizuje rówieśnicze działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od substancji psychoaktywnych.

Klasa 8

1. Samodzielne zarządzanie zdrowiem i odpowiedzialność za zdrowie publiczne

Zakres: Sprawczość; profilaktyka chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; szczepienia i dezinformacja; mierniki zdrowia; empatia; wolontariat; dostępność; korzystanie z systemu pomocy.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia najważniejsze zasady profilaktyki i podstawowe mierniki zdrowia oraz zna źródła profesjonalnej pomocy.

3 - ocena dostateczna

- Wyjaśnia mechanizmy zakażeń, antybiotykooporności i chorób cywilizacyjnych; odróżnia wiarygodną informację od dezinformacji.

4 - ocena dobra

- Interpretuje proste dane zdrowotne, planuje profilaktykę i identyfikuje bariery w dostępie do zdrowia lub przestrzeni.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia złożoną decyzję zdrowotną, uwzględniając korzyści, ryzyka, dowody naukowe, dobro wspólne i potrzeby osób z chorobami przewlekłymi.

6 - ocena celująca

- Projektuje roczny osobisty plan zdrowia oraz działanie społeczne wspierające profilaktykę, dostępność lub wolontariat.

2. Plan aktywności i regeneracji na etapie przejścia do szkoły ponadpodstawowej

Zakres: Samodzielne planowanie doby i tygodnia; monitorowanie ruchu, siedzenia i snu; profilaktyka bólów pleców; aktywny transport; hartowanie; promowanie ruchu w społeczności.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje minimalne elementy bezpiecznego planu aktywności i regeneracji.

3 - ocena dostateczna

- Układa realistyczny tygodniowy plan ruchu, aktywnego transportu i snu, dostosowany do nauki i odpoczynku.

4 - ocena dobra

- Monitoruje realizację planu, interpretuje dane i wprowadza korekty na podstawie samopoczucia i bezpieczeństwa.

5 - ocena bardzo dobra

- Analizuje bariery indywidualne i środowiskowe oraz ocenia wpływ aktywności na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

6 - ocena celująca

- Prowadzi projekt lub wydarzenie ruchowe, angażuje społeczność i przedstawia rzetelną ocenę jego efektów.

3. Żywnienie, suplementy i krytyczne podejmowanie decyzji

Zakres: Zbilansowane planowanie posiłków; potrzeby przy wysiłku; choroby dietozależne i autoimmunologiczne; alergię; diety eliminacyjne; suplementy; napoje energetyzujące; środki dopingujące; wiarygodność porad żywieniowych.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia zasady zbilansowanego żywienia i najważniejsze ryzyka diet restrykcyjnych, suplementów, energetyków oraz dopingu.

3 - ocena dostateczna

- Komponuje jadłospis dostosowany do planu dnia i aktywności, uwzględniając alergię lub inne uzasadnione potrzeby.

4 - ocena dobra

- Analizuje etykiety, reklamy i porady internetowe oraz weryfikuje ich źródła.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia korzyści i ryzyka wybranego sposobu żywienia, odróżniając informację naukową od marketingu i pseudonauki.

6 - ocena celująca

- Opracowuje kompleksową rekomendację żywieniową dla przykładowej sytuacji, jasno określając granice samodzielnej porady i potrzebę konsultacji specjalistycznej.

4. Dobrostan, kryzys psychiczny i odpowiedzialne wsparcie

Zakres: Monitorowanie dobrostanu; relacja myśli, emocji, ciała i zachowania; obraz ciała; stres i przeciążenie; pierwsza pomoc emocjonalna; zaburzenia psychiczne; interwencja dorosłych i specjalistów.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje sygnały obniżonego dobrostanu i zna zasady bezpiecznego szukania pomocy.

3 - ocena dostateczna

- Stosuje techniki regulacji emocji, wskazuje czynniki chroniące i potrafi udzielić podstawowego wsparcia bez oceniania.

4 - ocena dobra

- Analizuje wpływ mediów, presji i stresu na obraz siebie oraz dobiera odpowiednie źródło pomocy do sytuacji.

5 – ocena bardzo dobra

- Ocenia granice odpowiedzialności rówieśnika, planuje przekazanie informacji dorosłym i formułuje komunikat wspierający osobę w kryzysie.

6 - ocena celująca

- Tworzy szkolny przewodnik dobrostanu i pomocy kryzysowej, konsultowany z psychologiem lub innym specjalistą.

5. Dojrzałe relacje, odpowiedzialność, konflikty i życie społeczne

Zakres: Relacje oparte na szacunku; zakochanie i miłość; potrzeby oraz granice; manipulacja; presja; konflikty i mediacja; odpowiedzialność za rodzinę i społeczność; działania prospołeczne.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia cechy dojrzałej relacji i rozpoznaje manipulację, presję oraz naruszenie granic.

3 - ocena dostateczna

- Stosuje asertywną komunikację, opisuje zasady mediacji i bierze odpowiedzialność za własny udział w konflikcie.

4 - ocena dobra

- Analizuje nierównowagę sił, potrzeby stron i możliwe skutki decyzji w relacji.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia rozwiązania problemu rodzinnego, rówieśniczego lub społecznego z perspektywy godności, bezpieczeństwa i dobra wspólnego.

6 - ocena celująca

- Projektuje i realizuje działanie wspierające zdrowe relacje, wolontariat lub integrację społeczności szkolnej.

6. Zdrowie rozwojowe i przygotowanie do dorosłości

Zakres: Cele rozwojowe kolejnych etapów życia; monitorowanie ciała; zdrowie układu moczowo-płciowego; sygnały alarmowe; konsultacje medyczne; produkty menstruacyjne; przeciwdziałanie ubóstwu menstruacyjnemu.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia wybrane cele rozwojowe okresu dorastania i zasady profilaktyki zdrowia układu moczowo-płciowego.

3 - ocena dostateczna

- Rozpoznaje objawy wymagające konsultacji i wskazuje odpowiednie specjalności medyczne oraz wiarygodne źródła.

4 - ocena dobra

- Analizuje czynniki wpływające na rozwój i zdrowie, porównuje produkty menstruacyjne oraz omawia bariery w dostępie do higieny.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia rozwiązania wspierające zdrowie rozwojowe i dostęp do opieki, unikając stygmatyzacji i samodiagnozy.

6 - ocena celująca

- Opracowuje praktyczny przewodnik przygotowania do samodzielnego dbania o zdrowie w dorosłości, z listą profilaktyki i miejsc pomocy.

7. Zdrowie klimatyczne, sytuacje ekstremalne i działanie lokalne

Zakres: Choroby i zagrożenia związane z upałami, zanieczyszczeniem i ekstremalną pogodą; wpływ utraty bioróżnorodności; zdrowie psychiczne; adaptacja szkoły i społeczności; komunikacja ryzyka.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Wymienia najważniejsze zagrożenia zdrowotne wynikające ze zmiany klimatu i degradacji środowiska.

3 - ocena dostateczna

- Interpretuje ostrzeżenia pogodowe i środowiskowe oraz opisuje zasady ochrony podczas upału, smogu i gwałtownych zjawisk.

4 - ocena dobra

- Analizuje lokalne ryzyka, wskazuje grupy szczególnie narażone i planuje działania adaptacyjne.

5 - ocena bardzo dobra

- Porównuje możliwe rozwiązania, ocenia ich skuteczność, koszt i wpływ na zdrowie publiczne oraz bioróżnorodność.

6 - ocena celująca

- Tworzy lokalny plan zdrowia środowiskowego lub kampanię komunikacji ryzyka i przedstawia rekomendacje władzom szkoły.

8. Autodiagnoza nawyków cyfrowych i profilaktyka uzależnień

Zakres: Cyfrowe relacje; prywatność i oversharing; cyberprzemoc; seksting i nieodpowiednie treści; gry i media społecznościowe; mechanizmy uzależnienia; alkohol, tytoń, narkotyki i leki; asertywność i pomoc.

Odniesienie do podstawy programowej: Klasy VII-VIII

2 - ocena dopuszczająca

- Rozpoznaje sygnały szkodliwego korzystania z technologii lub substancji i zna miejsca uzyskania pomocy.

3 - ocena dostateczna

- Przeprowadza prosty audyt własnych nawyków, wskazuje sytuacje ryzyka i stosuje zasady ochronne.

4 - ocena dobra

- Analizuje mechanizmy presji, nagrody i nawyku oraz planuje realistyczną zmianę zachowania.

5 - ocena bardzo dobra

- Ocenia przekazy medialne, reklamy i mity o substancjach lub „bezpiecznym” korzystaniu z technologii na podstawie dowodów.

6 - ocena celująca

- Projektuje i realizuje kampanię profilaktyczną, mierzy jej odbiór i poprawia działania na podstawie informacji zwrotnej.