PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ
W KLASACH IV-VIII W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE W SOBÓTCE
W ROKU SZKOLNYM 2026/2027

Kluczowe założenia przedmiotowych zasad oceniania:

- **Jasna komunikacja:** Informowanie uczniów oraz ich opiekunów o kryteriach i oczekiwaniach edukacyjnych.
- **Informacja zwrotna:** Bieżące przekazywanie uczniom informacji o ich wynikach, mocnych stronach oraz trudnościach w nauce.
- **Stymulowanie rozwoju:** Zachęcanie uczniów do ciągłego wysiłku i podnoszenia swoich umiejętności.
- **Kształtowanie samodzielności:** Budowanie u uczniów poczucia dojrzałości oraz brania odpowiedzialności za własną naukę.

Ocenie podlegają:

- **Kartkówki** – testy pisemne.
- **Odpowiedzi ustne** – wypowiedzi na lekcji i referaty.
- **Praca na lekcji** – aktywność, karty pracy oraz współpraca w grupie.
- **Prace praktyczne** – projekty oraz prowadzenie zeszytu.
- **Dodatkowe osiągnięcia** – udział w konkursach.

Proces oceniania:

- **Kartkówki (z 3 ostatnich lekcji):** mogą być niezapowiedziane. Nauczyciel sprawdza je w ciągu 7 dni.

Oceny z kartkówek są wystawiane na podstawie jednolitych kryteriów procentowych:

- 96% - 100% możliwych do uzyskania punktów - celujący
- 90% - 95% - bardzo dobry
- 75% - 89% - dobry
- 50% - 74% - dostateczny
- 31% - 49% - dopuszczający
- 0 - 30% - niedostateczny

- **Poprawa kartkówek:** Ocenę niedostateczną z kartkówki można poprawić w ciągu tygodnia od jej oddania. Nowa ocena jest wpisywana jako kolejna w dzienniku.
- **Nieobecność na kartkówce:** Każdą opuszczoną zapowiedzianą kartkówkę trzeba zaliczyć w terminie ustalonym z nauczycielem.
- **Powrót po nieobecności:** Nieobecność na lekcji nie zwalnia z obowiązku bycia przygotowanym do kolejnych zajęć, odpowiedzi

ustnej czy pisania kartkówki.

- **Zgłaszanie nieprzygotowania:** Uczeń może zgłosić brak zeszytu lub zadania 2 razy w semestrze (podczas sprawdzania obecności). Po wykorzystaniu nieprzygotowań lub w sytuacji nie zgłoszenia nieprzygotowania i braku zeszytu lub zadania uczeń otrzymuje minusa. 3 minusy dają ocenę niedostateczną,
- **Plusy za aktywność:** Za zaangażowanie na lekcji uczeń dostaje plusy, 5 plusów daje ocenę bardzo dobrą.
- **Obowiązkowe wyposażenie:** Na każdą lekcję uczeń musi mieć zeszyt oraz wskazane przybory szkolne.
- **Sposób wystawiania ocen końcowych:** Oceny śródroczne i roczne nie są średnią arytmetyczną ocen cząstkowych. Nauczyciel bierze pod uwagę także zaangażowanie oraz wkład pracy ucznia w trakcie całego roku.
- **Kryteria na poszczególne stopnie** są dostępne online na szkolnej stronie.

KLASA 4	
OCENA	WYMAGANIA
Klasa 4, dział - Moje zdrowie fizyczne	
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.
Klasa 4, dział - Moje odżywianie	
dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. - wskazuje przykłady fast foodów, słodyczy i napojów słodzonych. - wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie. - wymienia zdrowe składniki diety
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.
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.
bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych. - uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze. - ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodyczy na zdrowie. - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.
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
Klasa 4, dział - Moje miejsce w Internecie	

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.
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.
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.
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.
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	
OCENA	WYMAGANIA
Klasa 5, dział - Moje zdrowie psychiczne	
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.
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.
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.
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.
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.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie społeczne	
dopuszczający	Uczeń: - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - wymienia podstawowe funkcje rodziny
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.
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 rodzin
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.
celujący	Uczeń: - tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych. - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych. - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie środowiskowe	

dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych. - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych.
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.
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.
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.
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.
Klasa 5, dział - Moja aktywność fizyczna	
dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu. - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia. - wskazuje przykłady aktywnych przerw.
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.
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.
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.
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.

KLASA6	
OCENA	WYMAGANIA
Klasa 6, dział - Moje działania w sieci	
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.
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.
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.
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.
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.
Klasa 6, dział - Moja profilaktyka uzależnień	
dopuszczający	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.
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.
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.
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.
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.
Klasa 6, dział - Moje dojrzewanie	
dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania. - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
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 zachowa
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.
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.
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.

Klasa 6, dział - Moje zdrowie społeczne	
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.
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.
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.
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.
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	
OCENA	**WYMAGANIA**
Klasa 7, dział – Nasze zdrowie fizyczne.	
dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. - rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew. - wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń. - rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.
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.
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.
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.
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.
Klasa 7, dział -Nasze odżywianie	
dopuszczający	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	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.
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.
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.
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.
Klasa 7, dział – Nasze zdrowie psychiczne	
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.
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.
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.
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.
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.
Klasa 7, dział – Nasze zachowanie ryzykowne.	
dopuszczający	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	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 wyzwań. - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.
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 po
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.
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	
OCENA	**WYMAGANIA**
Klasa 8, dział – Nasze zdrowie społeczne	
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.
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.
dobry	Uczeń: - stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów. - rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu. - reaguje asertywnie na próby manipulacji
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
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.
Klasa 8, dział – Nasze dojrzewanie	
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
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.
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.
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.
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.
Klasa 8, dział – Nasze zdrowie środowiskowe.	
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.
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.
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.
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.
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.