Wymagania edukacyjne z przedmiotu: Edukacja zdrowotna

dla klas: IV - VIII

I Narzędzia oceniania

1. Pisemny sprawdzian wiadomości.

Będzie miał na celu sprawdzenie znajomości wiedzy oraz umiejętności uczniów opanowania treści programowych z przerobionego wcześniej działu programowego. Przewiduje się 2-3 sprawdziany pisemne w semestrze. Uczniowie mogą poprawiać oceny niedostateczne, dopuszczające, dostateczne i dobre. Oceny ze sprawdzianów będą wpisywane czerwonym kolorem, poprawione oceny będą wpisywane do dziennika.

2. Praca w grupie.

Metoda ta będzie sprawdzać zdolność ucznia do planowania, realizowania i prezentowania jego działań intelektualnych. Ocena taka sama dla całej grupy, przewiduje się 1-2 pracę w grupach w semestrze.

3. Samodzielna praca uczniów poza szkołą - metoda projektu

Uczniowie mogą pracować samodzielnie, ale przyjęte jest realizowanie projektu w grupach. Rezultaty pracy są prezentowane publicznie. Uczeń w semestrze będzie brał udział w realizacji projektu 1-2 razy. Za wykonanie projektu uczeń otrzyma ocenę wpisaną do dziennika.

4. Aktywność uczniów na lekcji.

Będzie miała na celu rozwinięcie u uczniów myślenia przyczynowo - skutkowego. Oceny za aktywność będą ocenami cząstkowymi (5 plusów-ocena bardzo dobra).

5. Pisemny sprawdzian wiadomości (kartkówka)

Kartkówka będzie miała na celu sprawdzenie systematyczności pracy uczniów, obejmować będzie materiał z trzech ostatnich jednostek lekcyjnych. Liczba przewidzianych sprawdzianów - kartkówek w semestrze 1-2.

6. Ocenie będzie podlegał zeszyt przedmiotowy

Celem będzie sprawdzenie pracy uczniów na lekcji. Zeszyt przedmiotowy będzie oceniany 1 raz w każdym semestrze.

7. Zasady poprawiania ocen.

Uczeń ma prawo do poprawienia oceny z prac pisemnych w ciągu dwóch tygodni. Ocena wyższa będzie brana pod uwagę przy wystawianiu oceny semestralnej lub rocznej. Uczeń ma obowiązek uzupełnić wiadomości oraz notatki z lekcji, na której nie był obecny. Uczeń ma obowiązek zaliczyć każdy sprawdzian i pracę kontrolną, której nie pisał z powodu nieobecności, w ciągu dwóch tygodni.

8. Sposoby dokumentowania osiągnięć uczniów.

Osiągnięcia uczniów odnotowuje się w dzienniku elektronicznym.

9. Informowanie rodziców.

Rodzice są informowani o postępach w nauce dziecka poprzez dostęp do dziennika elektronicznego (oceny, nieobecności, uwagi), podczas spotkań z rodzicami („wywiadówki"), podczas dyżurów nauczycielskich. O przewidywanej semestralnej lub rocznej ocenie niedostatecznej rodzice będą powiadomieni na miesiąc przed klasyfikacją.

II Przypisanie wagi odpowiednim narzędziom

Najbardziej ważnym narzędziem oceniania będą oceny z sprawdzianów pisemnych obejmujących pewien dział programu. Następnie oceny z kartkówek, pracy w grupie, aktywności, projektów i zeszytu.

III Progi punktowe na odpowiednie oceny

Na odpowiednie oceny (sprawdziany) stosowane będą następujące progi punktowe (zgodne ze Statutem Szkoły)

0 - 30 % - ocena niedostateczna
31 - 50 % - ocena: dopuszczający
51 - 75% - ocena: dostateczny
76 - 90% - ocena: dobry
91 - 100% - ocena: bardzo dobry
powyżej 100% - ocena: celujący

Dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi zostały opracowane indywidualne wymagania z edukacji zdrowotnej (uwzględniające diagnozę i zalecenia w opiniach lub orzeczeniach, oraz opracowane indywidualne programy edukacyjno-terapeutyczne dla poszczególnych uczniów).

1. Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim

Formy pracy: Stosowanie prostego języka, konkretnych przykładów z życia codziennego, obrazków, plansz, scenek i ćwiczeń praktycznych. Dzielenie materiału na małe partie.

Sprawdzanie wiedzy: Zamiast długiego sprawdzianu: rozmowa kierowana, zadania z lukami, dopasowywanie obrazków i pojęć, wybór odpowiedzi, wykonanie plakatu, ułożenie historyjki obrazkowej. Krótkie, jednoznaczne polecenia, najlepiej jedno zadanie naraz. Możliwość pokazania przykładu przed wykonaniem zadania.

Ocenianie: Ocenianie przede wszystkim rozumianych podstawowych zasad zdrowego stylu życia i umiejętność zastosowania ich w praktyce. Nie wymaganie rozbudowanych definicji. Docenianie samodzielności w prostych działaniach.

2. Uczeń z dysleksją, dysortografią, dysgrafią

Formy pracy: Materiały z czytelną czcionką, większą interlinią, krótszymi akapitami. Możliwość korzystania z map myśli, tabel, schematów i notatek wizualnych.

Sprawdzanie wiedzy: Więcej czasu na czytanie i pisanie. Możliwość odpowiedzi ustnej, nagrania wypowiedzi, wykonania plakatu lub prezentacji. Ograniczenie przepisywania długich tekstów.

Ocenianie: Nie obniżanie oceny za błędy ortograficzne, interpunkcyjne, wolne tempo czy mniej staranne pismo, jeśli nie są one przedmiotem oceny. Ocenianie poprawności merytorycznej, rozumienie i zastosowanie wiedzy.

3. Uczeń w spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera

Formy pracy: Przewidywalna struktura lekcji, jasne zasady, konkretne polecenia, unikanie wieloznaczności i metafor. Możliwość pracy indywidualnej, jeśli praca w grupie powoduje przeciążenie.

Sprawdzanie wiedzy: Możliwość wykonania schematu, tabeli, mapy zależności, instrukcji postępowania. Odpowiedzi konkretne zamiast swobodnych, otwartych wypowiedzi.

Ocenianie: Nie obniżanie oceny za trudności w kontakcie wzrokowym, interpretacji emocji, pracy zespołowej lub wypowiedzi ustnej, jeśli wynikają ze spektrum. Ocenianie rozumienia zasad, umiejętności wskazania bezpiecznych zachowań i zastosowanie wiedzy.

4. Uczeń z afazją lub trudnościami językowymi

Formy pracy: Możliwość odpowiadania pojedynczymi słowami, gestem, wskazywaniem, wyborem obrazka, symbolem, krótką notatką lub za pomocą komunikatora.

Sprawdzanie wiedzy: Zadania typu: dopasuj, wybierz, połącz, ułóż kolejność, wskaż właściwe zachowanie. Możliwość korzystania z banku słów, obrazków, piktogramów.

Ocenianie: Nie ocenianie płynności wypowiedzi, bogactwa słownictwa ani poprawności gramatycznej, jeśli trudności wynikają z afazji. Ocenianie rozumienia, wyboru właściwego rozwiązania, reakcji na sytuację i praktyczne zastosowanie wiedzy.

IV Wymagania na poszczególne oceny do programu nauczania „Moje zdrowie" - dla klas 4-6 i „Nasze zdrowie"- dla klas 7-8.

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób.

Klasa 4, pogram nauczania „Moje zdrowie"

Ocena: 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;
- 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;
- 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.
rozumienie

Ocena : 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
- 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;
- 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;

Ocena : 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;
- 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;
- 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.

Ocena: bardzo dobry
Uczeń:
- analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych;
- uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze;
- ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodyczy na zdrowie;
- szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności;
- 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;
- 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.

Ocena: 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. - 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;
- 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, pogram nauczania „Moje zdrowie"

Ocena: dopuszczający
Uczeń:
- wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku;
- rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna;
- wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina;
- wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych;
- rozpoznaje przykłady działań proekologicznych;
- rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach;
- wymienia podstawowe funkcje rodziny;
- wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy;
- wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu;
- rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia;
- wskazuje przykłady aktywnych przerw.

Ocena: 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;
- wyjaśnia pojęcia związane z relacjami;
- opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny;
- omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców;
- omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny
i asertywności;
- 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;
- rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą;
- 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.

Ocena: 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;
- uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie
na świeżym powietrzu;
- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych;
- podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeni;
- stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów;
- dobiera strój do warunków atmosferycznych;
- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze;
- rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach;
- stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi;
- opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie;
- stosuje zasady bezpieczeństwa;
- znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

Ocena: bardzo dobry
Uczeń:
- analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze;
- ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc;
- uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej;
- omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami;
- 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;
- analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka;
- ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych;
- uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych;
- 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.

Ocena: 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;
- tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych;
- projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych;
- proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie;
- projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny;
- 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;
- tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną;
- opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia;

Klasa 6, program nauczania „Moje zdrowie”

Ocena: 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;
- 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;
- wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania;
- rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania;
- 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.

Ocena: 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;
- 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;
- opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie;
- 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.

Ocena: dobry
Uczeń:
- stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR;
- wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej;
– 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;
- 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;
- 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.

Ocena: bardzo dobry
Uczeń:
- analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością;
- ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości;
- uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii;

- 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;
- 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;
- 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.

Ocena: 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;
- 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;
- 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;
- 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, program nauczania „Nasze zdrowie”

ocena 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;
- 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;
- 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;
- 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.

Ocena 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;
- 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;
- 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;
- 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.

Ocena 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;
- 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;
- 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;
- 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.

Ocena bardzo dobry:
Uczeń:
- analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie;
- wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień;
- ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie;
- uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych;
- analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami;
- 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;
- 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;
- 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.

Ocena 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;
- 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;
- 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;
- 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, program nauczania „Nasze zdrowie”

Ocena 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;
- 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;
- 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.

Ocena 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;
- 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;
- 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.

Ocena dobry:
Uczeń:
- stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów;
- rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu;
- reaguje asertywnie na próby manipulacji;
- 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;
- 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.

Ocena bardzo dobry:
Uczeń:
- analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic;
- ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje;
- uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów;
- analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach;
- 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;
- 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.

Ocena 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;
- 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;
- 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.