

EDUKACJA ZDROWOTNA - WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

KLASA IV

Podstawa opracowania: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, ORE, Warszawa 2026, wydanie 2, oraz rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 958).

Wymiar godzin: edukacja zdrowotna – IV–VI po 31, VII – 30, VIII – 14; odrębny, nieobowiązkowy zakres „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” – IV–VI po 1 godzinie, VII–VIII po 2 godziny (łącznie 7).

Uwaga dotycząca oceniania: poniższe wymagania na oceny 1– 6 są autorskim, praktycznym przełożeniem wymagań podstawy programowej na kryteria oceniania i dotyczą osiągnięć ucznia w ramach danego tematu. Nie ocenia się osobistych doświadczeń, przekonań ani gotowości do ujawniania informacji o sobie.

Półroczne I

Temat	1	2	3	4	5	6
Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „pojęcie zdrowia oraz zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „pojęcie zdrowia oraz zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „pojęcie zdrowia oraz zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „pojęcie zdrowia oraz zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „pojęcie zdrowia oraz zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „pojęcie zdrowia oraz zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „stylu życia, środowiska, genów, opieki zdrowotnej i relacji”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „stylu życia, środowiska, genów, opieki zdrowotnej i relacji”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „stylu życia, środowiska, genów, opieki zdrowotnej i relacji” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „stylu życia, środowiska, genów, opieki zdrowotnej i relacji”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „stylu życia, środowiska, genów, opieki zdrowotnej i relacji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „stylu życia, środowiska, genów, opieki zdrowotnej i relacji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Miejsce zdrowia w hierarchii wartości	Nie opanował jeszcze podstawowych	Wymienia najważniejsze	Wyjaśnia najważniejsze	Stosuje wiedzę i poznane zasady w	Analizuje przedstawione sytuacje	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje

Temat	1	2	3	4	5	6
	wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wartość zdrowia i odpowiedzialność za zdrowie własne i innych”.	elementy i podstawowe informacje w obszarze „wartość zdrowia i odpowiedzialność za zdrowie własne i innych”.	zagadnienia w obszarze „wartość zdrowia i odpowiedzialność za zdrowie własne i innych” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	typowych sytuacjach związanych z obszarem „wartość zdrowia i odpowiedzialność za zdrowie własne i innych”, dobierając właściwe postępowanie.	w obszarze „wartość zdrowia i odpowiedzialność za zdrowie własne i innych”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	wiedzę w obszarze „wartość zdrowia i odpowiedzialność za zdrowie własne i innych”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „rozpoznawanie zachowań sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „rozpoznawanie zachowań sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „rozpoznawanie zachowań sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „rozpoznawanie zachowań sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „rozpoznawanie zachowań sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „rozpoznawanie zachowań sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowy styl życia to zdrowy organizm	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „pozytywne mierniki zdrowia, hartowanie organizmu, podstawowe układy i funkcje ciała”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „pozytywne mierniki zdrowia, hartowanie organizmu, podstawowe układy i funkcje ciała”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „pozytywne mierniki zdrowia, hartowanie organizmu, podstawowe układy i funkcje ciała” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „pozytywne mierniki zdrowia, hartowanie organizmu, podstawowe układy i funkcje ciała”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „pozytywne mierniki zdrowia, hartowanie organizmu, podstawowe układy i funkcje ciała”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „pozytywne mierniki zdrowia, hartowanie organizmu, podstawowe układy i funkcje ciała”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Moje ciało się zmienia	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „naturalne zmiany fizyczne w	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „naturalne	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „naturalne zmiany fizyczne w okresie dojrzewania i	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „naturalne zmiany fizyczne w okresie

Temat	1	2	3	4	5	6
	rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „naturalne zmiany fizyczne w okresie dojrzewania i higiena”.	„naturalne zmiany fizyczne w okresie dojrzewania i higiena”.	okresie dojrzewania i higiena” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	zmiany fizyczne w okresie dojrzewania i higiena”, dobierając właściwe postępowanie.	higiena”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	dojrzewania i higiena”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „rozpoznawanie niepokojących objawów, przygotowanie do wizyty i przekazywanie informacji lekarzowi”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „rozpoznawanie niepokojących objawów, przygotowanie do wizyty i przekazywanie informacji lekarzowi”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „rozpoznawanie niepokojących objawów, przygotowanie do wizyty i przekazywanie informacji lekarzowi” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „rozpoznawanie niepokojących objawów, przygotowanie do wizyty i przekazywanie informacji lekarzowi”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „rozpoznawanie niepokojących objawów, przygotowanie do wizyty i przekazywanie informacji lekarzowi”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „rozpoznawanie niepokojących objawów, przygotowanie do wizyty i przekazywanie informacji lekarzowi”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Samooceń, akceptacja – jak czuć się dobrze w swoim ciele	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „samoocena, obraz ciała, szacunek do własnego ciała”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „samoocena, obraz ciała, szacunek do własnego ciała”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „samoocena, obraz ciała, szacunek do własnego ciała” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „samoocena, obraz ciała, szacunek do własnego ciała”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „samoocena, obraz ciała, szacunek do własnego ciała”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „samoocena, obraz ciała, szacunek do własnego ciała”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „higiena rąk, zębów, ciała, włosów, odzieży	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „higiena rąk, zębów, ciała, włosów, odzieży i korzystanie ze środków	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „higiena rąk, zębów, ciała, włosów, odzieży i korzystanie ze środków higienicznych” oraz wskazuje ich znaczenie	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „higiena rąk, zębów, ciała, włosów, odzieży i korzystanie ze środków higienicznych”,	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „higiena rąk, zębów, ciała, włosów, odzieży i korzystanie ze środków higienicznych”, przewiduje	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „higiena rąk, zębów, ciała, włosów, odzieży i korzystanie ze środków higienicznych”, proponując własne

Temat	1	2	3	4	5	6
	i korzystanie ze środków higienicznych”.	higienicznych”.	dla zdrowia.	dobierając właściwe postępowanie.	konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Woda to podstawa zdrowia i życia	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „nawodnienie, znaczenie wody, ograniczanie napojów słodzonych”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „nawodnienie, znaczenie wody, ograniczanie napojów słodzonych”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „nawodnienie, znaczenie wody, ograniczanie napojów słodzonych” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „nawodnienie, znaczenie wody, ograniczanie napojów słodzonych”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „nawodnienie, znaczenie wody, ograniczanie napojów słodzonych”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „nawodnienie, znaczenie wody, ograniczanie napojów słodzonych”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „warzywa, owoce, zioła, nasiona i rośliny strączkowe w zdrowym żywieniu”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „warzywa, owoce, zioła, nasiona i rośliny strączkowe w zdrowym żywieniu”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „warzywa, owoce, zioła, nasiona i rośliny strączkowe w zdrowym żywieniu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „warzywa, owoce, zioła, nasiona i rośliny strączkowe w zdrowym żywieniu”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „warzywa, owoce, zioła, nasiona i rośliny strączkowe w zdrowym żywieniu”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „warzywa, owoce, zioła, nasiona i rośliny strączkowe w zdrowym żywieniu”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „etykieta, skład, wartość odżywcza, alergeny, daty i świadomy wybór”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „etykieta, skład, wartość odżywcza, alergeny, daty i świadomy wybór”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „etykieta, skład, wartość odżywcza, alergeny, daty i świadomy wybór” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „etykieta, skład, wartość odżywcza, alergeny, daty i świadomy wybór”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „etykieta, skład, wartość odżywcza, alergeny, daty i świadomy wybór”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „etykieta, skład, wartość odżywcza, alergeny, daty i świadomy wybór”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie psychiczne –	Nie opanował jeszcze	Wymienia	Wyjaśnia	Stosuje wiedzę i	Analizuje	Samodzielnie i

Temat	1	2	3	4	5	6
jak dbać o swój nastrój i myśli	podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka oraz znaczenie rozmowy i wsparcia”.	najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka oraz znaczenie rozmowy i wsparcia”.	najważniejsze zagadnienia w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka oraz znaczenie rozmowy i wsparcia” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „czynniki chroniące i ryzyka oraz znaczenie rozmowy i wsparcia”, dobierając właściwe postępowanie.	przedstawione sytuacje w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka oraz znaczenie rozmowy i wsparcia”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka oraz znaczenie rozmowy i wsparcia”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „rozpoznawanie i nazywanie emocji oraz konstruktywne sposoby reagowania”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „rozpoznawanie i nazywanie emocji oraz konstruktywne sposoby reagowania”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „rozpoznawanie i nazywanie emocji oraz konstruktywne sposoby reagowania” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „rozpoznawanie i nazywanie emocji oraz konstruktywne sposoby reagowania”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „rozpoznawanie i nazywanie emocji oraz konstruktywne sposoby reagowania”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „rozpoznawanie i nazywanie emocji oraz konstruktywne sposoby reagowania”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Emocje – ćwiczę sposoby radzenia sobie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „techniki oddechowe, uważność, ruch, rozmowa i pierwsza pomoc emocjonalna”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „techniki oddechowe, uważność, ruch, rozmowa i pierwsza pomoc emocjonalna”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „techniki oddechowe, uważność, ruch, rozmowa i pierwsza pomoc emocjonalna” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „techniki oddechowe, uważność, ruch, rozmowa i pierwsza pomoc emocjonalna”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „techniki oddechowe, uważność, ruch, rozmowa i pierwsza pomoc emocjonalna”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „techniki oddechowe, uważność, ruch, rozmowa i pierwsza pomoc emocjonalna”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „osoby i instytucje udzielające pomocy	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „osoby i instytucje udzielające pomocy oraz sytuacje wymagające	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „osoby i instytucje udzielające pomocy oraz sytuacje	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „osoby i instytucje udzielające pomocy oraz sytuacje wymagające zgłoszenia dorosłemu”,	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „osoby i instytucje udzielające pomocy oraz sytuacje wymagające

Temat	1	2	3	4	5	6
	„osoby i instytucje udzielające pomocy oraz sytuacje wymagające zgłoszenia dorosłemu”.	oraz sytuacje wymagające zgłoszenia dorosłemu”.	zgłoszenia dorosłemu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	wymagające zgłoszenia dorosłemu”, dobierając właściwe postępowanie.	przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	zgłoszenia dorosłemu”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Półrocze II						
Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wpływ stresu na ciało, emocje, myśli i koncentrację oraz sposoby radzenia sobie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „wpływ stresu na ciało, emocje, myśli i koncentrację oraz sposoby radzenia sobie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „wpływ stresu na ciało, emocje, myśli i koncentrację oraz sposoby radzenia sobie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „wpływ stresu na ciało, emocje, myśli i koncentrację oraz sposoby radzenia sobie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „wpływ stresu na ciało, emocje, myśli i koncentrację oraz sposoby radzenia sobie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „wpływ stresu na ciało, emocje, myśli i koncentrację oraz sposoby radzenia sobie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Rodzina – mój pierwszy zespół	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „funkcje rodziny, prawa i obowiązki dziecka i rodziców, współpraca i wsparcie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „funkcje rodziny, prawa i obowiązki dziecka i rodziców, współpraca i wsparcie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „funkcje rodziny, prawa i obowiązki dziecka i rodziców, współpraca i wsparcie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „funkcje rodziny, prawa i obowiązki dziecka i rodziców, współpraca i wsparcie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „funkcje rodziny, prawa i obowiązki dziecka i rodziców, współpraca i wsparcie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „funkcje rodziny, prawa i obowiązki dziecka i rodziców, współpraca i wsparcie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Przemoc to nie jest rozwiązanie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „przemoc fizyczna, psychiczna,	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „przemoc fizyczna, psychiczna, rówieśnicza i cyberprzemoc;	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „przemoc fizyczna, psychiczna, rówieśnicza i	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „przemoc fizyczna, psychiczna, rówieśnicza i cyberprzemoc; reagowanie i szukanie	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „przemoc fizyczna, psychiczna, rówieśnicza i cyberprzemoc;

Temat	1	2	3	4	5	6
	„przemoc fizyczna, psychiczna, rówieśnicza i cyberprzemoc; reagowanie i szukanie pomocy”.	rówieśnicza i cyberprzemoc; reagowanie i szukanie pomocy”.	reagowanie i szukanie pomocy” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	cyberprzemoc; reagowanie i szukanie pomocy”, dobierając właściwe postępowanie.	pomocy”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	reagowanie i szukanie pomocy”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „higiena cyfrowa, skutki nadmiernego używania ekranów i relacje online/offline”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „higiena cyfrowa, skutki nadmiernego używania ekranów i relacje online/offline”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „higiena cyfrowa, skutki nadmiernego używania ekranów i relacje online/offline” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „higiena cyfrowa, skutki nadmiernego używania ekranów i relacje online/offline”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „higiena cyfrowa, skutki nadmiernego używania ekranów i relacje online/offline”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „higiena cyfrowa, skutki nadmiernego używania ekranów i relacje online/offline”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „szacunek, komunikacja, asertywność i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „szacunek, komunikacja, asertywność i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „szacunek, komunikacja, asertywność i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „szacunek, komunikacja, asertywność i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „szacunek, komunikacja, asertywność i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „szacunek, komunikacja, asertywność i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Bezpieczna aktywność fizyczna	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „korzyści ruchu, dobór	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „korzyści ruchu, dobór stroju i obuwia, bezpieczeństwo oraz	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „korzyści ruchu, dobór stroju i obuwia, bezpieczeństwo oraz wybór aktywności”	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „korzyści ruchu, dobór stroju i obuwia, bezpieczeństwo oraz	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „korzyści ruchu, dobór stroju i obuwia, bezpieczeństwo oraz wybór aktywności”, przewiduje	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „korzyści ruchu, dobór stroju i obuwia, bezpieczeństwo oraz wybór aktywności”, proponując własne

Temat	1	2	3	4	5	6
	stroju i obuwia, bezpieczeństwo oraz wybór aktywności”.	wybór aktywności”.	oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	wybór aktywności”, dobierając właściwe postępowanie.	konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „znaczenie snu, higiena snu, ekrany przed snem i relaksacja”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „znaczenie snu, higiena snu, ekrany przed snem i relaksacja”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „znaczenie snu, higiena snu, ekrany przed snem i relaksacja” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „znaczenie snu, higiena snu, ekrany przed snem i relaksacja”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „znaczenie snu, higiena snu, ekrany przed snem i relaksacja”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „znaczenie snu, higiena snu, ekrany przed snem i relaksacja”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i grooming; bezpieczne reakcje”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i grooming; bezpieczne reakcje”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i grooming; bezpieczne reakcje” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i grooming; bezpieczne reakcje”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i grooming; bezpieczne reakcje”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i grooming; bezpieczne reakcje”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „pierwsza pomoc, numer 112 i kolejność działań w nagłym zagrożeniu”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „pierwsza pomoc, numer 112 i kolejność działań w nagłym zagrożeniu”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „pierwsza pomoc, numer 112 i kolejność działań w nagłym zagrożeniu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „pierwsza pomoc, numer 112 i kolejność działań w nagłym zagrożeniu”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „pierwsza pomoc, numer 112 i kolejność działań w nagłym zagrożeniu”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „pierwsza pomoc, numer 112 i kolejność działań w nagłym zagrożeniu”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

Temat	1	2	3	4	5	6
Projekt edukacyjny – planowanie i działanie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wybór problemu, cel, zadania, współpraca i przygotowanie efektu”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „wybór problemu, cel, zadania, współpraca i przygotowanie efektu”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „wybór problemu, cel, zadania, współpraca i przygotowanie efektu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „wybór problemu, cel, zadania, współpraca i przygotowanie efektu”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „wybór problemu, cel, zadania, współpraca i przygotowanie efektu”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „wybór problemu, cel, zadania, współpraca i przygotowanie efektu”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Projekt edukacyjny – prezentacja, ewaluacja i refleksja	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „prezentacja efektów, ocena współpracy i wnioski”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „prezentacja efektów, ocena współpracy i wnioski”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „prezentacja efektów, ocena współpracy i wnioski” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „prezentacja efektów, ocena współpracy i wnioski”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „prezentacja efektów, ocena współpracy i wnioski”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „prezentacja efektów, ocena współpracy i wnioski”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „skutki hałasu, ochrona słuchu, pomiar natężenia dźwięku i ograniczanie hałasu”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „skutki hałasu, ochrona słuchu, pomiar natężenia dźwięku i ograniczanie hałasu”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „skutki hałasu, ochrona słuchu, pomiar natężenia dźwięku i ograniczanie hałasu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „skutki hałasu, ochrona słuchu, pomiar natężenia dźwięku i ograniczanie hałasu”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „skutki hałasu, ochrona słuchu, pomiar natężenia dźwięku i ograniczanie hałasu”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „skutki hałasu, ochrona słuchu, pomiar natężenia dźwięku i ograniczanie hałasu”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „ruch, siedzący styl życia, aktywne	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „ruch, siedzący styl życia, aktywne przerwy, regeneracja i	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „ruch, siedzący styl życia, aktywne przerwy,	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „ruch, siedzący styl życia, aktywne przerwy, regeneracja i równowaga”,	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „ruch, siedzący styl życia, aktywne przerwy, regeneracja i równowaga”,

Temat	1	2	3	4	5	6
	„ruch, siedzący styl życia, aktywne przerwy, regeneracja i równowaga”.	przerwy, regeneracja i równowaga”.	równowaga” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	regeneracja i równowaga”, dobierając właściwe postępowanie.	przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Projekt edukacyjny – zdrowie i dobre nawyki	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „praca zespołowa nad wybranym działaniem prozdrowotnym”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „praca zespołowa nad wybranym działaniem prozdrowotnym”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „praca zespołowa nad wybranym działaniem prozdrowotnym” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „praca zespołowa nad wybranym działaniem prozdrowotnym”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „praca zespołowa nad wybranym działaniem prozdrowotnym”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „praca zespołowa nad wybranym działaniem prozdrowotnym”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Projekt edukacyjny – prezentacja i podsumowanie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „prezentacja, samoocena, informacja zwrotna i refleksja”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „prezentacja, samoocena, informacja zwrotna i refleksja”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „prezentacja, samoocena, informacja zwrotna i refleksja” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „prezentacja, samoocena, informacja zwrotna i refleksja”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „prezentacja, samoocena, informacja zwrotna i refleksja”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „prezentacja, samoocena, informacja zwrotna i refleksja”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

ODRĘBNY ZAKRES – ZDROWIE SEKSUALNE

Nr	Temat	Zakres treści	Liczba godzin	Uwagi
S1	Moje ciało – moje granice. Zdrowie seksualne i bezpieczeństwo	pojęcie zdrowia seksualnego, granice osobiste, „zły dotyk”, reagowanie i szukanie pomocy	1 godz.	Odrębny zakres – bez oceny