

EDUKACJA ZDROWOTNA - WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

KLASA VII

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
Zdrowie i odpowiedzialność – co naprawdę zależy od mnie?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „odpowiedzialność, zdrowy styl życia i wpływ codziennych decyzji”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „odpowiedzialność, zdrowy styl życia i wpływ codziennych decyzji”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „odpowiedzialność, zdrowy styl życia i wpływ codziennych decyzji” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „odpowiedzialność, zdrowy styl życia i wpływ codziennych decyzji”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „odpowiedzialność, zdrowy styl życia i wpływ codziennych decyzji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „odpowiedzialność, zdrowy styl życia i wpływ codziennych decyzji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dojrzevam świadomie – zmiany ciała i rozwój	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w adolescencji”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w adolescencji”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w adolescencji” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w adolescencji”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w adolescencji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w adolescencji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Higiena dojrzewania	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 „higiena okresu dojrzewania, pielęgnacja i zdrowe nawyki”.	elementy i podstawowe informacje w obszarze „higiena okresu dojrzewania, pielęgnacja i zdrowe nawyki”.	zagadnienia w obszarze „higiena okresu dojrzewania, pielęgnacja i zdrowe nawyki” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	typowych sytuacjach związanych z obszarem „higiena okresu dojrzewania, pielęgnacja i zdrowe nawyki”, dobierając właściwe postępowanie.	w obszarze „higiena okresu dojrzewania, pielęgnacja i zdrowe nawyki”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	wiedzę w obszarze „higiena okresu dojrzewania, pielęgnacja i zdrowe nawyki”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Cykl miesięczkowy – jak rozumieć zmiany zachodzące w organizmie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „cykl, miesiączka, owulacja, samopoczucie i higiena”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „cykl, miesiączka, owulacja, samopoczucie i higiena”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „cykl, miesiączka, owulacja, samopoczucie i higiena” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „cykl, miesiączka, owulacja, samopoczucie i higiena”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „cykl, miesiączka, owulacja, samopoczucie i higiena”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „cykl, miesiączka, owulacja, samopoczucie i higiena”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zależność między myślami, emocjami i reakcjami ciała”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zależność między myślami, emocjami i reakcjami ciała”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zależność między myślami, emocjami i reakcjami ciała” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zależność między myślami, emocjami i reakcjami ciała”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zależność między myślami, emocjami i reakcjami ciała”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zależność między myślami, emocjami i reakcjami ciała”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Słucham – rozumiem – reaguję	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „aktywne słuchanie,	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „aktywne słuchanie, parafraza i pierwsza	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „aktywne słuchanie, parafraza i pierwsza pomoc emocjonalna” oraz wskazuje ich znaczenie	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „aktywne słuchanie, parafraza i pierwsza pomoc emocjonalna”,	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „aktywne słuchanie, parafraza i pierwsza pomoc emocjonalna”, przewiduje konsekwencje działań i	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „aktywne słuchanie, parafraza i pierwsza pomoc emocjonalna”, proponując własne rozwiązania i

Temat	1	2	3	4	5	6
	parafraza i pierwsza pomoc emocjonalna”.	pomoc emocjonalna”.	dla zdrowia.	dobierając właściwe postępowanie.	uzasadnia wybór rozwiązania.	uzasadniając ich wybór.
Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „komunikaty „ja”, asertywność i wyrażanie potrzeb”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „komunikaty „ja”, asertywność i wyrażanie potrzeb”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „komunikaty „ja”, asertywność i wyrażanie potrzeb” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „komunikaty „ja”, asertywność i wyrażanie potrzeb”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „komunikaty „ja”, asertywność i wyrażanie potrzeb”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „komunikaty „ja”, asertywność i wyrażanie potrzeb”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Relacje – przyjaźń, bliskość, odpowiedzialność	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „budowanie zdrowych relacji i rozpoznawanie niebezpiecznych zachowań”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „budowanie zdrowych relacji i rozpoznawanie niebezpiecznych zachowań”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „budowanie zdrowych relacji i rozpoznawanie niebezpiecznych zachowań” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „budowanie zdrowych relacji i rozpoznawanie niebezpiecznych zachowań”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „budowanie zdrowych relacji i rozpoznawanie niebezpiecznych zachowań”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „budowanie zdrowych relacji i rozpoznawanie niebezpiecznych zachowań”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Granice, zgoda i szacunek w relacjach	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „granice osobiste, zgoda i reagowanie na presję”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „granice osobiste, zgoda i reagowanie na presję”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „granice osobiste, zgoda i reagowanie na presję” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „granice osobiste, zgoda i reagowanie na presję”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „granice osobiste, zgoda i reagowanie na presję”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „granice osobiste, zgoda i reagowanie na presję”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Konflikt – problem czy szansa na porozumienie?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „przyczyny	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „przyczyny konfliktów,	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „przyczyny

Temat	1	2	3	4	5	6
	trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „przyczyny konfliktów, komunikacja i mediacja”.	informacje w obszarze „przyczyny konfliktów, komunikacja i mediacja”.	konfliktów, komunikacja i mediacja” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	obszarem „przyczyny konfliktów, komunikacja i mediacja”, dobierając właściwe postępowanie.	komunikacja i mediacja”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	konfliktów, komunikacja i mediacja”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie psychiczne – odporność i samoregulacja	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „odporność psychiczna, stres i strategię radzenia sobie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „odporność psychiczna, stres i strategię radzenia sobie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „odporność psychiczna, stres i strategię radzenia sobie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „odporność psychiczna, stres i strategię radzenia sobie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „odporność psychiczna, stres i strategię radzenia sobie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „odporność psychiczna, stres i strategię radzenia sobie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Kryzys psychiczny – kiedy i gdzie szukać pomocy	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „sygnały kryzysu i dostępne formy pomocy”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „sygnały kryzysu i dostępne formy pomocy”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „sygnały kryzysu i dostępne formy pomocy” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „sygnały kryzysu i dostępne formy pomocy”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „sygnały kryzysu i dostępne formy pomocy”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „sygnały kryzysu i dostępne formy pomocy”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Nawyki żywieniowe a zdrowie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „bilans diety, regularność posiłków i	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „bilans diety, regularność posiłków i nawodnienie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „bilans diety, regularność posiłków i nawodnienie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „bilans diety, regularność posiłków i nawodnienie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „bilans diety, regularność posiłków i nawodnienie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „bilans diety, regularność posiłków i nawodnienie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich

Temat	1	2	3	4	5	6
	nawodnienie”.				rozwiązania.	wybór.
Mądrze jem i piję – składniki odżywcze i energia	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, minerały i woda”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, minerały i woda”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, minerały i woda” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, minerały i woda”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, minerały i woda”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, minerały i woda”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Półrocze II						
Dieta, suplementy i modne „zdrowe” wybory – co jest faktem?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „diety cud, suplementy, energetyki i ocena wiarygodności informacji”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „diety cud, suplementy, energetyki i ocena wiarygodności informacji”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „diety cud, suplementy, energetyki i ocena wiarygodności informacji” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „diety cud, suplementy, energetyki i ocena wiarygodności informacji”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „diety cud, suplementy, energetyki i ocena wiarygodności informacji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „diety cud, suplementy, energetyki i ocena wiarygodności informacji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Aktywność fizyczna – ruch dla zdrowia i profilaktyki chorób	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „korzyści ruchu i przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „korzyści ruchu i przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „korzyści ruchu i przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „korzyści ruchu i przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „korzyści ruchu i przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „korzyści ruchu i przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Sen, odpoczynek i	Nie opanował jeszcze	Wymienia	Wyjaśnia	Stosuje wiedzę i	Analizuje	Samodzielnie i

Temat	1	2	3	4	5	6
rytm dobowy	podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „znaczenie snu, regeneracji i równowagi aktywności”.	najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „znaczenie snu, regeneracji i równowagi aktywności”.	najważniejsze zagadnienia w obszarze „znaczenie snu, regeneracji i równowagi aktywności” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „znaczenie snu, regeneracji i równowagi aktywności”, dobierając właściwe postępowanie.	przedstawione sytuacje w obszarze „znaczenie snu, regeneracji i równowagi aktywności”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „znaczenie snu, regeneracji i równowagi aktywności”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „BMI, ciśnienie, tętno, glikemia, profil lipidowy i interpretacja”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „BMI, ciśnienie, tętno, glikemia, profil lipidowy i interpretacja”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „BMI, ciśnienie, tętno, glikemia, profil lipidowy i interpretacja” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „BMI, ciśnienie, tętno, glikemia, profil lipidowy i interpretacja”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „BMI, ciśnienie, tętno, glikemia, profil lipidowy i interpretacja”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „BMI, ciśnienie, tętno, glikemia, profil lipidowy i interpretacja”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Szczepienia i profilaktyka chorób zakaźnych	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „szczepienia, drogi transmisji, higiena i odpowiedzialność epidemiologiczna”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „szczepienia, drogi transmisji, higiena i odpowiedzialność epidemiologiczna”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „szczepienia, drogi transmisji, higiena i odpowiedzialność epidemiologiczna” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „szczepienia, drogi transmisji, higiena i odpowiedzialność epidemiologiczna”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „szczepienia, drogi transmisji, higiena i odpowiedzialność epidemiologiczna”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „szczepienia, drogi transmisji, higiena i odpowiedzialność epidemiologiczna”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Choroby cywilizacyjne – jak zmniejszać ryzyko?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „otyłość, cukrzyca	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „otyłość, cukrzyca typu 2,	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i

Temat	1	2	3	4	5	6
	zagadnień w obszarze „otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia i profilaktyka”.	typu 2, choroby układu krążenia i profilaktyka”.	krążenia i profilaktyka” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	choroby układu krążenia i profilaktyka”, dobierając właściwe postępowanie.	profilaktyka”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	profilaktyka”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Bioróżnorodność – dlaczego jest ważna dla zdrowia?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zależność zdrowia człowieka od przyrody i ekosystemów”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zależność zdrowia człowieka od przyrody i ekosystemów”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zależność zdrowia człowieka od przyrody i ekosystemów” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zależność zdrowia człowieka od przyrody i ekosystemów”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zależność zdrowia człowieka od przyrody i ekosystemów”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zależność zdrowia człowieka od przyrody i ekosystemów”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Środowisko a zdrowie – powietrze, woda, gleba	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wpływ zanieczyszczeń i działań człowieka na zdrowie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „wpływ zanieczyszczeń i działań człowieka na zdrowie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „wpływ zanieczyszczeń i działań człowieka na zdrowie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „wpływ zanieczyszczeń i działań człowieka na zdrowie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „wpływ zanieczyszczeń i działań człowieka na zdrowie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „wpływ zanieczyszczeń i działań człowieka na zdrowie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Moje działania – nasza planeta	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „proekologiczne działania i planowanie zmian w społeczności”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „proekologiczne działania i planowanie zmian w społeczności”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „proekologiczne działania i planowanie zmian w społeczności” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „proekologiczne działania i planowanie zmian w społeczności”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „proekologiczne działania i planowanie zmian w społeczności”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „proekologiczne działania i planowanie zmian w społeczności”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

Temat	1	2	3	4	5	6
Godność człowieka – fundament zdrowych relacji	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „godność, prawa człowieka, szacunek i akceptacja różnorodności”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „godność, prawa człowieka, szacunek i akceptacja różnorodności”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „godność, prawa człowieka, szacunek i akceptacja różnorodności” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „godność, prawa człowieka, szacunek i akceptacja różnorodności”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „godność, prawa człowieka, szacunek i akceptacja różnorodności”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „godność, prawa człowieka, szacunek i akceptacja różnorodności”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Szacunek bez przemocy – przeciwdziałanie wykluczeniu i stereotypom	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wykluczenie, stereotypy, język i reagowanie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „wykluczenie, stereotypy, język i reagowanie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „wykluczenie, stereotypy, język i reagowanie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „wykluczenie, stereotypy, język i reagowanie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „wykluczenie, stereotypy, język i reagowanie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „wykluczenie, stereotypy, język i reagowanie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „bariery, dostępność, empatia i rozwiązania zwiększające samodzielność”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „bariery, dostępność, empatia i rozwiązania zwiększające samodzielność”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „bariery, dostępność, empatia i rozwiązania zwiększające samodzielność” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „bariery, dostępność, empatia i rozwiązania zwiększające samodzielność”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „bariery, dostępność, empatia i rozwiązania zwiększające samodzielność”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „bariery, dostępność, empatia i rozwiązania zwiększające samodzielność”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zdrowie jako wartość	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zdrowie jako wartość uniwersalna i różne sposoby troski o	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zdrowie jako wartość	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zdrowie jako wartość uniwersalna i różne sposoby troski o	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zdrowie jako wartość uniwersalna i różne sposoby troski o

Temat	1	2	3	4	5	6
	zagadnień w obszarze „zdrowie jako wartość uniwersalna i różne sposoby troski o zdrowie”.	uniwersalna i różne sposoby troski o zdrowie”.	zdrowie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	uniwersalna i różne sposoby troski o zdrowie”, dobierając właściwe postępowanie.	zdrowie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	zdrowie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „sen, ruch, odżywianie, relacje, stres, używki i codzienne wybory”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „sen, ruch, odżywianie, relacje, stres, używki i codzienne wybory”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „sen, ruch, odżywianie, relacje, stres, używki i codzienne wybory” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „sen, ruch, odżywianie, relacje, stres, używki i codzienne wybory”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „sen, ruch, odżywianie, relacje, stres, używki i codzienne wybory”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „sen, ruch, odżywianie, relacje, stres, używki i codzienne wybory”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zachowania ryzykowne, presja rówieśnicza i asertywna odmowa”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zachowania ryzykowne, presja rówieśnicza i asertywna odmowa”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zachowania ryzykowne, presja rówieśnicza i asertywna odmowa” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zachowania ryzykowne, presja rówieśnicza i asertywna odmowa”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zachowania ryzykowne, presja rówieśnicza i asertywna odmowa”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zachowania ryzykowne, presja rówieśnicza i asertywna odmowa”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Projekt edukacyjny – synteza wiedzy o zdrowiu	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wyznaczanie priorytetów, współpraca i działanie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „wyznaczanie priorytetów, współpraca i działanie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „wyznaczanie priorytetów, współpraca i działanie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „wyznaczanie priorytetów, współpraca i działanie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „wyznaczanie priorytetów, współpraca i działanie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „wyznaczanie priorytetów, współpraca i działanie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

ODRĘBNY ZAKRES – ZDROWIE SEKSUALNE

Nr	Temat	Zakres treści	Liczba godzin	Uwagi
S1	Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia	seksualność na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem dorastania; szacunek i odpowiedzialność	1 godz.	Odrębny zakres – bez oceny
S2	Moje granice – jak rozpoznać przemoc seksualną i bezpiecznie reagować?	przemoc seksualna, molestowanie, cyberprzemoc seksualna, reagowanie i szukanie pomocy	1 godz.	Odrębny zakres – bez oceny