

EDUKACJA ZDROWOTNA - WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

KLASA VI

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.

Półroczcie I

Temat	1	2	3	4	5	6
Zdrowie z charakterem – wartości, które pomagają wybierać	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wartości, odpowiedzialność i decyzje prozdrowotne”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „wartości, odpowiedzialność i decyzje prozdrowotne”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „wartości, odpowiedzialność i decyzje prozdrowotne” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „wartości, odpowiedzialność i decyzje prozdrowotne”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „wartości, odpowiedzialność i decyzje prozdrowotne”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „wartości, odpowiedzialność i decyzje prozdrowotne”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „nadwaga, otyłość, czynniki ryzyka i profilaktyka”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „nadwaga, otyłość, czynniki ryzyka i profilaktyka”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „nadwaga, otyłość, czynniki ryzyka i profilaktyka” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „nadwaga, otyłość, czynniki ryzyka i profilaktyka”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „nadwaga, otyłość, czynniki ryzyka i profilaktyka”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „nadwaga, otyłość, czynniki ryzyka i profilaktyka”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Natura ma znaczenie –	Nie opanował jeszcze	Wymienia	Wyjaśnia	Stosuje wiedzę i	Analizuje	Samodzielnie i

Temat	1	2	3	4	5	6
jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i odpowiedzialność	podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „kontakt z naturą, zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta oraz środowisko”.	najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „kontakt z naturą, zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta oraz środowisko”.	najważniejsze zagadnienia w obszarze „kontakt z naturą, zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta oraz środowisko” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „kontakt z naturą, zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta oraz środowisko”, dobierając właściwe postępowanie.	przedstawione sytuacje w obszarze „kontakt z naturą, zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta oraz środowisko”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „kontakt z naturą, zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta oraz środowisko”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „profilaktyka, badania przesiewowe i grupy ryzyka”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „profilaktyka, badania przesiewowe i grupy ryzyka”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „profilaktyka, badania przesiewowe i grupy ryzyka” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „profilaktyka, badania przesiewowe i grupy ryzyka”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „profilaktyka, badania przesiewowe i grupy ryzyka”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „profilaktyka, badania przesiewowe i grupy ryzyka”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Sygnaly ciała – kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „podstawowe objawy i znaczenie konsultacji medycznej”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „podstawowe objawy i znaczenie konsultacji medycznej”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „podstawowe objawy i znaczenie konsultacji medycznej” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „podstawowe objawy i znaczenie konsultacji medycznej”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „podstawowe objawy i znaczenie konsultacji medycznej”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „podstawowe objawy i znaczenie konsultacji medycznej”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Szczepienia – ochrona własna i wspólna	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „znaczenie szczepień i odpowiedzialność	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „znaczenie szczepień i odpowiedzialność epidemiologiczna”	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „znaczenie szczepień i odpowiedzialność	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „znaczenie szczepień i odpowiedzialność epidemiologiczna”, przewiduje	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „znaczenie szczepień i odpowiedzialność epidemiologiczna”, proponując własne

Temat	1	2	3	4	5	6
	„znaczenie szczepień i odpowiedzialność epidemiologiczna”.	epidemiologiczna”.	oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	epidemiologiczna”, dobierając właściwe postępowanie.	konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Mądrze jem i piję – czego potrzebuje moje ciało i mózg	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „nawodnienie i składniki odżywcze”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „nawodnienie i składniki odżywcze”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „nawodnienie i składniki odżywcze” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „nawodnienie i składniki odżywcze”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „nawodnienie i składniki odżywcze”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „nawodnienie i składniki odżywcze”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „uzależnienia od internetu, cyberprzemoc i bezpieczeństwo”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „uzależnienia od internetu, cyberprzemoc i bezpieczeństwo”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „uzależnienia od internetu, cyberprzemoc i bezpieczeństwo” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „uzależnienia od internetu, cyberprzemoc i bezpieczeństwo”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „uzależnienia od internetu, cyberprzemoc i bezpieczeństwo”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „uzależnienia od internetu, cyberprzemoc i bezpieczeństwo”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie psychiczne – co je wzmacnia, a co osłabia?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „czynniki ochronne i ryzyka”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „czynniki ochronne i ryzyka”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „czynniki ochronne i ryzyka” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „czynniki ochronne i ryzyka”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „czynniki ochronne i ryzyka”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „czynniki ochronne i ryzyka”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Emocje pod kontrolą – rozpoznaję i reguluję	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „nazywanie emocji, samoregulacja	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „nazywanie	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „nazywanie emocji, samoregulacja i	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „nazywanie emocji, samoregulacja i

Temat	1	2	3	4	5	6
	rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „nazywanie emocji, samoregulacja i konstruktywne reakcje”.	„nazywanie emocji, samoregulacja i konstruktywne reakcje”.	i konstruktywne reakcje” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	emocji, samoregulacja i konstruktywne reakcje”, dobierając właściwe postępowanie.	konstruktywne reakcje”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	konstruktywne reakcje”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Presja grupy – jak zachować własne zdanie?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „asertywność, wpływ rówieśników i podejmowanie decyzji”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „asertywność, wpływ rówieśników i podejmowanie decyzji”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „asertywność, wpływ rówieśników i podejmowanie decyzji” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „asertywność, wpływ rówieśników i podejmowanie decyzji”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „asertywność, wpływ rówieśników i podejmowanie decyzji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „asertywność, wpływ rówieśników i podejmowanie decyzji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Autoagresja i kryzys – jak rozpoznać potrzebę pomocy	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „sygnały kryzysu, autoagresja i drogi uzyskania wsparcia”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „sygnały kryzysu, autoagresja i drogi uzyskania wsparcia”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „sygnały kryzysu, autoagresja i drogi uzyskania wsparcia” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „sygnały kryzysu, autoagresja i drogi uzyskania wsparcia”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „sygnały kryzysu, autoagresja i drogi uzyskania wsparcia”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „sygnały kryzysu, autoagresja i drogi uzyskania wsparcia”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dobre relacje – szacunek, komunikacja i granice	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „komunikacja, granice, zgoda i szacunek”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „komunikacja, granice, zgoda i szacunek”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „komunikacja, granice, zgoda i szacunek” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „komunikacja, granice, zgoda i szacunek”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „komunikacja, granice, zgoda i szacunek”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „komunikacja, granice, zgoda i szacunek”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Rodzina i jej zmiany –	Nie opanował jeszcze	Wymienia	Wyjaśnia	Stosuje wiedzę i	Analizuje	Samodzielnie i

Temat	1	2	3	4	5	6
jak wspierać siebie i innych	podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zmiany rodzinne i sposoby radzenia sobie z emocjami”.	najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zmiany rodzinne i sposoby radzenia sobie z emocjami”.	najważniejsze zagadnienia w obszarze „zmiany rodzinne i sposoby radzenia sobie z emocjami” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zmiany rodzinne i sposoby radzenia sobie z emocjami”, dobierając właściwe postępowanie.	przedstawione sytuacje w obszarze „zmiany rodzinne i sposoby radzenia sobie z emocjami”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zmiany rodzinne i sposoby radzenia sobie z emocjami”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Przemoc i zaniedbanie – rozpoznaję i reaguję	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie i bezpieczne reagowanie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie i bezpieczne reagowanie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie i bezpieczne reagowanie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „formy przemocy, zaniedbanie i bezpieczne reagowanie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie i bezpieczne reagowanie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie i bezpieczne reagowanie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie – utrwalenie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zasady zdrowego żywienia i analiza codziennych wyborów”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zasady zdrowego żywienia i analiza codziennych wyborów”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zasady zdrowego żywienia i analiza codziennych wyborów” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zasady zdrowego żywienia i analiza codziennych wyborów”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zasady zdrowego żywienia i analiza codziennych wyborów”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zasady zdrowego żywienia i analiza codziennych wyborów”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Półrocze II						
Zdrowo i samodzielnie – planuję posiłek	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „składniki odżywcze, etykiety i	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „składniki	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „składniki odżywcze, etykiety i przygotowanie	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „składniki odżywcze, etykiety i

Temat	1	2	3	4	5	6
	rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „składniki odżywcze, etykiety i przygotowanie posiłku”.	„składniki odżywcze, etykiety i przygotowanie posiłku”.	przygotowanie posiłku” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	odżywcze, etykiety i przygotowanie posiłku”, dobierając właściwe postępowanie.	posiłku”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	przygotowanie posiłku”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Aktywność fizyczna – zdrowie, energia, dobre samopoczucie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „korzyści ruchu i wybór aktywności”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „korzyści ruchu i wybór aktywności”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „korzyści ruchu i wybór aktywności” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „korzyści ruchu i wybór aktywności”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „korzyści ruchu i wybór aktywności”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „korzyści ruchu i wybór aktywności”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Aktywne przerwy i ergonomia – mniej siedzenia	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „skutki siedzącego trybu życia i aktywne przerwy”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „skutki siedzącego trybu życia i aktywne przerwy”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „skutki siedzącego trybu życia i aktywne przerwy” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „skutki siedzącego trybu życia i aktywne przerwy”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „skutki siedzącego trybu życia i aktywne przerwy”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „skutki siedzącego trybu życia i aktywne przerwy”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Sen i regeneracja – dbam o odpoczynek	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „higiena snu, regeneracja i równowaga”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „higiena snu, regeneracja i równowaga”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „higiena snu, regeneracja i równowaga” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „higiena snu, regeneracja i równowaga”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „higiena snu, regeneracja i równowaga”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „higiena snu, regeneracja i równowaga”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Jakość powietrza a zdrowie – smog i jego	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
skutki	wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zanieczyszczenia powietrza i ich wpływ na organizm”.	elementy i podstawowe informacje w obszarze „zanieczyszczenia powietrza i ich wpływ na organizm”.	zagadnienia w obszarze „zanieczyszczenia powietrza i ich wpływ na organizm” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	typowych sytuacjach związanych z obszarem „zanieczyszczenia powietrza i ich wpływ na organizm”, dobierając właściwe postępowanie.	w obszarze „zanieczyszczenia powietrza i ich wpływ na organizm”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	wiedzę w obszarze „zanieczyszczenia powietrza i ich wpływ na organizm”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Bioróżnorodność a zdrowie człowieka	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zależność zdrowia człowieka od ekosystemów”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zależność zdrowia człowieka od ekosystemów”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zależność zdrowia człowieka od ekosystemów” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zależność zdrowia człowieka od ekosystemów”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zależność zdrowia człowieka od ekosystemów”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zależność zdrowia człowieka od ekosystemów”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Moje środowisko – hałas, woda, powietrze	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „czynniki środowiskowe i sposoby ograniczania ich negatywnego wpływu”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „czynniki środowiskowe i sposoby ograniczania ich negatywnego wpływu”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „czynniki środowiskowe i sposoby ograniczania ich negatywnego wpływu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „czynniki środowiskowe i sposoby ograniczania ich negatywnego wpływu”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „czynniki środowiskowe i sposoby ograniczania ich negatywnego wpływu”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „czynniki środowiskowe i sposoby ograniczania ich negatywnego wpływu”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Bezpieczne zachowania w Internecie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „prywatność,	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „prywatność, wiarygodność informacji, phishing i	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „prywatność, wiarygodność informacji, phishing i reagowanie” oraz wskazuje ich znaczenie	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „prywatność, wiarygodność informacji, phishing i reagowanie”,	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „prywatność, wiarygodność informacji, phishing i reagowanie”, przewiduje	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „prywatność, wiarygodność informacji, phishing i reagowanie”, proponując własne

Temat	1	2	3	4	5	6
	wiarygodność informacji, phishing i reagowanie”.	reagowanie”.	dla zdrowia.	dobierając właściwe postępowanie.	konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Używki – dlaczego warto powiedzieć NIE?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wpływ alkoholu, nikotyny, energetyków i innych substancji na zdrowie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „wpływ alkoholu, nikotyny, energetyków i innych substancji na zdrowie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „wpływ alkoholu, nikotyny, energetyków i innych substancji na zdrowie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „wpływ alkoholu, nikotyny, energetyków i innych substancji na zdrowie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „wpływ alkoholu, nikotyny, energetyków i innych substancji na zdrowie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „wpływ alkoholu, nikotyny, energetyków i innych substancji na zdrowie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Projekt edukacyjny – zdrowie w działaniu	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „planowanie, podział zadań, realizacja i prezentacja”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „planowanie, podział zadań, realizacja i prezentacja”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „planowanie, podział zadań, realizacja i prezentacja” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „planowanie, podział zadań, realizacja i prezentacja”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „planowanie, podział zadań, realizacja i prezentacja”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „planowanie, podział zadań, realizacja i prezentacja”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Projekt edukacyjny – współpraca i ewaluacja	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „współpraca, samoocena i wyciąganie wniosków”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „współpraca, samoocena i wyciąganie wniosków”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „współpraca, samoocena i wyciąganie wniosków” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „współpraca, samoocena i wyciąganie wniosków”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „współpraca, samoocena i wyciąganie wniosków”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „współpraca, samoocena i wyciąganie wniosków”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dojrzewanie – zmiany fizyczne, psychiczne i	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
społeczne	wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zmiany okresu dojrzewania i indywidualne tempo rozwoju”.	elementy i podstawowe informacje w obszarze „zmiany okresu dojrzewania i indywidualne tempo rozwoju”.	zagadnienia w obszarze „zmiany okresu dojrzewania i indywidualne tempo rozwoju” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	typowych sytuacjach związanych z obszarem „zmiany okresu dojrzewania i indywidualne tempo rozwoju”, dobierając właściwe postępowanie.	w obszarze „zmiany okresu dojrzewania i indywidualne tempo rozwoju”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	wiedzę w obszarze „zmiany okresu dojrzewania i indywidualne tempo rozwoju”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Cykl miesięczkowy – wiedza, higiena i obserwacja	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „etapy cyklu, higiena i sygnały wymagające konsultacji”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „etapy cyklu, higiena i sygnały wymagające konsultacji”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „etapy cyklu, higiena i sygnały wymagające konsultacji” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „etapy cyklu, higiena i sygnały wymagające konsultacji”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „etapy cyklu, higiena i sygnały wymagające konsultacji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „etapy cyklu, higiena i sygnały wymagające konsultacji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dojrzewanie – jak dbać o siebie i szanować innych	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „higiena, granice, akceptacja i szacunek”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „higiena, granice, akceptacja i szacunek”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „higiena, granice, akceptacja i szacunek” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „higiena, granice, akceptacja i szacunek”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „higiena, granice, akceptacja i szacunek”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „higiena, granice, akceptacja i szacunek”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Podsumowanie – mój osobisty plan zdrowia	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „synteza wiedzy i plan dalszych działań”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „synteza wiedzy i plan dalszych działań”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „synteza wiedzy i plan dalszych działań” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „synteza wiedzy i plan dalszych działań”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „synteza wiedzy i plan dalszych działań”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „synteza wiedzy i plan dalszych działań”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

ODRĘBNY ZAKRES – ZDROWIE SEKSUALNE

Nr	Temat	Zakres treści	Liczba godzin	Uwagi
S1	Zdrowie seksualne – ciało, granice i bezpieczeństwo	zdrowie seksualne, granice osobiste, reagowanie na naruszenie granic i szukanie pomocy	1 godz.	Odrębny zakres – bez oceny