

EDUKACJA ZDROWOTNA - WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

KLASA V

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 to moja sprawa?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „znaczenie zdrowia i odpowiedzialność za własne decyzje”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „znaczenie zdrowia i odpowiedzialność za własne decyzje”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „znaczenie zdrowia i odpowiedzialność za własne decyzje” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „znaczenie zdrowia i odpowiedzialność za własne decyzje”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „znaczenie zdrowia i odpowiedzialność za własne decyzje”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „znaczenie zdrowia i odpowiedzialność za własne decyzje”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „nawyki żywieniowe, sen, ruch, relacje i ich wpływ na zdrowie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „nawyki żywieniowe, sen, ruch, relacje i ich wpływ na zdrowie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „nawyki żywieniowe, sen, ruch, relacje i ich wpływ na zdrowie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „nawyki żywieniowe, sen, ruch, relacje i ich wpływ na zdrowie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „nawyki żywieniowe, sen, ruch, relacje i ich wpływ na zdrowie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „nawyki żywieniowe, sen, ruch, relacje i ich wpływ na zdrowie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

Temat	1	2	3	4	5	6
Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „planowanie małych, realnych zmian prozdrowotnych”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „planowanie małych, realnych zmian prozdrowotnych”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „planowanie małych, realnych zmian prozdrowotnych” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „planowanie małych, realnych zmian prozdrowotnych”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „planowanie małych, realnych zmian prozdrowotnych”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „planowanie małych, realnych zmian prozdrowotnych”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka dla zdrowia psychicznego”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka dla zdrowia psychicznego”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka dla zdrowia psychicznego” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „czynniki chroniące i ryzyka dla zdrowia psychicznego”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka dla zdrowia psychicznego”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „czynniki chroniące i ryzyka dla zdrowia psychicznego”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Moje emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „rozpoznawanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „rozpoznawanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „rozpoznawanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „rozpoznawanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „rozpoznawanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „rozpoznawanie emocji i bezpieczne sposoby ich wyrażania”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Stres i emocje – pierwsza pomoc dla siebie i innych	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „samoregulacja, uważność, rozmowa i	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „samoregulacja, uważność, rozmowa i wsparcie” oraz	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „samoregulacja, uważność, rozmowa i	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „samoregulacja, uważność, rozmowa i wsparcie”, przewiduje konsekwencje działań i	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „samoregulacja, uważność, rozmowa i wsparcie”, proponując własne rozwiązania i

Temat	1	2	3	4	5	6
	„samoregulacja, uważność, rozmowa i wsparcie”.	wsparcie”.	wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	wsparcie”, dobierając właściwe postępowanie.	uzasadnia wybór rozwiązania.	uzasadniając ich wybór.
Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zmiany emocjonalne i rozwój mózgu w okresie dojrzewania”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zmiany emocjonalne i rozwój mózgu w okresie dojrzewania”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zmiany emocjonalne i rozwój mózgu w okresie dojrzewania” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zmiany emocjonalne i rozwój mózgu w okresie dojrzewania”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zmiany emocjonalne i rozwój mózgu w okresie dojrzewania”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zmiany emocjonalne i rozwój mózgu w okresie dojrzewania”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zauroczenie, przyjaźń, miłość – o relacjach w okresie dorastania	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „różnice między zauroczeniem, przyjaźnią i miłością; szacunek i troska”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „różnice między zauroczeniem, przyjaźnią i miłością; szacunek i troska”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „różnice między zauroczeniem, przyjaźnią i miłością; szacunek i troska” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „różnice między zauroczeniem, przyjaźnią i miłością; szacunek i troska”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „różnice między zauroczeniem, przyjaźnią i miłością; szacunek i troska”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „różnice między zauroczeniem, przyjaźnią i miłością; szacunek i troska”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Granice w relacjach – moje i cudze	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „granice osobiste, zgoda, presja, kontrolowanie i szukanie pomocy”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „granice osobiste, zgoda, presja, kontrolowanie i szukanie pomocy”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „granice osobiste, zgoda, presja, kontrolowanie i szukanie pomocy” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „granice osobiste, zgoda, presja, kontrolowanie i szukanie pomocy”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „granice osobiste, zgoda, presja, kontrolowanie i szukanie pomocy”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „granice osobiste, zgoda, presja, kontrolowanie i szukanie pomocy”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje	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
w komunikacji	wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie”.	elementy i podstawowe informacje w obszarze „komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie”.	zagadnienia w obszarze „komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	typowych sytuacjach związanych z obszarem „komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie”, dobierając właściwe postępowanie.	w obszarze „komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	wiedzę w obszarze „komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Rodzina – wsparcie, obowiązki i odpowiedzialność	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „role rodzinne, prawa, obowiązki, współpraca i wzajemna pomoc”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „role rodzinne, prawa, obowiązki, współpraca i wzajemna pomoc”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „role rodzinne, prawa, obowiązki, współpraca i wzajemna pomoc” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „role rodzinne, prawa, obowiązki, współpraca i wzajemna pomoc”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „role rodzinne, prawa, obowiązki, współpraca i wzajemna pomoc”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „role rodzinne, prawa, obowiązki, współpraca i wzajemna pomoc”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Gdy w rodzinie zachodzą zmiany – jak sobie radzić?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „emocje związane ze zmianami rodzinnymi i sposoby uzyskiwania wsparcia”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „emocje związane ze zmianami rodzinnymi i sposoby uzyskiwania wsparcia”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „emocje związane ze zmianami rodzinnymi i sposoby uzyskiwania wsparcia” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „emocje związane ze zmianami rodzinnymi i sposoby uzyskiwania wsparcia”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „emocje związane ze zmianami rodzinnymi i sposoby uzyskiwania wsparcia”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „emocje związane ze zmianami rodzinnymi i sposoby uzyskiwania wsparcia”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „sygnały kryzysu i	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „sygnały kryzysu i osoby/instytucje	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „sygnały kryzysu i osoby/instytucje udzielające pomocy” oraz wskazuje ich	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „sygnały kryzysu i osoby/instytucje udzielające pomocy”,	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „sygnały kryzysu i osoby/instytucje udzielające pomocy”, przewiduje konsekwencje działań i	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „sygnały kryzysu i osoby/instytucje udzielające pomocy”, proponując własne rozwiązania i

Temat	1	2	3	4	5	6
	osoby/institucje udzielające pomocy”.	udzielające pomocy”.	znaczenie dla zdrowia.	dobierając właściwe postępowanie.	uzasadnia wybór rozwiązania.	uzasadniając ich wybór.
Co robić, gdy relacja staje się trudna?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „konflikt, presja, asertywność i bezpieczne reagowanie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „konflikt, presja, asertywność i bezpieczne reagowanie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „konflikt, presja, asertywność i bezpieczne reagowanie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „konflikt, presja, asertywność i bezpieczne reagowanie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „konflikt, presja, asertywność i bezpieczne reagowanie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „konflikt, presja, asertywność i bezpieczne reagowanie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Autoagresja – kiedy potrzebna jest pomoc?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zachowania autoagresywne, sygnały cierpienia i drogi pomocy”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zachowania autoagresywne, sygnały cierpienia i drogi pomocy”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zachowania autoagresywne, sygnały cierpienia i drogi pomocy” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zachowania autoagresywne, sygnały cierpienia i drogi pomocy”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zachowania autoagresywne, sygnały cierpienia i drogi pomocy”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zachowania autoagresywne, sygnały cierpienia i drogi pomocy”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie – powtórzenie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „talerz zdrowego żywienia, regularność posiłków i nawodnienie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „talerz zdrowego żywienia, regularność posiłków i nawodnienie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „talerz zdrowego żywienia, regularność posiłków i nawodnienie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „talerz zdrowego żywienia, regularność posiłków i nawodnienie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „talerz zdrowego żywienia, regularność posiłków i nawodnienie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „talerz zdrowego żywienia, regularność posiłków i nawodnienie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

Półrocze II

Temat	1	2	3	4	5	6
Zdrowo i samodzielnie – przygotowuję to, co dobrze mi służy	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „składniki odżywcze, wybór produktów i bezpieczne przygotowanie posiłku”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „składniki odżywcze, wybór produktów i bezpieczne przygotowanie posiłku”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „składniki odżywcze, wybór produktów i bezpieczne przygotowanie posiłku” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „składniki odżywcze, wybór produktów i bezpieczne przygotowanie posiłku”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „składniki odżywcze, wybór produktów i bezpieczne przygotowanie posiłku”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „składniki odżywcze, wybór produktów i bezpieczne przygotowanie posiłku”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Ruch – naturalne lekarstwo dla ciała i psychiki	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „korzyści aktywności i przeciwdziałanie siedzącemu stylowi życia”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „korzyści aktywności i przeciwdziałanie siedzącemu stylowi życia”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „korzyści aktywności i przeciwdziałanie siedzącemu stylowi życia” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „korzyści aktywności i przeciwdziałanie siedzącemu stylowi życia”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „korzyści aktywności i przeciwdziałanie siedzącemu stylowi życia”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „korzyści aktywności i przeciwdziałanie siedzącemu stylowi życia”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „skutki długiego siedzenia i przykłady aktywnych przerw”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „skutki długiego siedzenia i przykłady aktywnych przerw”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „skutki długiego siedzenia i przykłady aktywnych przerw” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „skutki długiego siedzenia i przykłady aktywnych przerw”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „skutki długiego siedzenia i przykłady aktywnych przerw”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „skutki długiego siedzenia i przykłady aktywnych przerw”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „fazy snu, regeneracja i higiena	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „fazy snu,	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „fazy snu, regeneracja i higiena snu”, przewiduje	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „fazy snu, regeneracja i higiena snu”,

Temat	1	2	3	4	5	6
	rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „fazy snu, regeneracja i higiena snu”.	„fazy snu, regeneracja i higiena snu”.	snu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	regeneracja i higiena snu”, dobierając właściwe postępowanie.	konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Co „wisi” w powietrzu? – wpływ jakości środowiska na zdrowie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „jakość powietrza, smog, alergię i wpływ zanieczyszczeń na zdrowie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „jakość powietrza, smog, alergię i wpływ zanieczyszczeń na zdrowie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „jakość powietrza, smog, alergię i wpływ zanieczyszczeń na zdrowie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „jakość powietrza, smog, alergię i wpływ zanieczyszczeń na zdrowie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „jakość powietrza, smog, alergię i wpływ zanieczyszczeń na zdrowie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „jakość powietrza, smog, alergię i wpływ zanieczyszczeń na zdrowie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Natura ma znaczenie – kontakt z przyrodą a zdrowie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta i przyrodę”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta i przyrodę”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta i przyrodę” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta i przyrodę”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta i przyrodę”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i odpowiedzialność za zwierzęta i przyrodę”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Rodzina to bezpieczeństwo – co tworzy dobrą atmosferę w domu	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „czynniki dobrej atmosfery, prawa dziecka i obowiązki członków rodziny”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „czynniki dobrej atmosfery, prawa dziecka i obowiązki członków rodziny”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „czynniki dobrej atmosfery, prawa dziecka i obowiązki członków rodziny” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „czynniki dobrej atmosfery, prawa dziecka i obowiązki członków rodziny”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „czynniki dobrej atmosfery, prawa dziecka i obowiązki członków rodziny”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „czynniki dobrej atmosfery, prawa dziecka i obowiązki członków rodziny”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

Temat	1	2	3	4	5	6
Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „rozwód, choroba, śmierć, adopcja, narodziny rodzeństwa i emocje”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „rozwód, choroba, śmierć, adopcja, narodziny rodzeństwa i emocje”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „rozwód, choroba, śmierć, adopcja, narodziny rodzeństwa i emocje” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „rozwód, choroba, śmierć, adopcja, narodziny rodzeństwa i emocje”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „rozwód, choroba, śmierć, adopcja, narodziny rodzeństwa i emocje”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „rozwód, choroba, śmierć, adopcja, narodziny rodzeństwa i emocje”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Przemoc – rozpoznaję, reaguję, szukam pomocy	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie, reakcja świadka i osoby doświadczającej”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie, reakcja świadka i osoby doświadczającej”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie, reakcja świadka i osoby doświadczającej” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „formy przemocy, zaniedbanie, reakcja świadka i osoby doświadczającej”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie, reakcja świadka i osoby doświadczającej”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „formy przemocy, zaniedbanie, reakcja świadka i osoby doświadczającej”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „emocje, samopomoc, pierwsza pomoc emocjonalna i wsparcie”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „emocje, samopomoc, pierwsza pomoc emocjonalna i wsparcie”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „emocje, samopomoc, pierwsza pomoc emocjonalna i wsparcie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „emocje, samopomoc, pierwsza pomoc emocjonalna i wsparcie”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „emocje, samopomoc, pierwsza pomoc emocjonalna i wsparcie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „emocje, samopomoc, pierwsza pomoc emocjonalna i wsparcie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dojrzewanie – każdy ma własne tempo	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „norma rozwojowa,	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „norma	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „norma rozwojowa, indywidualne różnice i	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „norma rozwojowa, indywidualne różnice i

Temat	1	2	3	4	5	6
	rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „norma rozwojowa, indywidualne różnice i sytuacje wymagające konsultacji”.	„norma rozwojowa, indywidualne różnice i sytuacje wymagające konsultacji”.	indywidualne różnice i sytuacje wymagające konsultacji” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	rozwojowa, indywidualne różnice i sytuacje wymagające konsultacji”, dobierając właściwe postępowanie.	sytuacje wymagające konsultacji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	sytuacje wymagające konsultacji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dojrzewanie bez tajemnic – ciało, emocje i higiena	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zmiany fizyczne i psychiczne, higiena i dbanie o komfort”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zmiany fizyczne i psychiczne, higiena i dbanie o komfort”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zmiany fizyczne i psychiczne, higiena i dbanie o komfort” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zmiany fizyczne i psychiczne, higiena i dbanie o komfort”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zmiany fizyczne i psychiczne, higiena i dbanie o komfort”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zmiany fizyczne i psychiczne, higiena i dbanie o komfort”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Projekt edukacyjny – Razem można więcej	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „współpraca, podział zadań, realizacja i prezentacja projektu”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „współpraca, podział zadań, realizacja i prezentacja projektu”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „współpraca, podział zadań, realizacja i prezentacja projektu” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „współpraca, podział zadań, realizacja i prezentacja projektu”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „współpraca, podział zadań, realizacja i prezentacja projektu”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „współpraca, podział zadań, realizacja i prezentacja projektu”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Projekt edukacyjny – ewaluacja i wnioski	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „ocena efektów, współpracy i własnego udziału”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „ocena efektów, współpracy i własnego udziału”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „ocena efektów, współpracy i własnego udziału” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „ocena efektów, współpracy i własnego udziału”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „ocena efektów, współpracy i własnego udziału”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „ocena efektów, współpracy i własnego udziału”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Podsumowanie – mój	Nie opanował jeszcze	Wymienia	Wyjaśnia	Stosuje wiedzę i	Analizuje	Samodzielnie i

Temat	1	2	3	4	5	6
plan dbania o zdrowie	podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „synteza wiadomości i planowanie dalszych działań”.	najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „synteza wiadomości i planowanie dalszych działań”.	najważniejsze zagadnienia w obszarze „synteza wiadomości i planowanie dalszych działań” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „synteza wiadomości i planowanie dalszych działań”, dobierając właściwe postępowanie.	przedstawione sytuacje w obszarze „synteza wiadomości i planowanie dalszych działań”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „synteza wiadomości i planowanie dalszych działań”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

ODRĘBNY ZAKRES – ZDROWIE SEKSUALNE

Nr	Temat	Zakres treści	Liczba godzin	Uwagi
S1	Seksualność, szacunek i bezpieczeństwo w relacjach	seksualność, szacunek, odpowiedzialność, komunikacja, granice i bezpieczeństwo	1 godz.	Odrębny zakres – bez oceny