Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla klas 4 – 8

Wymagania na poszczególne oceny				
na ocenę dopuszczającą	**na ocenę dostateczną**	**na ocenę dobrą**	**na ocenę bardzo dobrą**	**na ocenę celującą**
Klasa 4 (uwaga: edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne stanowi odrębny, nieobowiązkowy zakres zajęć i nie jest przedmiotem niniejszych wymagań edukacyjnych)				
Uczeń: - definiuje zdrowie i wskazuje jego podstawowe wymiary; - rozumie, że zdrowie jest wartością i zasobem człowieka; - zna podstawowe czynniki wpływające na zdrowie; - rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu; - wyjaśnia w podstawowym zakresie znaczenie zdrowego stylu życia; - rozpoznaje podstawowe układy i narządy ciała oraz wskazuje ich podstawowe funkcje; - zna podstawowe zasady higieny osobistej; - zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy i wie, kiedy należy wezwać pomoc; - wyjaśnia znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zdrowia; - zna podstawowe zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej; - wyjaśnia znaczenie prawidłowego nawodnienia organizmu i wskazuje podstawowe napoje korzystne dla zdrowia;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: - wskazuje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie, w tym styl życia, środowisko, relacje i opiekę zdrowotną; - rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu oraz zachowania zagrażające zdrowiu; - przestrzega podstawowych zasad szacunku, współpracy i odpowiedzialności w relacjach z innymi; - rozpoznaje wybrane objawy choroby, które należy zgłosić osobie dorosłej lub lekarzowi; - wie, jak przygotować się do wizyty lekarskiej i jakie podstawowe informacje przekazać lekarzowi; - wskazuje sposoby zwiększania aktywności fizycznej i ograniczania siedzącego trybu życia; - wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku dla zdrowia; - zna podstawowe zasady higieny snu; - czyta podstawowe informacje na etykietach produktów spożywczych,	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz: - wyjaśnia wpływ różnych czynników na zdrowie i wskazuje podstawowe zależności między nimi; - rozpoznaje zachowania chroniące zdrowie i zachowania ryzykowne oraz potrafi je sklasyfikować; - potrafi właściwie zareagować na podstawowe objawy wymagające zgłoszenia osobie dorosłej lub lekarzowi; - potrafi wskazać informacje, które należy przekazać lekarzowi podczas wizyty; - potrafi dobrać podstawowe zasady bezpieczeństwa do podejmowanej aktywności fizycznej; - zna podstawowe techniki relaksacyjne i potrafi zastosować je w sytuacjach napięcia lub stresu; - potrafi porównać produkty spożywcze i wybrać korzystniejszą opcję; - rozpoznaje sytuacje przemocy, w tym przemocy rówieśniczej i cyberprzemocy, oraz zna sposoby reagowania;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz: - samodzielnie klasyfikuje zachowania jako sprzyjające zdrowiu lub zagrażające zdrowiu i uzasadnia swój wybór; - wyjaśnia, dlaczego troska o zdrowie jest odpowiedzialnością własną i społeczną; - potrafi samodzielnie rozpoznać sytuacje, w których należy zgłosić objawy osobie dorosłej lub lekarzowi, oraz właściwie uzasadnić taką potrzebę; - potrafi zastosować podstawowe zasady działania w sytuacji nagłego zagrożenia zdrowotnego i właściwie wezwać pomoc; - samodzielnie wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne; - potrafi wyjaśnić zależności między aktywnością fizyczną, odpoczynkiem, snem i zdrowiem; - samodzielnie analizuje informacje zawarte na etykietach produktów spożywczych i uzasadnia wybór korzystniejszego produktu;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: - spełnia wszystkie wymagania edukacyjne przewidziane dla klasy IV; - samodzielnie i poprawnie wykorzystuje zdobytą wiedzę w sytuacjach praktycznych; - potrafi uzasadniać swoje decyzje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa na podstawie zdobytej wiedzy; - aktywnie uczestniczy w zajęciach i podejmuje inicjatywy związane z tematyką edukacji zdrowotnej; - samodzielnie wyszukuje, porównuje i wykorzystuje wiarygodne informacje dotyczące zdrowia; - potrafi łączyć wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i formułować własne wnioski; - samodzielnie i odpowiedzialnie realizuje powierzone zadania w ramach doświadczenia edukacyjnego lub projektu, współpracuje z zespołem, - prezentuje efekty pracy oraz formułuje wnioski.

- wskazuje znaczenie warzyw, owoców i innych produktów pochodzenia roślinnego w codziennym żywieniu; - rozpoznaje podstawowe informacje zawarte na etykietach produktów spożywczych; - rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje; - rozpoznaje stres i wie, że może on wpływać na ciało, emocje i funkcjonowanie organizmu; - zna podstawowe znaczenie rodziny, wzajemnego szacunku i wsparcia; - rozpoznaje podstawowe naturalne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; - rozpoznaje szkodliwy wpływ hałasu i zna podstawowe sposoby ochrony słuchu; - zna podstawowe zasady higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w Internecie; - wykonuje powierzone zadania podczas doświadczenia edukacyjnego lub projektu.	w tym dotyczące składu, wartości odżywczej, alergenów i daty ważności; - rozumie znaczenie ograniczania marnowania żywności i właściwego przechowywania produktów; - wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne i wskazuje podstawowe czynniki, które je wspierają; - stosuje podstawowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem; - rozpoznaje sytuacje przemocy i zna podstawowe sposoby reagowania; - zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; - rozumie znaczenie bezpiecznej i wspierającej atmosfery w rodzinie; - rozumie, że tempo dojrzewania może być indywidualnie zróżnicowane; - zna podstawowe zasady higieny w okresie dorastania; - wyjaśnia podstawowy związek między jakością środowiska a zdrowiem człowieka; - rozpoznaje podstawowe zagrożenia w Internecie, w tym cyberprzemoc i hejt; - zna podstawowe sposoby reagowania w sytuacji zagrożenia w Internecie; - rozumie podstawowe korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją;	- rozumie znaczenie samooceny, akceptacji własnego ciała i szacunku do siebie i innych; - stosuje podstawowe zasady komunikacji i współpracy oraz potrafi rozwiązywać proste konflikty; - zna i stosuje podstawowe zasady higieny w okresie dorastania; - wskazuje działania ograniczające negatywny wpływ hałasu na zdrowie; - rozpoznaje mowę nienawiści, patostreaming i grooming oraz zna podstawowe sposoby reagowania; - rozumie zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych; - zna podstawowe korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i rzeczywistością wirtualną; - wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia w Internecie; - prezentuje efekty doświadczenia edukacyjnego lub projektu i formułuje podstawowe wnioski.	- potrafi wskazać sposoby ograniczania marnowania żywności i właściwego jej przechowywania; - potrafi wskazać czynniki wspierające i osłabiające zdrowie psychiczne; - wyjaśnia wpływ stresu na ciało, emocje, myślenie i koncentrację oraz dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem; - wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji trudności emocjonalnych lub psychicznych; - wyjaśnia funkcje rodziny oraz znaczenie wzajemnego szacunku, wsparcia i rozmowy; - potrafi wskazać cechy bezpiecznej i wspierającej atmosfery w domu; - potrafi wyjaśnić znaczenie granic osobistych i właściwego reagowania na ich naruszanie; - potrafi wyjaśnić zależność między stanem środowiska a zdrowiem człowieka; - potrafi zaproponować konkretne działania korzystne dla zdrowia i środowiska; - potrafi stosować zasady higieny cyfrowej i rozpoznawać skutki nadmiernego korzystania z ekranów; - potrafi właściwie reagować na cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i grooming;	

	- uczestniczy w planowaniu i realizacji doświadczenia edukacyjnego lub projektu.		- potrafi wskazać korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i rzeczywistością wirtualną.	
Klasa 5 (uwaga: edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne stanowi odrębny, nieobowiązkowy zakres zajęć i nie jest przedmiotem niniejszych wymagań edukacyjnych)				
Uczeń: - wyjaśnia, że zdrowie jest ważną wartością i że codzienne wybory mogą wpływać na zdrowie; - zna podstawowe czynniki wpływające na zdrowie, w tym styl życia, sen, aktywność fizyczną i relacje z innymi; - zna podstawowe zasady dbania o zdrowie psychiczne; - rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje; - rozpoznaje podstawowe sytuacje stresowe i wie, że stres może wpływać na ciało i samopoczucie; - zna podstawowe korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej; - rozpoznaje skutki nadmiernego siedzenia i zna pojęcie aktywnej przerwy; - zna podstawowe znaczenie snu i odpoczynku dla zdrowia; - zna zasady talerza zdrowego żywienia; - rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze i zna ich znaczenie dla organizmu;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: - wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie; - analizuje podstawowe zależności między stylem życia, nawykami, snem, aktywnością fizyczną i relacjami społecznymi a zdrowiem; - potrafi wskazać proste działania, które mogą poprawić codzienne nawyki zdrowotne; - rozumie znaczenie szacunku, empatii i akceptacji osób o różnych potrzebach i możliwościach; - wyjaśnia podstawowe korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej; - wskazuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia i stosowania aktywnych przerw; - potrafi zaplanować prostą aktywność fizyczną z uwzględnieniem bezpieczeństwa; - wyjaśnia znaczenie snu i regeneracji dla zdrowia i samopoczucia; - zna podstawowe zasady talerza zdrowego żywienia i potrafi wskazać odpowiednie grupy produktów;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz: - wyjaśnia zależności między stylem życia, codziennymi wyborami i zdrowiem; - potrafi zaplanować konkretne prozdrowotne zmiany w codziennym życiu; - potrafi wyjaśnić znaczenie empatii, szacunku i akceptacji różnorodności; - samodzielnie planuje prostą aktywność fizyczną, uwzględniając własne możliwości i zasady bezpieczeństwa; - potrafi wskazać sposoby wprowadzania aktywności fizycznej do codziennego życia; - wyjaśnia zależność między aktywnością fizyczną, snem, regeneracją i samopoczuciem; - potrafi samodzielnie zaplanować podstawowy zdrowy posiłek; - rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze w produktach i potrafi wyjaśnić ich znaczenie dla organizmu; - potrafi wskazać odpowiednią porcję i uzasadnić podstawowy wybór żywieniowy;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz: - samodzielnie analizuje wpływ codziennych wyborów, nawyków i stylu życia na zdrowie; - potrafi zaplanować i uzasadnić konkretne prozdrowotne zmiany w swoim codziennym funkcjonowaniu; - potrafi wyjaśnić zależności między aktywnością fizyczną, snem, regeneracją, samopoczuciem i zdrowiem psychicznym; - samodzielnie planuje aktywność fizyczną dostosowaną do sytuacji, własnych możliwości i zasad bezpieczeństwa; - potrafi zachęcać innych do podejmowania aktywności fizycznej; - samodzielnie analizuje skład podstawowych produktów i potrafi uzasadnić wybór korzystniejszego rozwiązania żywieniowego; - potrafi zaplanować prosty zdrowy posiłek z uwzględnieniem podstawowych zasad prawidłowego żywienia; - potrafi wyjaśnić znaczenie regularnych posiłków,	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: - spełnia wszystkie wymagania edukacyjne przewidziane dla klasy V; - samodzielnie i poprawnie wykorzystuje wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej w sytuacjach praktycznych; - potrafi samodzielnie analizować sytuacje związane ze zdrowiem i formułować trafne wnioski; - potrafi uzasadniać swoje decyzje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa, odwołując się do wiedzy i wiarygodnych informacji; - samodzielnie wyszukuje, porównuje i wykorzystuje wiarygodne informacje dotyczące zdrowia; - potrafi łączyć wiedzę dotyczącą zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wskazywać zależności między nimi; - aktywnie uczestniczy w zajęciach i podejmuje wartościowe inicjatywy związane z tematyką edukacji zdrowotnej; - samodzielnie proponuje rozwiązania problemów związanych

- zna podstawowe zasady przygotowania prostego zdrowego posiłku lub przekąski; - zna podstawowe znaczenie relacji z rodziną i innymi osobami; - rozpoznaje podstawowe naturalne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; - rozumie, że tempo dojrzewania jest indywidualnie zróżnicowane; - zna podstawowe zasady dbania o higienę i zdrowie w okresie dojrzewania; - rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu; - zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu; - wie, że używki i zachowania ryzykowne mogą negatywnie wpływać na zdrowie; - zna podstawowe sposoby reagowania w sytuacji zagrożenia i wie, gdzie szukać pomocy; - wykonuje powierzone zadania podczas projektu. edukacyjnego.	- rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze i wskazuje ich podstawowe funkcje; - potrafi wskazać produkty i nawyki żywieniowe sprzyjające zdrowiu oraz te, które należy ograniczać; - potrafi przygotować prosty zdrowy posiłek lub przekąskę z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa; - wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne i wskazuje podstawowe czynniki, które je wspierają; - zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami; - rozumie znaczenie pozytywnej samooceny i zna podstawowe sposoby budowania poczucia własnej wartości; - rozpoznaje zachowania autoagresywne i wie, gdzie można szukać pomocy; - zna podstawowe zasady komunikacji i aktywnego słuchania; - rozpoznaje sytuacje przemocy i zna podstawowe sposoby reagowania; - rozumie znaczenie koleżeństwa, przyjaźni, zauroczenia, zakochania i miłości oraz szacunku w relacjach; - zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; - rozumie znaczenie więzi rodzinnych i bezpiecznej atmosfery w domu;	- rozpoznaje czynniki wspierające i osłabiające zdrowie psychiczne; - potrafi dobrać podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami; - zna podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i wie, jak wspierać drugą osobę; - potrafi wskazać sposoby budowania pozytywnego obrazu siebie; - rozpoznaje zachowania autoagresywne i potrafi wskazać właściwe źródła pomocy; - stosuje zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz aktywnego słuchania; - rozpoznaje przemoc rówieśniczą i cyberprzemoc oraz potrafi wskazać właściwy sposób reagowania; - rozróżnia zdrowe i niebezpieczne zachowania w relacjach, w tym presję, zazdrość, kontrolowanie i wykluczanie; - potrafi stosować podstawowe sposoby dbania o relacje z bliskimi; - potrafi stosować podstawowe zasady asertywnego wyrażania własnych potrzeb i granic; - rozumie, że różne zmiany zachodzące w rodzinie mogą wywoływać różne emocje i zna sposoby radzenia sobie z nimi; - potrafi wyjaśnić, że tempo i przebieg dojrzewania mogą być różne u poszczególnych osób;	odpowiedniego doboru produktów i porcji; - samodzielnie wskazuje czynniki chroniące i zagrażające zdrowiu psychicznemu; - potrafi wyjaśnić zależności między emocjami, stresem, myślami, zachowaniem i funkcjonowaniem organizmu; - dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami w różnych sytuacjach; - potrafi właściwie zareagować na sytuację, w której druga osoba potrzebuje pomocy emocjonalnej; - potrafi wyjaśnić znaczenie pozytywnej samooceny i podać sposoby budowania poczucia własnej wartości; - właściwie reaguje na zachowania autoagresywne i potrafi wskazać odpowiednie źródła pomocy; - potrafi świadomie stosować zasady komunikacji i aktywnego słuchania w sytuacjach problemowych; - potrafi rozpoznać rodzaje przemocy i zaproponować bezpieczny sposób reagowania; - analizuje sytuacje związane z presją, zazdrością, kontrolowaniem i wykluczaniem oraz potrafi ocenić ich wpływ na relacje; - potrafi wyjaśnić, jak budować i podtrzymywać dobre relacje z bliskimi;	ze zdrowiem, relacjami, bezpieczeństwem lub środowiskiem; - odpowiedzialnie i w pełni uczestniczy w realizacji projektu edukacyjnego, współpracuje z zespołem, prezentuje efekty pracy, dokonuje jej oceny i samodzielnie formułuje wnioski.

	- rozumie, że w okresie dojrzewania zachodzą zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne; - rozumie, że rozwój mózgu nastolatka wiąże się ze zmianami emocji i zachowania; - zna podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania; - wyjaśnia podstawowy wpływ jakości powietrza, wody i terenów zielonych na zdrowie; - rozpoznaje podstawowe zagrożenia w Internecie i zna zasady bezpiecznego korzystania z sieci; - rozumie podstawowy wpływ używek i zachowań ryzykownych na zdrowie; - zna podstawowe zasady asertywnej odmowy; - uczestniczy w planowaniu i realizacji projektu edukacyjnego	- zna podstawowe sytuacje związane z dojrzewaniem, które mogą wymagać konsultacji z osobą dorosłą lub specjalistą; - rozumie wpływ zanieczyszczeń środowiska na zdrowie; - potrafi wskazać działania proekologiczne korzystne dla zdrowia i środowiska; - rozpoznaje niebezpieczne kontakty i sytuacje w Internecie oraz wie, jak reagować; - potrafi wyjaśnić wpływ alkoholu, nikotyny, napojów energetyzujących i innych zachowań ryzykownych na zdrowie; - potrafi zastosować asertywną odmowę w przedstawionej sytuacji; - prezentuje efekty projektu edukacyjnego i formułuje podstawowe wnioski.	- potrafi stosować asertywność w sytuacjach wymagających wyrażenia własnych potrzeb i granic; - potrafi wyjaśnić wpływ zmian zachodzących w rodzinie na emocje i funkcjonowanie jej członków; - potrafi wyjaśnić podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i ich związek z rozwojem mózgu; - potrafi wskazać sytuacje związane z dojrzewaniem, które wymagają konsultacji medycznej; - potrafi wyjaśnić zależność między jakością środowiska a zdrowiem człowieka; - proponuje konkretne działania ograniczające negatywny wpływ zanieczyszczeń środowiska na zdrowie; - potrafi właściwie reagować na zagrożenia i niebezpieczne kontakty w Internecie; - wyjaśnia wpływ używek i zachowań ryzykownych na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz uzasadnia potrzebę ich unikania; - potrafi samodzielnie sformułować argumenty wspierające zdrowy wybór i zastosować asertywną odmowę; - aktywnie uczestniczy w realizacji projektu, odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania i potrafi omówić jego efekty.	

Klasa 6 (uwaga: edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne stanowi odrębny, nieobowiązkowy zakres zajęć i nie jest przedmiotem niniejszych wymagań edukacyjnych)				
Uczeń: - zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem fizycznym i zdrowym stylem życia; - zna podstawowe zasady korzystania z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia; - rozróżnia nadwagę i otyłość; - wie, że badania profilaktyczne służą zapobieganiu chorobom i ich wczesnemu wykrywaniu; - zna podstawowe znaczenie monitorowania stanu zdrowia; - rozpoznaje podstawowe sygnały organizmu wskazujące, że należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub lekarza; - wie, że szczepienia chronią przed chorobami zakaźnymi; - zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej, snu i odpoczynku dla zdrowia; - zna podstawowe zasady higieny snu; - zna podstawowe zasady prawidłowej postawy ciała; - zna podstawowe składniki odżywcze i rozumie znaczenie prawidłowego nawodnienia; - zna podstawowe zasady przechowywania żywności; - rozpoznaje podstawowe emocje i źródła stresu;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: - korzysta z podstawowych wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu i wskazuje, dlaczego można im ufać; - wskazuje podstawowe przyczyny nadwagi i otyłości oraz zna sposoby ich profilaktyki; - wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych; - rozpoznaje podstawowe parametry zdrowotne, takie jak temperatura, tętno i ciśnienie krwi; - wyjaśnia podstawowe znaczenie szczepień dla ochrony zdrowia własnego i innych; - wyjaśnia znaczenie regularnego snu i regeneracji; - stosuje podstawowe techniki relaksacyjne i ćwiczenia wspierające wyciszenie; - rozpoznaje prawidłową i nieprawidłową postawę ciała; - wyjaśnia znaczenie podstawowych składników odżywczych dla organizmu; - rozpoznaje sytuacje, w których jedzenie może być związane z emocjami; - potrafi wskazać oznaki świeżości i psucia się żywności;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz: - potrafi uzasadnić, dlaczego dane źródło informacji o zdrowiu jest wiarygodne; - wyjaśnia zależność między stylem życia, odżywianiem, aktywnością fizyczną, snem i ryzykiem nadwagi lub otyłości; - wyjaśnia różnicę między badaniami profilaktycznymi a przesiewowymi; - potrafi wskazać znaczenie podstawowych parametrów zdrowotnych i monitorowania stanu zdrowia; - rozpoznaje podstawowe sytuacje wymagające konsultacji medycznej; - wyjaśnia znaczenie szczepień w zapobieganiu chorobom zakaźnym; - potrafi zastosować proste techniki relaksacyjne i wyciszające w sytuacji napięcia; - potrafi wyjaśnić wpływ snu na zdrowie, samopoczucie i koncentrację; - potrafi wskazać błędy w postawie ciała i zaproponować sposoby ich korygowania; - potrafi wyjaśnić znaczenie składników odżywczych i prawidłowego nawodnienia; - potrafi rozpoznać produkt, który nie nadaje się do spożycia, i uzasadnić swój wybór;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz: - samodzielnie analizuje informacje dotyczące zdrowia i potrafi ocenić ich wiarygodność; - potrafi wyjaśnić zależności między różnymi czynnikami wpływającymi na ryzyko nadwagi i otyłości; - potrafi uzasadnić znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych dla zdrowia; - właściwie interpretuje podstawowe informacje dotyczące temperatury, tętna i ciśnienia krwi; - potrafi wyjaśnić znaczenie monitorowania stanu zdrowia i wczesnego reagowania na niepokojące objawy; - potrafi wyjaśnić, w jaki sposób szczepienia ograniczają rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych; - samodzielnie dobiera techniki relaksacyjne i sposoby regeneracji do różnych sytuacji; - wyjaśnia zależności między jakością snu, funkcjonowaniem mózgu, nastrojem i koncentracją; - potrafi samodzielnie ocenić podstawowe elementy postawy ciała i zaproponować działania wspierające prawidłową postawę;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: - spełnia wszystkie wymagania edukacyjne przewidziane dla klasy VI; - samodzielnie wykorzystuje wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej do analizy sytuacji praktycznych; - potrafi łączyć informacje dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wyciągać własne wnioski; - samodzielnie wyszukuje, porównuje i selekcjonuje wiarygodne informacje dotyczące zdrowia; - potrafi uzasadniać swoje decyzje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa, odwołując się do faktów i zdobytej wiedzy; - samodzielnie analizuje sytuacje problemowe związane ze stresem, relacjami, używkami, Internetem i zdrowiem oraz proponuje właściwe rozwiązania; - potrafi świadomie wykorzystać poznane techniki radzenia sobie ze stresem, zasady asertywności i zasady bezpieczeństwa w sytuacjach praktycznych; - podejmuje inicjatywy związane z tematyką edukacji zdrowotnej i aktywnie angażuje się w pracę na lekcjach;

- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami; - rozpoznaje postawy uległą, agresywną i asertywną; - rozumie znaczenie rodziny jako źródła wsparcia i bezpieczeństwa; - rozpoznaje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; - wie, że cykl miesiączkowy jest naturalnym procesem; - zna podstawowe zasady dbania o środowisko i kontaktu z przyrodą; - zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu; - rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z Internetem i używkami; - wykonuje powierzone zadania podczas projektu edukacyjnego.	- zna podstawowe sposoby prawidłowego przechowywania produktów; - rozpoznaje sytuacje wywołujące stres i zna podstawowe sposoby reagowania; - rozumie znaczenie pozytywnej samooceny i potrafi wskazać swoje mocne strony; - zna różnice między zachowaniem uległym, agresywnym i asertywnym; - zna podstawowe prawa i obowiązki członków rodziny; - wskazuje cechy dobrze funkcjonującej rodziny; - rozumie, że tempo dojrzewania może być różne u poszczególnych osób; - zna podstawowe zasady higieny i dbania o komfort podczas miesiączki; - rozpoznaje podstawowe działania proekologiczne i wskazuje ich znaczenie; - rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i gier; - rozpoznaje grooming i wie, jak zachować się w niebezpiecznej sytuacji w sieci; - zna podstawowe zasady ochrony prywatności w Internecie; - zna podstawowe skutki działania alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych;	- dobiera podstawowe sposoby przechowywania żywności do rodzaju produktu; - wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myślenie, emocje, koncentrację i podejmowanie decyzji; - potrafi dobrać podstawowy sposób radzenia sobie ze stresem do przedstawionej sytuacji; - stosuje podstawowe komunikaty asertywne; - potrafi wskazać sposoby budowania dobrych relacji i atmosfery w rodzinie; - rozumie, że różne sytuacje rodzinne mogą wpływać na emocje i samopoczucie; - wyjaśnia, że dojrzewanie jest procesem indywidualnym; - potrafi wyjaśnić podstawowe etapy cyklu miesiączkowego; - wie, jakie niepokojące objawy związane z dojrzewaniem lub cyklem miesiączkowym warto skonsultować z osobą dorosłą lub lekarzem; - wyjaśnia wpływ kontaktu z naturą na zdrowie fizyczne i psychiczne; - potrafi wskazać konkretne działania proekologiczne w domu, szkole i najbliższym otoczeniu; - rozpoznaje zagrożenia związane z kreowaniem nierealistycznego obrazu rzeczywistości w mediach społecznościowych;	- analizuje podstawowe potrzeby żywieniowe organizmu i uzasadnia wybór odpowiednich produktów; - samodzielnie ocenia świeżość produktów i dobiera odpowiednie sposoby ich przechowywania; - potrafi zaplanować zakupy i porcje w taki sposób, aby ograniczać marnowanie żywności; - samodzielnie analizuje źródła stresu i dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie z nim; - potrafi wyjaśnić wpływ stresu na podejmowanie decyzji i zachowanie; - stosuje asertywne komunikaty w różnych sytuacjach i potrafi uzasadnić ich wybór; - potrafi analizować sytuacje rodzinne i wskazać sposoby konstruktywnego reagowania; - wyjaśnia znaczenie różnorodności form życia rodzinnego i szacunku wobec różnych sytuacji życiowych; - samodzielnie wyjaśnia zmiany zachodzące podczas dojrzewania oraz znaczenie indywidualnego tempa rozwoju; - potrafi wyjaśnić przebieg cyklu miesiączkowego oraz znaczenie dbania o higienę i komfort w czasie miesiączki; - potrafi wskazać sytuacje, w których konieczna jest konsultacja z osobą dorosłą, pielęgniarką lub lekarzem;	- odpowiedzialnie i w pełni uczestniczy w realizacji projektu edukacyjnego, współpracuje z zespołem, samodzielnie wykonuje powierzone zadania, prezentuje efekty pracy oraz formułuje własne wnioski.

	- zna podstawowe zasady asertywnej odmowy; - uczestniczy w planowaniu i realizacji projektu edukacyjnego.	- potrafi wskazać właściwy sposób reagowania na grooming i inne niebezpieczne kontakty w sieci; - wyjaśnia znaczenie ochrony prywatności i bezpiecznych ustawień w Internecie; - potrafi wyjaśnić wpływ używek na zdrowie fizyczne i psychiczne; - stosuje asertywną odmowę w przedstawionej sytuacji; - prezentuje efekty projektu edukacyjnego i formułuje podstawowe wnioski.	- analizuje zależności między stanem środowiska, kontaktem z naturą i zdrowiem człowieka; - proponuje konkretne działania proekologiczne i potrafi uzasadnić ich znaczenie; - samodzielnie rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniem od Internetu i gier oraz korzystaniem z mediów społecznościowych; - potrafi właściwie reagować na grooming i inne niebezpieczne kontakty online; - potrafi wyjaśnić zagrożenia związane z AI i rzeczywistością wirtualną, w tym manipulacją informacją i izolacją; - analizuje wpływ alkoholu, nikotyny, e-papierosów, napojów energetyzujących i narkotyków na organizm młodego człowieka; - samodzielnie formułuje argumenty wspierające zdrowy wybór i stosuje asertywną odmowę; - odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania podczas projektu, współpracuje z grupą i potrafi omówić jego efekty.	
Klasa 7 (uwaga: edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne stanowi odrębny, nieobowiązkowy zakres zajęć i nie jest przedmiotem niniejszych wymagań edukacyjnych)				
Uczeń: - zna znaczenie godności człowieka i szacunku wobec innych osób; - podstawowe przejawy dyskryminacji i wykluczenia;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: - wyjaśnia znaczenie godności człowieka i wskazuje przykłady szacunku wobec innych;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz : - potrafi wskazać przykłady sytuacji, w których godność człowieka może	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz: - samodzielnie analizuje sytuacje związane z naruszaniem godności,	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: - spełnia wszystkie wymagania edukacyjne przewidziane dla klasy VII;

- rozumie, że zdrowie jest ważną wartością; - rozumie, że codzienne decyzje mogą wpływać na własne zdrowie, innych ludzi i środowisko; - zna podstawowe czynniki sprzyjające zdrowiu i zwiększające ryzyko pogorszenia zdrowia; - zna podstawowe choroby zakaźne i sposoby ich przenoszenia; - zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych; - wie, że szczepienia pomagają chronić przed chorobami zakaźnymi; - zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; - zna znaczenie snu i odpoczynku dla zdrowia; - zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia; - rozpoznaje podstawowe skutki nieprawidłowych diet i używek; - rozpoznaje podstawowe emocje i reakcje organizmu na stres; - zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem; - zna znaczenie samooceny i poczucia własnej wartości; - rozróżnia podstawowe postawy: uległą, agresywną i asertywną; - zna podstawowe zasady komunikowania własnych potrzeb; - rozpoznaje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;	- rozpoznaje przejawy dyskryminacji, wykluczenia i stereotypowego traktowania; - wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za własne decyzje i zachowania; - wskazuje przykłady codziennych działań wpływających na zdrowie własne, innych osób i środowisko; - rozpoznaje czynniki zwiększające ryzyko pogorszenia zdrowia; - rozpoznaje podstawowe drogi przenoszenia chorób zakaźnych i zna sposoby ich ograniczania; - wyjaśnia znaczenie szczepień w profilaktyce chorób zakaźnych; - zna znaczenie prawidłowego stosowania antybiotyków i rozumie podstawowe pojęcie antybiotykooporności; - zna podstawowe mierniki zdrowia, takie jak BMI, tętno, ciśnienie krwi i poziom cukru; - wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób; - zna podstawowe zasady planowania dnia z uwzględnieniem aktywności, nauki, odpoczynku i snu; - zna podstawowe zasady prawidłowego komponowania posiłków; - rozpoznaje skutki stosowania tzw. diet cud i nadmiernego stosowania suplementów;	zostać naruszona, i zaproponować właściwą reakcję; - potrafi uzasadnić potrzebę przeciwdziałania dyskryminacji i wykluczeniu; - wyjaśnia znaczenie własnej sprawczości i odpowiedzialności za podejmowane decyzje; - potrafi wskazać zależności między stylem życia a stanem zdrowia; - rozpoznaje podstawowe choroby zakaźne, ich drogi przenoszenia i sposoby profilaktyki; - wyjaśnia znaczenie odpowiedzialnego stosowania antybiotyków i problem antybiotykooporności; - potrafi wyjaśnić znaczenie szczepień dla zdrowia własnego i innych osób; - wyjaśnia znaczenie podstawowych mierników zdrowia i monitorowania stanu zdrowia; - potrafi zaplanować równowagę między aktywnością fizyczną, nauką, odpoczynkiem i snem; - potrafi wykorzystać prosty dzienniczek lub narzędzie cyfrowe do monitorowania aktywności i rytmu dnia; - potrafi zaplanować zbilansowany posiłek zgodnie z zasadami zdrowego żywienia; - potrafi wyjaśnić znaczenie żywienia przed i po wysiłku;	dyskryminacją i wykluczeniem oraz proponuje właściwe sposoby reagowania; - potrafi uzasadnić znaczenie odpowiedzialności za własne decyzje i ich konsekwencje dla zdrowia oraz otoczenia; - samodzielnie analizuje zależności między stylem życia, snem, aktywnością fizyczną, odżywianiem, relacjami i zdrowiem; - potrafi wyjaśnić mechanizmy przenoszenia chorób zakaźnych i dobiera odpowiednie sposoby ich profilaktyki; - potrafi wyjaśnić przyczyny i znaczenie problemu antybiotykooporności; - potrafi interpretować podstawowe informacje dotyczące mierników zdrowia i uzasadnić znaczenie ich monitorowania; - potrafi wyjaśnić zależności między aktywnością fizyczną a profilaktyką chorób niezakaźnych; - samodzielnie planuje dobową równowagę między aktywnością, nauką, odpoczynkiem i snem; - potrafi wykorzystać narzędzia cyfrowe lub dzienniczek do analizy własnych nawyków; - samodzielnie planuje zbilansowany posiłek i uzasadnia dobór produktów;	- samodzielnie łączy wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystuje ją do analizy sytuacji praktycznych; - potrafi samodzielnie oceniać wiarygodność informacji dotyczących zdrowia i wykorzystywać rzetelne źródła; - potrafi uzasadniać swoje decyzje dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i stylu życia, odwołując się do zdobytej wiedzy; - samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz proponuje trafne rozwiązania; - potrafi wskazywać zależności między codziennymi wyborami, zdrowiem człowieka i stanem środowiska; - aktywnie podejmuje inicjatywy związane z edukacją zdrowotną, bezpieczeństwem i odpowiedzialnością społeczną; - samodzielnie wyszukuje, porównuje i wykorzystuje wiarygodne informacje dotyczące zdrowia i profilaktyki; - w pełni i odpowiedzialnie uczestniczy w realizacji projektu edukacyjnego, współpracuje z zespołem, samodzielnie wykonuje powierzone

- zna podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania; - zna podstawowe znaczenie bioróżnorodności i ochrony środowiska dla zdrowia; - zna podstawowe zagrożenia związane z Internetem i zachowaniami ryzykownymi; - zna podstawowe zasady asertywnej odmowy; - wykonuje powierzone zadania podczas projektu edukacyjnego.	- na wpływ używek na zdrowie młodego człowieka; - rozpoznaje zależności między emocjami, myślami i reakcjami ciała; - zna podstawowe zasady aktywnego słuchania i pierwszej pomocy emocjonalnej; - rozumie znaczenie pozytywnej samooceny; - rozpoznaje zachowania asertywne i potrafi sformułować prosty komunikat asertywny; - rozumie znaczenie empatii i wsparcia wobec osoby znajdującej się w trudnej sytuacji; - wyjaśnia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne zachodzące w okresie dojrzewania; - zna podstawowe zasady higieny okresu dojrzewania; - rozumie podstawowe znaczenie bioróżnorodności dla zdrowia ludzi i środowiska; - rozpoznaje podstawowe skutki degradacji środowiska i zmian klimatu dla zdrowia; - rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne i zna ich konsekwencje; - rozpoznaje presję rówieśniczą i zna podstawowe zasady asertywnej odmowy; - uczestniczy w planowaniu i realizacji projektu edukacyjnego.	- rozpoznaje zagrożenia związane z nieprawidłowymi dietami, suplementami i używkami; - wyjaśnia zależność między niewłaściwym odżywianiem a wybranymi chorobami; - potrafi wyjaśnić wpływ emocji i stresu na funkcjonowanie organizmu i zachowanie; - stosuje podstawowe techniki relaksacji i uważności; - potrafi komunikować własne emocje, potrzeby i granice w sposób szanujący innych; - rozpoznaje sytuacje, w których druga osoba może potrzebować wsparcia emocjonalnego; - rozpoznaje podstawowe zmiany zachodzące w okresie adolescencji i rozumie ich naturalny charakter; - zna podstawowe zasady higieny oraz potrafi wskazać sytuacje związane z dojrzewaniem wymagające konsultacji medycznej; - wyjaśnia wpływ utraty bioróżnorodności i degradacji środowiska na zdrowie człowieka; - wskazuje konkretne działania proekologiczne wspierające zdrowie własne i innych; - rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniem od technologii i innymi zachowaniami ryzykownymi; - potrafi zastosować asertywną odmowę w przedstawionej sytuacji;	- potrafi wyjaśnić znaczenie odżywiania dla aktywności fizycznej i zdrowia; - analizuje ryzyko związane z dietami eliminacyjnymi, dietami cud, suplementami i używkami; - wyjaśnia zależności między sposobem odżywiania a wybranymi chorobami; - samodzielnie analizuje związek między emocjami, myślami, reakcjami ciała i zachowaniem; - dobiera odpowiednie techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym; - stosuje aktywne słuchanie, komunikaty „JA” i podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; - potrafi wyjaśnić znaczenie poczucia własnej wartości i asertywności w relacjach z innymi; - potrafi właściwie zareagować na sytuację kryzysu emocjonalnego drugiej osoby i wskazać odpowiednie źródło pomocy; - samodzielnie wyjaśnia zależności między zmianami fizycznymi, psychicznymi i emocjonalnymi w okresie dojrzewania; - potrafi wskazać sytuacje, w których problemy związane z dojrzewaniem wymagają konsultacji ze specjalistą; - analizuje zależności między bioróżnorodnością, degradacją	zadania, prezentuje efekty projektu oraz formułuje własne, trafne wnioski.

		- prezentuje efekty projektu edukacyjnego i formułuje podstawowe wnioski.	środowiska, zmianami klimatu i zdrowiem człowieka; - proponuje konkretne działania proekologiczne i uzasadnia ich znaczenie; - samodzielnie analizuje wpływ technologii, Internetu i mediów społecznościowych na zdrowie i samopoczucie; - rozpoznaje presję rówieśniczą i właściwie reaguje na propozycje zachowań ryzykownych; - potrafi sformułować własne argumenty wspierające zdrowy wybór; - odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania podczas projektu, współpracuje z grupą i potrafi omówić efekty pracy.	
Klasa 8 (uwaga: edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne stanowi odrębny, nieobowiązkowy zakres zajęć i nie jest przedmiotem niniejszych wymagań edukacyjnych)				
Uczeń: - wyjaśnia podstawowe znaczenie godności człowieka i szacunku wobec innych; - rozpoznaje podstawowe sytuacje naruszające godność człowieka; - rozumie, że zdrowie jest ważną i uniwersalną wartością; - zna podstawowe zasady troski o zdrowie; - rozumie, że codzienne decyzje mogą wpływać na własne zdrowie, innych ludzi i środowisko;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz: - wyjaśnia znaczenie godności człowieka oraz szacunku, życzliwości i empatii; - rozpoznaje sytuacje wykluczania i dyskryminacji oraz wskazuje podstawowe sposoby reagowania; - wyjaśnia znaczenie zdrowia jako wartości i wskazuje różne sposoby troski o zdrowie; - wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie oraz zdrowie innych osób;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz: - potrafi wskazać przykłady zachowań wyrażających szacunek, życzliwość i empatię; - potrafi właściwie zareagować na sytuację wykluczenia, dyskryminacji lub naruszenia godności; - wyjaśnia zależność między codziennymi wyborami a zdrowiem własnym, innych osób i środowiskiem;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz: - samodzielnie analizuje sytuacje związane z naruszaniem godności, dyskryminacją i wykluczeniem oraz proponuje właściwe sposoby reagowania; - potrafi uzasadnić znaczenie empatii, szacunku i akceptacji różnorodności; - samodzielnie analizuje wpływ codziennych decyzji na zdrowie własne, zdrowie innych osób i środowisko;	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz: - spełnia wszystkie wymagania edukacyjne przewidziane dla klasy VIII; - samodzielnie łączy wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystuje ją do rozwiązywania problemów praktycznych; - potrafi samodzielnie analizować sytuacje dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego i

- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym; - wie, że szczepienia pomagają chronić zdrowie; - zna podstawowe znaczenie snu, odpoczynku i aktywności fizycznej; - zna podstawowe zasady dbania o prawidłową postawę ciała; - zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia; - rozpoznaje podstawowe emocje i potrzeby; - zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnościami; - zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu; - rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne i zna ich możliwe konsekwencje; - zna podstawowe znaczenie ochrony środowiska i bioróżnorodności; - wykonuje powierzone zadania podczas projektu edukacyjnego.	- rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie; - rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z chorobami zakaźnymi i zna drogi ich przenoszenia; - wyjaśnia znaczenie szczepień w profilaktyce chorób; - zna podstawowe mierniki zdrowia i ich znaczenie; - wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia; - zna znaczenie aktywnego transportu i prawidłowej postawy ciała; - zna podstawowe zasady dbania o zdrowie pleców; - wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku dla zdrowia i samopoczucia; - rozpoznaje podstawowe emocje i potrzeby oraz zna sposoby radzenia sobie ze stresem; - zna podstawowe techniki oddechowe, uważności i ruchu wspierające dobrostan; - rozpoznaje podstawowe zagrożenia w środowisku cyfrowym; - zna zasady ochrony danych osobowych i informacji wrażliwych; - rozpoznaje niewłaściwe treści w Internecie, w tym patostreaming i internetowe wyzwania;	- potrafi wskazać działania prospołeczne wspierające zdrowie innych osób; - rozpoznaje podstawowe choroby zakaźne i potrafi wskazać sposoby ograniczania ich rozprzestrzeniania; - wyjaśnia znaczenie szczepień dla zdrowia publicznego; - potrafi wskazać znaczenie podstawowych mierników zdrowia i monitorowania stanu zdrowia; - potrafi zaplanować codzienną aktywność fizyczną z uwzględnieniem aktywnego transportu; - potrafi wskazać zasady prawidłowej postawy i działania wspierające zdrowie pleców; - wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne; - potrafi zaplanować równowagę między aktywnością, odpoczynkiem i snem; - rozpoznaje własne emocje i potrzeby oraz dobiera podstawowe sposoby radzenia sobie z trudnościami; - stosuje proste techniki oddechowe, uważności, ruchu lub planowania; - rozpoznaje sytuacje manipulacji i presji w relacjach oraz zna sposoby asertywnego reagowania;	- potrafi wskazać konkretne przykłady działań prospołecznych oraz wyjaśnić ich znaczenie dla zdrowia publicznego; - potrafi wyjaśnić drogi przenoszenia chorób zakaźnych i dobrać odpowiednie działania profilaktyczne; - wyjaśnia znaczenie szczepień i ich rolę w ochronie zdrowia publicznego; - interpretuje podstawowe informacje dotyczące mierników zdrowia i wyjaśnia znaczenie ich monitorowania; - samodzielnie planuje codzienną aktywność fizyczną oraz aktywny transport; - potrafi wyjaśnić zależności między aktywnością fizyczną, zdrowiem pleców, postawą ciała i funkcjonowaniem organizmu; - wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego, psychicznego i środowiska; - samodzielnie planuje równowagę między aktywnością, nauką, odpoczynkiem i snem; - potrafi analizować własne emocje i potrzeby oraz dobierać odpowiednie sposoby radzenia sobie z trudnościami; - stosuje poznane techniki wspierające dobrostan i potrafi wyjaśnić ich znaczenie;	społecznego oraz formułować trafne wnioski; - samodzielnie wyszukuje, porównuje i wykorzystuje wiarygodne informacje dotyczące zdrowia; - potrafi uzasadniać własne decyzje dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i odpowiedzialnego życia; - potrafi wskazać zależności między zdrowiem człowieka, zachowaniami społecznymi i stanem środowiska; - świadomie i odpowiedzialnie stosuje zasady bezpiecznego korzystania z technologii oraz potrafi ocenić konsekwencje różnych zachowań w środowisku cyfrowym; - aktywnie podejmuje inicjatywy związane z tematyką edukacji zdrowotnej i odpowiedzialnością społeczną; - samodzielnie proponuje rozwiązania problemów związanych ze zdrowiem, relacjami, bezpieczeństwem lub środowiskiem; - w pełni i odpowiedzialnie uczestniczy w realizacji projektu edukacyjnego, współpracuje z zespołem, samodzielnie wykonuje powierzone zadania, prezentuje efekty projektu oraz formułuje własne wnioski i propozycje dalszych działań.

	- zna podstawowe zasady asertywnego reagowania na presję rówieśniczą; - rozumie znaczenie bioróżnorodności dla zdrowia człowieka i środowiska; - uczestniczy w planowaniu i realizacji projektu edukacyjnego.	- potrafi wskazać konsekwencje nadmiernego udostępniania danych osobowych i informacji wrażliwych; - rozpoznaje niebezpieczne treści internetowe i zna sposoby ich unikania; - rozpoznaje zachowania ryzykowne związane z substancjami psychoaktywnymi i zna zasady odpowiedzialnego podejmowania decyzji; - potrafi wskazać skutki utraty bioróżnorodności i degradacji środowiska dla zdrowia ludzi; - potrafi wskazać konkretne działania wspierające bioróżnorodność i zdrowie środowiskowe; - prezentuje efekty projektu edukacyjnego i formułuje podstawowe wnioski.	- potrafi rozpoznać manipulację i presję oraz zastosować odpowiednią reakcję asertywną; - analizuje konsekwencje nieodpowiedzialnego udostępniania danych osobowych i informacji wrażliwych w Internecie; - potrafi właściwie reagować na patostreaming, internetowe wyzwania i inne niewłaściwe treści; - potrafi analizować krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań ryzykownych; - potrafi sformułować argumenty wspierające zdrowy wybór; - wyjaśnia zależność między bioróżnorodnością, degradacją środowiska i zdrowiem publicznym; - potrafi zaplanować działania służące ochronie środowiska i zdrowiu ludzi; - odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania podczas projektu, współpracuje z zespołem i potrafi omówić efekty pracy.	