

KRYTERIA OCENIANIA

II ETAP EDUKACYJNY – Edukacja zdrowotna

KLASA IV	KLASA V	KLASA VI	KLASA VII	KLASA V III
DOPUSZCZAJĄCY Uczeń: MOJE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, czym zajmuje się edukacja zdrowotna, i wymienia podstawowe elementy zdrowego stylu życia; - z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe zasady higieny osobistej oraz wskazuje podstawowe przybory higieniczne; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia pojęcie profilaktyki i podaje prosty przykład działania profilaktycznego; - z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe czynności, które można wykonać w domu w celu obserwowania lub monitorowania swojego stanu zdrowia, np. pomiar temperatury; - z pomocą nauczyciela wymienia wybrane przyczyny chorób, w tym chorób zakaźnych;	DOPUSZCZAJĄCY Uczeń: MOJE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne; - z pomocą nauczyciela rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje; - wskazuje wybrane czynniki wpływające na samopoczucie i zdrowie psychiczne; - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia, czym jest stres; - podaje jeden sposób radzenia sobie ze stresem; - wskazuje znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji dla zdrowia; - z pomocą nauczyciela wskazuje swoje mocne strony i zainteresowania; - rozpoznaje podstawowe pojęcie samooceny; - z pomocą nauczyciela rozpoznaje zachowania związane z przemocą;	DOPUSZCZAJĄCY Uczeń: MOJE DZIAŁANIE W SIECI <u>IX - INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA</u> <u>UZALEŻNIEN</u> - przy pomocy nauczyciela wymienia podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i urządzeń cyfrowych.; - z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zagrożenia w sieci, w tym cyberprzemoc, phishing, grooming i kontakt z nieznajomymi.; - wskazuje, że informacje publikowane w Internecie mogą mieć wpływ na prywatność, bezpieczeństwo i wizerunek człowieka; - przy pomocy nauczyciela wskazuje podstawowe zasady ochrony haseł, danych osobowych i prywatności.; - wie, że nadmierne korzystanie z Internetu i urządzeń cyfrowych może negatywnie wpływać na zdrowie, relacje i codzienne	DOPUSZCZAJĄCY Uczeń: NASZE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - przy pomocy nauczyciela wymienia podstawowe elementy zdrowego stylu życia oraz czynniki wpływające na zdrowie fizyczne; - wskazuje podstawowe zasady higieny osobistej, higieny jamy ustnej i dbania o ciało; - z pomocą nauczyciela wyjaśnia znaczenie profilaktyki, badań kontrolnych i reagowania na niepokojące objawy; - wymienia podstawowe korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej.; - wskazuje podstawowe zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń i zapobiegania urazom; - przy pomocy nauczyciela rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na prawidłową postawę ciała	DOPUSZCZAJĄCY Uczeń: NASZE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - z pomocą nauczyciela wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z relacjami międzyludzkimi, takie jak: zakochanie, miłość, szacunek i zaufanie; - z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe różnice między zakochaniem, miłością i popędem seksualnym; - wskazuje podstawowe zasady budowania dobrych relacji z rówieśnikami i członkami rodziny; - z pomocą nauczyciela rozpoznaje zachowania świadczące o szacunku dla potrzeb i granic innych osób; - wymienia podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów i wie, że w sytuacji trudnego konfliktu można skorzystać z pomocy osoby dorosłej lub mediatora; - z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe przykłady manipulowania

- z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe informacje, które warto przygotować przed wizytą u lekarza; - rozpoznaje podstawowe sytuacje zagrożenia zdrowia lub życia; - zna podstawowe numery alarmowe i z pomocą nauczyciela wie, kiedy należy wezwać pomoc; - uczestniczy w ćwiczeniach dotyczących podstawowych zasad pierwszej pomocy; MOJE ODŻYWIANIE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>IV - ODŻYWIANIE</u> - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, czym jest nadmierna masa ciała, i wymienia czynniki, które mogą sprzyjać jej powstawaniu; - wskazuje przykłady produktów, które warto często wybierać, oraz produktów, których spożycie należy ograniczać; - z pomocą innych osób uczestniczy w przygotowaniu prostego, zdrowego posiłku lub napoju; - z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe informacje znajdujące się na etykiecie produktu	- rozpoznaje podstawowe pojęcia: asertywność, komunikacja, przemoc, autoagresja; - wie, że w sytuacji trudnej lub zagrażającej bezpieczeństwu należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej; - przy pomocy nauczyciela wskazuje osoby, do których można zwrócić się po pomoc; MOJE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>VIII - ZDROWIE ŚRODOWISKOWE</u> - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia środowiskowego; - wymienia podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie człowieka; - z pomocą nauczyciela wskazuje źródła zanieczyszczenia powietrza i wody; - rozpoznaje pojęcia: smog, efekt cieplarniany, dziura ozonowa; -- wskazuje podstawowe zasady segregacji odpadów; - podaje jeden sposób oszczędzania wody i jeden sposób oszczędzania energii; - z pomocą nauczyciela wskazuje sposoby ograniczania ilości odpadów i plastiku; - zna podstawowe zasady	funkcjonowanie; MOJA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IX - INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie uzależnienia i wymienia przykłady zachowań mogących prowadzić do uzależnienia.; - rozpoznaje podstawowe czynniki sprzyjające podejmowaniu zachowań ryzykownych; - wskazuje, że używanie substancji psychoaktywnych może zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu; - wymienia wybrane sposoby odmawiania w sytuacji nacisku rówieśniczego; - wskazuje osobę dorosłą, do której można zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia lub problemu; MOJE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - przy pomocy nauczyciela wymienia podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące w okresie dojrzewania; - rozpoznaje, że tempo i sposób dojrzewania mogą być różne u poszczególnych osób; - wskazuje podstawowe zasady higieny ciała w okresie	i regenerację organizmu; - wie, że sen, odpoczynek i aktywność fizyczna są ważnymi elementami dbania o zdrowie; NASZE ODŻYWIANIE <u>I – WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IV - ODŻYWIANIE</u> - przy pomocy nauczyciela wymienia podstawowe zasady prawidłowego odżywiania; - rozpoznaje podstawowe grupy produktów spożywczych i wskazuje produkty korzystne dla zdrowia; - wyjaśnia, że sposób odżywiania powinien odpowiadać potrzebom organizmu i poziomowi aktywności fizycznej; - przy pomocy nauczyciela odczytuje podstawowe informacje z etykiet produktów spożywczych; - wskazuje znaczenie wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu; - wymienia podstawowe konsekwencje nadmiernego spożywania cukru, soli i wysoko przetworzonych produktów; NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego i dobrostanu. - rozpoznaje podstawowe	drugim człowiekiem i wskazuje, że można na nie reagować asertywnie; NASZE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; - wie, że tempo dojrzewania może być różne u poszczególnych osób; - z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe czynniki wpływające na prawidłowy rozwój organizmu w okresie dojrzewania; - wie, że należy obserwować własne ciało i reagować na niepokojące objawy; - z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe przykłady nieprawidłowości lub urazów układu moczowo-płciowego wymagających konsultacji lekarskiej; - rozpoznaje podstawowe produkty menstruacyjne i z pomocą nauczyciela wyjaśnia pojęcie ubóstwa menstruacyjnego; NASZE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>VIII - ZDROWIE ŚRODOWISKOWE</u> - z pomocą nauczyciela wyjaśnia, czym jest zdrowie
---	---	--	---	--

spożywczego, np. termin przydatności do spożycia, ilość cukrów lub soli; - rozpoznaje podstawowe oznaczenia znajdujące się na opakowaniach żywności; - z pomocą nauczyciela wymienia sposób ograniczania marnowania żywności; - wskazuje podstawową zasadę prawidłowego przechowywania żywności; MOJE MIEJSCE W INTERNECIE <u>IX - INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - z pomocą nauczyciela wyjaśnia pojęcie higieny cyfrowej; - wie, że nadmierny czas spędzany przed ekranem może niekorzystnie wpływać na zdrowie i samopoczucie; - z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zagrożenia występujące w Internecie, w tym phishing, grooming i cyberstalking; - wie, że nie wszystkie informacje, osoby i treści w Internecie są bezpieczne i wiarygodne; - z pomocą nauczyciela wskazuje, że informacje publikowane w Internecie mogą wpływać na wizerunek człowieka;	zachowania podczas pobytu w środowisku przyrodniczym; - przy pomocy nauczyciela wymienia podstawowe zasady odpowiedzialnej opieki nad zwierzęciem; - wskazuje przykłady działań służących ochronie najbliższego środowiska; MOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej; - wymienia podstawowe rodzaje aktywności fizycznej; - wie, że regularny ruch jest ważny dla zdrowia fizycznego i psychicznego; - podaje przykład aktywnego spędzania czasu wolnego; - z pomocą nauczyciela wskazuje zasady bezpiecznego uprawiania sportu; - rozpoznaje podstawowe elementy prawidłowej postawy ciała; - podaje jeden sposób dbania o prawidłową postawę; - z pomocą nauczyciela wskazuje zasady organizacji gry terenowej; - uczestniczy w przygotowaniu i realizacji gry terenowej zgodnie z instrukcją;	dojrzewania; - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia znaczenie szacunku dla własnego ciała i granic innych osób; - wie, że w sytuacji niepokojących objawów lub pytań dotyczących zdrowia można zwrócić się do rodzica, opiekuna, lekarza lub innej zaufanej osoby dorosłej; MOJE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia społecznego; - wymienia podstawowe zasady budowania dobrych relacji z innymi ludźmi; - rozpoznaje zachowania sprzyjające współpracy, szacunkowi i wzajemnej pomocy; - wskazuje różnicę między konfliktem a przemocą; - przy pomocy nauczyciela wskazuje sposoby reagowania na przemoc, wykluczenie lub krzywdzenie innych;	emocje i wskazuje ich znaczenie dla funkcjonowania człowieka; - wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie psychiczne; - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia, czym jest stres i podaje podstawowe sposoby radzenia sobie z nim; - wskazuje znaczenie snu, odpoczynku, relacji z innymi i aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego; - wie, że w sytuacji długotrwałych trudności emocjonalnych należy zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej lub specjalisty; NASZE ZACHOWANIA RYZYKOWNE <u>IX - INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie zachowania ryzykownego; - wymienia podstawowe przykłady zachowań mogących zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu. - rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych oraz korzystaniem z Internetu.; - wskazuje podstawowe konsekwencje używania alkoholu, nikotyny i innych	środowiskowe; - wymienia podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie człowieka; - z pomocą nauczyciela wskazuje przykłady zagrożeń związanych z zanieczyszczeniem powietrza, wody i gleby; - rozpoznaje podstawowe znaczenie bioróżnorodności dla środowiska i zdrowia człowieka; - wymienia proste działania, które można podejmować w domu i szkole w celu ochrony środowiska; - z pomocą nauczyciela wskazuje przykłady działań szkoły wpływających na stan środowiska;
---	---	--	--	--

DOSTATECZNY Uczeń: MOJE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> - samodzielnie wyjaśnia pojęcie zdrowego stylu życia i wymienia jego podstawowe elementy; - wyjaśnia znaczenie higieny osobistej dla zdrowia i dobrego samopoczucia; - opisuje podstawowe zasady codziennej higieny; - definiuje profilaktykę i podaje przykłady działań profilaktycznych; - wymienia podstawowe przykłady pomiarów lub obserwacji, które można bezpiecznie wykonywać w domu; - wyjaśnia, że choroby mogą mieć różne przyczyny, w tym zakaźne i niezakaźne;	DOSTATECZNY Uczeń: MOJE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - samodzielnie wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego; - wymienia podstawowe emocje i rozpoznaje je w prostych sytuacjach; - wyjaśnia, że emocje mogą wpływać na zachowanie człowieka; - definiuje stres i wymienia ego podstawowe przyczyny; - podaje podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem; - wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji; - wskazuje swoje mocne strony i zainteresowania; - wyjaśnia podstawowe znaczenie samooceny;	DOSTATECZNY Uczeń: MOJE DZIAŁANIE W SIECI <u>IX - INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA</u> <u>UZALEŻNIEŃ</u> - samodzielnie wymienia i wyjaśnia podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu; - rozpoznaje cyberprzemoc, phishing, grooming oraz inne podstawowe zagrożenia w sieci; - wyjaśnia znaczenie ochrony danych osobowych, haseł, prywatności i własnego wizerunku; - zna podstawowe zasady reagowania na niebezpieczne treści lub kontakty w Internecie; - wyjaśnia, dlaczego należy zachować równowagę między aktywnością online i offline; MOJA PROFILAKTYKA	substancji psychoaktywnych.; - przy pomocy nauczyciela wyjaśnia, czym jest uzależnienie; - wie, że presja rówieśnicza może wpływać na podejmowanie zachowań ryzykownych; - wskazuje osobę dorosłą lub instytucję, do której można zwrócić się o pomoc; DOSTATECZNY Uczeń: NASZE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - samodzielnie wyjaśnia podstawowe zasady zdrowego stylu życia i wskazuje ich znaczenie dla zdrowia; - omawia zasady higieny osobistej oraz wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia i samopoczucia; - wyjaśnia znaczenie profilaktyki i badań kontrolnych w zapobieganiu chorobom; - wymienia podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z regularnej aktywności fizycznej; - zna zasady bezpiecznego podejmowania aktywności	DOSTATECZNY: Uczeń: NASZE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - samodzielnie wyjaśnia pojęcia: zakochanie, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała oraz popęd seksualny; - rozpoznaje podstawowe oznaki zakochania i potrafi wskazać różnice między zakochaniem a dojrzałą miłością; - wyjaśnia, na czym polega budowanie relacji z poszanowaniem własnych potrzeb oraz potrzeb innych osób; - omawia swoją rolę w tworzeniu dobrej atmosfery w rodzinie, klasie i grupie rówieśniczej; - definiuje manipulację i podaje przykłady zachowań manipulacyjnych
---	--	---	--	--

- wymienia podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym; - opisuje podstawowe przygotowanie do wizyty u lekarza; - rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy; - zna numery alarmowe i odtwarza podstawowe zasady postępowania w sytuacji zagrożenia; - uczestniczy w ćwiczeniach z zakresu podstawowej pierwszej pomocy i wykonuje proste czynności zgodnie z instrukcją; MOJE ODŻYWIENIE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>IV - ODŻYWIENIE</u> - wyjaśnia podstawowe czynniki wpływające na masę ciała i zdrowie; - wymienia podstawowe zasady prawidłowego żywienia; - wyjaśnia znaczenie urozmaiconego odżywiania i odpowiedniego nawodnienia; - zna podstawowe zasady komponowania talerza zdrowego żywienia; - samodzielnie wykonuje proste czynności podczas przygotowywania zdrowego posiłku lub napoju,	- definiuje pojęcia: asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna; - rozpoznaje podstawowe sytuacje związane z przemocą i przekraczaniem granic; - wskazuje osoby i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc w sytuacji trudnej; - zna znaczenie udzielania wsparcia i szukania pomocy; MOJE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>VIII - ZDROWIE ŚRODOWISKOWE</u> - definiuje zdrowie środowiskowe i wymienia czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie; - wyjaśnia pojęcia: smog, efekt cieplarniany i dziura ozonowa; - wymienia źródła zanieczyszczenia powietrza i wody; - wyjaśnia znaczenie jakości powietrza i wody dla zdrowia; - zna i stosuje zasady segregacji odpadów; - wymienia sposoby oszczędzania wody i energii; - wskazuje sposoby ograniczania zużycia plastiku i ilości odpadów; - z pomocą nauczyciela odczytuje podstawowe informacje dotyczące jakości powietrza;	UZALEŻNIEŃ <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IX – INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA</u> <u>UZALEŻNIEŃ</u> - definiuje uzależnienie i podaje przykłady uzależnień od substancji oraz zachowań; - wymienia podstawowe czynniki ryzyka i czynniki chroniące przed uzależnieniami; - wyjaśnia podstawowe konsekwencje zdrowotne, psychiczne i społeczne używania substancji psychoaktywnych; - zna podstawowe sposoby radzenia sobie z presją grupy i potrafi zastosować prostą technikę asertywnej odmowy; - wymienia osoby i instytucje, do których można zwrócić się po pomoc; MOJE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - opisuje podstawowe zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania; - wyjaśnia znaczenie hormonów dla zmian zachodzących w organizmie podczas dojrzewania; - stosuje podstawowe zasady higieny osobistej odpowiednie dla okresu dojrzewania; - wyjaśnia znaczenie akceptacji własnego ciała i poszanowania	ruchowej i potrafi wyjaśnić znaczenie rozgrzewki; - wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji dla prawidłowego funkcjonowania organizmu; - rozpoznaje podstawowe czynniki sprzyjające prawidłowej postawie ciała; NASZE ODŻYWIENIE <u>I – WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IV - ODŻYWIENIE</u> - wyjaśnia podstawowe zasady racjonalnego odżywiania; - charakteryzuje podstawowe grupy produktów spożywczych i ich znaczenie dla organizmu; - wyjaśnia znaczenie regularnego spożywania posiłków i odpowiedniego nawodnienia; - odczytuje podstawowe informacje znajdujące się na etykietach produktów spożywczych; - rozpoznaje produkty zawierające duże ilości cukrów, soli i tłuszczów; - wyjaśnia podstawowe konsekwencje nieprawidłowego odżywiania, w tym niedoborów i nadmiaru energii; NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - samodzielnie definiuje zdrowie psychiczne i wyjaśnia jego znaczenie dla codziennego funkcjonowania;	występujących w relacjach; - wymienia podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów oraz wyjaśnia, czym jest mediacja; NASZE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - samodzielnie opisuje podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zachodzące podczas dojrzewania; - wyjaśnia, że rozwój każdego człowieka może przebiegać w indywidualnym tempie; - wymienia czynniki sprzyjające prawidłowemu rozwojowi organizmu, w tym odpowiednie odżywianie, sen, aktywność fizyczną, higienę i unikanie używek; - wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. - wymienia wybrane nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego oraz wie, że wymagają one konsultacji z lekarzem; - charakteryzuje podstawowe produkty menstruacyjne i wyjaśnia, czym jest ubóstwo menstruacyjne; NASZE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>VIII - ZDROWIE ŚRODOWISKOWE</u> - samodzielnie wyjaśnia pojęcie zdrowia
--	---	--	--	---

przestrzegając zasad higieny; - odczytuje podstawowe informacje z etykiety produktu; - rozpoznaje w składzie produktu informacje dotyczące cukrów, soli, tłuszczu i wybranych dodatków do żywności; - wyjaśnia, że oznaczenia „E” są kodami dodatków do żywności i nie oznaczają automatycznie substancji szkodliwej; - podaje podstawowe zasady prawidłowego przechowywania żywności; - wyjaśnia, dlaczego warto ograniczać marnowanie żywności. MOJE MIEJSCE W INTERENCIE IX – INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ - samodzielnie wyjaśnia pojęcie higieny cyfrowej; - wymienia podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń cyfrowych; - wyjaśnia, w jaki sposób nadmierne korzystanie z ekranów może wpływać na zdrowie, sen, odpoczynek i aktywność fizyczną; - definiuje pojęcia: phishing, grooming i cyberstalking oraz podaje proste przykłady tych zagrożeń;	- zna zasady właściwego zachowania podczas wycieczek i pobytu na łonie natury; - wymienia podstawowe obowiązki związane z odpowiedzialną opieką nad zwierzętami; MOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej i wymienia jej podstawowe rodzaje; - wymienia korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej; - zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu; - wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała; - wskazuje negatywne skutki długotrwałego siedzenia; - wymienia sposoby aktywnego spędzania czasu poza szkołą; - zna podstawowe zasady organizacji gry terenowej; - uczestniczy w przygotowaniu i przeprowadzeniu gry terenowej zgodnie z zasadami bezpieczeństwa;	różnic między ludźmi; - rozpoznaje sytuacje, w których należy skorzystać z pomocy osoby dorosłej lub specjalisty; MOJE ZDROWIE SPOŁECZNE I - WARTOŚCI I POSTAWY VI - ZDROWIE SPOŁECZNE - wyjaśnia pojęcie zdrowia społecznego i wskazuje jego znaczenie dla dobrostanu człowieka; - wymienia cechy dobrych i bezpiecznych relacji z innymi; - rozpoznaje zachowania oparte na szacunku, empatii i odpowiedzialności; - rozróżnia konflikt, przemoc i cyberprzemoc; - zna podstawowe sposoby reagowania na przemoc, wykluczenie i dyskryminację;	- rozpoznaje podstawowe emocje i wyjaśnia ich wpływ na zachowanie; - wymienia czynniki chroniące zdrowie psychiczne oraz czynniki mogące je osłabiać; - wyjaśnia, czym jest stres i podaje skuteczne sposoby radzenia sobie z sytuacjami stresującymi; - wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku, aktywności fizycznej i relacji społecznych dla zdrowia psychicznego; - wskazuje sytuacje, w których warto skorzystać z pomocy psychologa, pedagoga, lekarza lub innej zaufanej osoby; NASZE ZACHOWANIA RYZYKOWNE IX - INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ - definiuje zachowania ryzykowne i podaje ich przykłady; - wyjaśnia podstawowe przyczyny podejmowania zachowań ryzykownych; - rozróżnia podstawowe rodzaje uzależnień, w tym uzależnienia od substancji i zachowania; - wyjaśnia podstawowe skutki zdrowotne, psychiczne i społeczne używania substancji psychoaktywnych; - zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania	środowiskowego i wymienia czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie; - wyjaśnia podstawowe zależności między stanem środowiska a zdrowiem człowieka; - wymienia przykłady zagrożeń wynikających z degradacji środowiska; - wyjaśnia znaczenie bioróżnorodności i wskazuje podstawowe przyczyny jej zmniejszania; - wymienia sposoby ograniczania negatywnego wpływu człowieka na środowisko; - potrafi wskazać przykłady działań proekologicznych możliwych do realizacji w szkole;
--	--	--	--	--

- wskazuje podstawowe sposoby reagowania na zagrożenia w Internecie; - wyjaśnia, dlaczego należy chronić swoje dane i wizerunek w sieci; - wie, że aktywność w Internecie nie zawsze jest anonimowa; DOBRY Uczeń: MOJE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> - samodzielnie wyjaśnia zależność między codziennymi zachowaniami a zdrowiem fizycznym; - analizuje własne codzienne nawyki związane z higieną i wskazuje te, które sprzyjają zdrowiu; - uzasadnia znaczenie regularnej higieny osobistej; - wyjaśnia różnicę między profilaktyką a leczeniem; - prawidłowo opisuje zasady bezpiecznego monitorowania wybranych parametrów zdrowia w domu; - klasyfikuje podstawowe przyczyny chorób na zakaźne i niezakaźne oraz podaje przykłady; - wyjaśnia podstawowe sposoby zapobiegania	DOBRY Uczeń: MOJE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - analizuje wpływ emocji na zachowanie człowieka; - rozpoznaje różnice między własnymi emocjami a emocjami innych osób; - dobiera konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem do konkretnej sytuacji; - wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji dla zdrowia psychicznego; - analizuje swoje mocne strony i wskazuje obszary wymagające rozwoju; - wyjaśnia wpływ samooceny na funkcjonowanie człowieka; - rozróżnia zachowania asertywne, uległe i agresywne; - podaje sposoby przeciwdziałania przemocy;	DOBRY: Uczeń: MOJE DZIAŁANIE W SIECI <u>IX – INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA</u> <u>UZALEŻNIEN</u> - analizuje przykładowe sytuacje występujące w Internecie i ocenia związane z nimi zagrożenia; - dobiera właściwy sposób reagowania na cyberprzemoc, podejrzane wiadomości, próby wyłudzenia danych lub niebezpieczny kontakt; - wyjaśnia konsekwencje publikowania informacji, zdjęć i komentarzy dotyczących siebie oraz innych osób; - stosuje zasady tworzenia bezpiecznych haseł i ochrony kont oraz danych osobowych; - analizuje własne nawyki związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych i wskazuje sposoby zachowania równowagi cyfrowej;	- z Internetu i urządzeń cyfrowych; - wyjaśnia znaczenie presji rówieśniczej w podejmowaniu zachowań ryzykownych; - zna podstawowe sposoby asertywnej odmowy i potrafi wskazać źródła pomocy; DOBRY Uczeń: NASZE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie fizyczne i długofalowe funkcjonowanie organizmu; - samodzielnie ocenia znaczenie higieny, snu, odpoczynku i regeneracji dla zdrowia; - wyjaśnia znaczenie profilaktyki chorób i odpowiedzialnego korzystania z opieki zdrowotnej; - analizuje wpływ regularnej aktywności fizycznej na układ krążenia, układ oddechowy, sprawność organizmu i samopoczucie; - planuje bezpieczną aktywność fizyczną dostosowaną do własnych	DOBRY Uczeń: NASZE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - analizuje różnice pomiędzy zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą; - rozpoznaje zachowania sprzyjające budowaniu zdrowych i bezpiecznych relacji oraz zachowania naruszające granice drugiej osoby; - potrafi określić własne potrzeby w relacji, jednocześnie uwzględniając potrzeby i granice innych osób; - rozpoznaje sytuacje, w których może dochodzić do manipulacji, presji lub wykorzystywania emocji; - dobiera odpowiednią, asertywną reakcję na próby manipulowania jego decyzjami; - analizuje sytuację konfliktową i proponuje
--	---	---	--	--

chorobom; - samodzielnie przygotowuje listę informacji potrzebnych podczas wizyty lekarskiej; - prawidłowo reaguje w prostych sytuacjach zagrożenia; - potrafi wezwać pomoc, przekazując podstawowe informacje; - prawidłowo wykonuje ćwiczone czynności z zakresu pierwszej pomocy zgodnie z instrukcją; MOJE ODŻYWIANIE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>IV - ODŻYWIANIE</u> - analizuje czynniki wpływające na masę ciała i zdrowie, uwzględniając sposób odżywiania, aktywność fizyczną i inne elementy stylu życia; - samodzielnie komponuje prawidłowo zbilansowany talerz zdrowego żywienia; - wyjaśnia znaczenie różnorodności produktów spożywczych i odpowiedniego nawodnienia; - samodzielnie przygotowuje prosty zdrowy posiłek lub napój, przestrzegając zasad higieny i bezpieczeństwa; - porównuje etykiety różnych produktów i potrafi wskazać	- rozpoznaje sytuacje przekraczania granic własnych i innych osób; - stosuje podstawowe zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej; - wskazuje sytuacje, w których należy poszukać pomocy; - potrafi wskazać odpowiednią osobę dorosłą lub instytucję, do której można zwrócić się o pomoc; MOJE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>VIII - ZDROWIE ŚRODOWISKOWE</u> - analizuje wpływ jakości powietrza, wody i hałasu na zdrowie fizyczne i psychiczne; - wyjaśnia zależność między działalnością człowieka a degradacją środowiska; - samodzielnie sprawdza podstawowe informacje dotyczące jakości powietrza; - interpretuje proste informacje dotyczące stanu powietrza; - proponuje konkretne działania ograniczające ilość odpadów; - wskazuje sposoby ograniczania zużycia wody, energii i plastiku; - współtworzy działania proekologiczne w klasie lub szkole; - współplanuje wycieczkę z uwzględnieniem zasad	MOJA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IX - INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - analizuje różne przyczyny podejmowania zachowań ryzykownych i wskazuje czynniki chroniące przed uzależnieniem; - rozróżnia uzależnienie od substancji psychoaktywnych oraz uzależnienia behawioralne; - wyjaśnia wpływ uzależnień na zdrowie fizyczne, psychiczne, relacje i funkcjonowanie w życiu codziennym; - stosuje zasady asertywnej odmowy w sytuacjach presji rówieśniczej; - potrafi wskazać właściwe źródła profesjonalnej pomocy i wyjaśnić, dlaczego warto o nią poprosić; MOJE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - wyjaśnia zależności między zmianami biologicznymi, emocjonalnymi i społecznymi zachodzącymi w okresie dojrzewania; - charakteryzuje podstawowe zmiany zachodzące w organizmie dziewcząt i chłopców, posługując się właściwym słownictwem; - wyjaśnia znaczenie higieny,	możliwości; - rozpoznaje czynniki sprzyjające wadom postawy i proponuje sposoby zapobiegania im; - potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktycznych sytuacjach związanych z dbaniem o zdrowie; NASZE ODŻYWIANIE <u>I – WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IV – ODŻYWIANIE</u> - analizuje sposób odżywiania pod kątem potrzeb organizmu, wieku i aktywności fizycznej; - samodzielnie komponuje przykładowy prawidłowo zbilansowany jadłospis; - analizuje etykiety produktów i porównuje ich wartość odżywczą; - rozpoznaje cukry dodane, nadmiar soli i niekorzystne składniki w produktach spożywczych; - wyjaśnia znaczenie prawidłowego nawodnienia i dobiera odpowiednie napoje do codziennych potrzeb; - analizuje konsekwencje zarówno nadmiernego, jak i niedostatecznego spożycia energii i składników odżywczych; - podejmuje świadome decyzje żywieniowe, uwzględniając zdrowie i ograniczanie marnowania żywności; NASZE ZDROWIE	konstruktywne sposoby jej rozwiązania, w tym mediację; NASZE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - szczegółowo opisuje zmiany zachodzące w organizmie, psychice i funkcjonowaniu społecznym człowieka w okresie dojrzewania; - wyjaśnia wpływ zmian zachodzących w mózgu podczas dojrzewania na emocje, zachowanie i podejmowanie decyzji; - analizuje czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy i potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu; - potrafi monitorować własny stan zdrowia i rozpoznaje sytuacje, w których należy zwrócić się do lekarza; - rozpoznaje wybrane nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego, m.in. endometriozę, adenomiozę, zespół policystycznych jajników, skręt jądra czy inne wymagające konsultacji medycznej; - porównuje produkty menstruacyjne pod względem zastosowania, bezpieczeństwa, higieny i dostępności; - wyjaśnia przyczyny ubóstwa menstruacyjnego i wskazuje sposoby przeciwdziałania temu zjawisku;
---	---	--	---	---

produkt korzystniejszy z punktu widzenia zdrowia; - analizuje zawartość cukrów, soli, tłuszczu i wybranych dodatków w produktach; - poprawnie interpretuje podstawowe oznaczenia stosowane na opakowaniach żywności; - wyjaśnia, że dodatki do żywności należy oceniać na podstawie ich funkcji i ilości, a nie wyłącznie na podstawie oznaczenia „E”; - planuje proste działania zapobiegające marnowaniu żywności; - prawidłowo określa podstawowe zasady przechowywania różnych produktów spożywczych; MOJE MIEJSCE W INTERNECIE <u>IX - INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - analizuje wpływ korzystania z urządzeń cyfrowych na sen, odpoczynek, aktywność fizyczną i samopoczucie; - tworzy własne, realistyczne zasady higieny cyfrowej; - rozróżnia phishing, grooming i cyberstalking oraz wskazuje sposoby ochrony przed tymi zagrożeniami; - potrafi wskazać sytuacje, w których należy przerwać kontakt internetowy i zwrócić	ochrony przyrody; - wyjaśnia zasady odpowiedzialnej opieki nad zwierzętami; - proponuje działania służące ochronie najbliższego środowiska; MOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - analizuje wpływ regularnego ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne; - ocenia własną aktywność fizyczną i wskazuje obszary wymagające poprawy; - planuje bezpieczną aktywność ruchową poza szkołą, uwzględniając swoje zainteresowania; - wyjaśnia skutki długotrwałego siedzenia i ograniczonej aktywności; - stosuje zasady prawidłowej postawy podczas nauki i odpoczynku; - wskazuje sposoby zapobiegania przeciążeniom; - aktywnie współpracuje przy tworzeniu działań promujących aktywność fizyczną; - współpracuje w zespole podczas planowania gry terenowej; - przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas aktywności i gry terenowej;	snu, aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania dla prawidłowego rozwoju; - rozpoznaje znaczenie granic osobistych, prywatności i szacunku dla własnego oraz cudzego ciała; - potrafi odróżnić wiarygodne informacje dotyczące dojrzewania od mitów i niesprawdzonych treści; MOJE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - analizuje wpływ relacji z rodziną, rówieśnikami i innymi osobami na samopoczucie i zdrowie; - rozpoznaje znaczenie empatii, komunikacji, zaufania i odpowiedzialności w relacjach; - stosuje podstawowe zasady konstruktywnego rozwiązywania konfliktów; - analizuje sytuacje związane z presją grupy, wykluczeniem, przemocą lub dyskryminacją i proponuje właściwe sposoby reagowania; - współpracuje z innymi, respektując ich potrzeby, granice i prawa;	PSYCHICZNE <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - analizuje zależności między myślami, emocjami, zachowaniem i sytuacją życiową; - dobiera konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem do konkretnej sytuacji. - rozpoznaje sygnały przeciążenia psychicznego i wskazuje sposoby zapobiegania jego skutkom; - analizuje znaczenie poczucia własnej wartości, relacji społecznych i poczucia bezpieczeństwa dla zdrowia psychicznego; - stosuje podstawowe techniki wspierające dobrostan psychiczny; - rozpoznaje sytuacje wymagające profesjonalnej pomocy i potrafi wskazać właściwe źródło wsparcia; NASZE ZACHOWANIA RYZYKOWNE <u>IX - INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - analizuje przyczyny i konsekwencje podejmowania zachowań ryzykownych; - rozpoznaje czynniki ryzyka i czynniki chroniące przed uzależnieniami; - wyjaśnia mechanizmy powstawania uzależnień oraz ich wpływ na zdrowie fizyczne,	NASZE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>VIII - ZDROWIE ŚRODOWISKOWE</u> - analizuje wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka; - wyjaśnia zależności między działalnością człowieka, zmianami środowiska i konsekwencjami zdrowotnymi; - analizuje przyczyny i skutki zmniejszania się bioróżnorodności; - proponuje konkretne działania służące ochronie środowiska i poprawie warunków zdrowotnych w najbliższym otoczeniu; - potrafi przeanalizować wybrane elementy funkcjonowania szkoły pod kątem wpływu na środowisko; - aktywnie uczestniczy w działaniach proekologicznych i potrafi uzasadnić ich znaczenie;
---	--	--	--	---

się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej; - wyjaśnia, dlaczego informacje publikowane w Internecie mogą mieć długotrwałe konsekwencje; - stosuje podstawowe zasady ochrony danych osobowych, prywatności i własnego wizerunku;			psychiczne i społeczne; - analizuje wpływ presji rówieśniczej i grupy na podejmowanie ryzykownych decyzji; - stosuje zasady asertywnej odmowy w sytuacjach nacisku; - analizuje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu, mediów społecznościowych i gier; - potrafi zaproponować bezpieczne alternatywy dla zachowań ryzykownych;	
BARDZO DOBRY Uczeń:	BARDZO DOBRY Uczeń:	BARDZO DOBRY Uczeń:	BARDZO DOBRY Uczeń:	BARDZO DOBRY Uczeń:
MOJE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> - samodzielnie i wyczerpująco analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie; - świadomie planuje codzienne działania związane z higieną, odpoczynkiem i zdrowym stylem życia; - potrafi uzasadnić znaczenie profilaktyki w zapobieganiu chorobom; - świadomie korzysta z bezpiecznych sposobów monitorowania podstawowych parametrów zdrowia i rozumie ograniczenia takich pomiarów;	MOJE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - samodzielnie analizuje zależności między myślami, emocjami, zachowaniem i samopoczuciem; - świadomie rozpoznaje własne emocje i dobiera właściwe sposoby ich wyrażania; - stosuje różne konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; - potrafi rozpoznać sygnały przeciążenia psychicznego; - świadomie stosuje zasady wspierające zdrowie	MOJE DZIAŁANIE W SIECI <u>IX – INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA</u> <u>UZALEŻNIEN</u> - samodzielnie i krytycznie analizuje sytuacje związane z bezpieczeństwem, prywatnością i odpowiedzialnością w sieci; - ocenia wiarygodność informacji oraz rozpoznaje próby manipulacji, oszustwa lub wyłudzenia danych; - wyjaśnia wpływ aktywności cyfrowej na zdrowie psychiczne, fizyczne, relacje społeczne i codzienne funkcjonowanie; - świadomie stosuje zasady	NASZE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - wyczerpująco analizuje zależności między stylem życia a stanem zdrowia fizycznego; - samodzielnie planuje działania wspierające zdrowie, uwzględniając higienę, aktywność fizyczną, sen, odpoczynek i regenerację; - krytycznie ocenia znaczenie profilaktyki oraz odpowiedzialnego korzystania z systemu ochrony zdrowia; - analizuje wpływ różnych form aktywności fizycznej na	NASZE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - samodzielnie i trafnie analizuje różnice między zakochaniem, popędem seksualnym oraz miłością młodzieńczą i dojrzałą; - świadomie buduje relacje oparte na szacunku, podmiotowości, odpowiedzialności i poszanowaniu granic; - potrafi rozpoznać potrzeby własne i innych osób oraz dobrać sposób komunikowania się odpowiedni do sytuacji; - analizuje mechanizmy manipulacji i presji społecznej oraz stosuje skuteczne sposoby

- analizuje różne przyczyny chorób oraz sposoby ograniczania ryzyka zachorowania; - wzorowo przygotowuje się do symulowanej wizyty lekarskiej; - odpowiedzialnie zachowuje się w sytuacjach zagrożenia; - samodzielnie i prawidłowo wykonuje ćwiczone czynności pierwszej pomocy oraz potrafi wyjaśnić ich cel; MOJE ODŻYWIANIE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>IV - ODŻYWIANIE</u> - dogłębnie analizuje zależność między sposobem odżywiania, aktywnością fizyczną, nawodnieniem i zdrowiem; - samodzielnie modyfikuje przykładowy jadłospis tak, aby lepiej odpowiadał zasadom zdrowego żywienia; - kreatywnie i samodzielnie przygotowuje zdrowe posiłki lub napoje; - krytycznie analizuje etykiety wybranych produktów i porównuje ich wartość odżywczą; - rozpoznaje cukry występujące pod różnymi nazwami w składzie produktów; - prawidłowo interpretuje	psychiczne; - dokonuje pogłębionej refleksji nad własnymi mocnymi stronami i obszarami rozwoju; - analizuje wpływ samooceny na podejmowane działania i relacje z innymi; - stosuje zasady komunikacji asertywnej; - prawidłowo reaguje w sytuacjach przemocy lub przekraczania granic; - wie, jak bezpiecznie reagować w sytuacji podejrzenia autoagresji; - okazuje empatię i potrafi zaproponować właściwą formę wsparcia; - samodzielnie wskazuje właściwe źródła pomocy; - aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach i działaniach dotyczących zdrowia psychicznego; MOJE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>VIII - ZDROWIE ŚRODOWISKOWE</u> - samodzielnie analizuje wpływ środowiska na zdrowie człowieka; - interpretuje informacje dotyczące jakości powietrza i wyciąga praktyczne wnioski; - analizuje przyczyny i skutki zanieczyszczenia powietrza i wody;	ochrony prywatności, danych, kont i wizerunku własnego oraz innych osób; - potrafi opracować własne zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu; MOJA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IX - INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - dogłębnie analizuje mechanizmy prowadzące do uzależnień oraz znaczenie czynników ryzyka i ochronnych; - wyjaśnia, w jaki sposób uzależnienia mogą wpływać na funkcjonowanie mózgu, emocje, zachowanie i relacje społeczne; - rozpoznaje sygnały ostrzegawcze wskazujące na możliwość rozwijania się problemowego zachowania; - samodzielnie stosuje skuteczne strategie radzenia sobie z presją rówieśniczą i sytuacjami ryzykownymi; - potrafi zaplanować działania profilaktyczne promujące zdrowe sposoby spędzania czasu i dbania o dobrostan; MOJE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - szczegółowo wyjaśnia proces dojrzewania i zależności	organizm i dobiera je do indywidualnych potrzeb; - samodzielnie planuje tygodniową aktywność fizyczną z uwzględnieniem bezpieczeństwa i regeneracji; - wyjaśnia mechanizmy powstawania wybranych problemów zdrowotnych związanych z brakiem ruchu i niewłaściwym stylem życia; - wykazuje odpowiedzialną postawę wobec własnego zdrowia i bezpieczeństwa; NASZE ODŻYWIANIE <u>I – WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IV - ODŻYWIANIE</u> - dogłębnie analizuje wpływ sposobu odżywiania na zdrowie fizyczne i psychiczne; - samodzielnie ocenia jadłospisy i proponuje uzasadnione modyfikacje; - krytycznie analizuje etykiety produktów spożywczych, zwracając uwagę na skład, wartość odżywczą i informacje marketingowe; - wyjaśnia konsekwencje długotrwałego nadmiaru cukru, soli, tłuszczów oraz niedoboru składników odżywczych; - potrafi świadomie dobierać produkty do różnych sytuacji i poziomu aktywności fizycznej; - planuje racjonalne zakupy i działania ograniczające marnowanie żywności;	ochrony własnych granic; - samodzielnie analizuje konflikt, wskazuje jego przyczyny i proponuje rozwiązanie uwzględniające potrzeby wszystkich stron; - wyjaśnia znaczenie mediacji i potrafi wskazać sytuacje, w których może ona pomóc w rozwiązaniu sporu; NASZE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - wyczerpująco analizuje fizyczny, psychiczny, emocjonalny i społeczny wymiar dojrzewania; - wyjaśnia zależności między zmianami zachodzącymi w mózgu a sposobem przeżywania emocji, zachowaniem i podejmowaniem decyzji przez nastolatków; - samodzielnie analizuje czynniki biologiczne, środowiskowe i związane ze stylem życia wpływające na prawidłowy rozwój płciowy; - trafnie rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej i potrafi uzasadnić potrzebę odpowiedniej reakcji; - sprawnie posługuje się wiedzą dotyczącą wybranych nieprawidłowości i urazów układu moczowo-płciowego, bez diagnozowania siebie ani innych osób; - krytycznie porównuje
---	--	---	--	--

podstawowe oznaczenia i dodatki do żywności, nie ulegając uproszczeniom typu „każde E jest szkodliwe”; - potrafi uzasadnić wybór produktu korzystniejszego dla zdrowia; - tworzy praktyczny plan ograniczenia marnowania żywności w gospodarstwie domowym; - bardzo dobrze stosuje zasady przechowywania żywności; MOJE MIEJSCE W INTERNECIE <u>IX – INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - kompleksowo analizuje wpływ technologii cyfrowych na zdrowie fizyczne, sen, aktywność i codzienne funkcjonowanie; - opracowuje i uzasadnia własny kodeks higieny cyfrowej; - szczegółowo analizuje przykładowe sytuacje związane z phishingiem, groomingiem i cyberstalkingiem; - potrafi zaproponować właściwą procedurę reagowania na zagrożenie w sieci; - krytycznie ocenia ryzyko związane z udostępnianiem informacji, zdjęć i danych; - przewiduje możliwe konsekwencje publikowania treści w Internecie;	- wyjaśnia wpływ działalności człowieka na środowisko; - samodzielnie opracowuje plan ograniczenia zużycia wody, energii lub plastiku; - proponuje i realizuje działania proekologiczne w klasie, szkole lub domu; - świadomie stosuje zasady odpowiedzialnego korzystania z zasobów środowiska; - planuje elementy wycieczki z uwzględnieniem ochrony przyrody; - analizuje potrzeby zwierząt i zasady odpowiedzialnej opieki; - proponuje działania na rzecz ochrony lokalnej przyrody; MOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - samodzielnie analizuje własną aktywność fizyczną i formułuje wnioski; - planuje aktywny dzień z uwzględnieniem ruchu, odpoczynku i regeneracji; - dobiera aktywność fizyczną do własnych zainteresowań i możliwości; - świadomie stosuje zasady prawidłowej postawy ciała; - proponuje działania ograniczające skutki siedzącego trybu życia; - współtworzy projekt promujący aktywność fizyczną;	między zmianami biologicznymi, psychicznymi i społecznymi; - rozumie indywidualne różnice w przebiegu dojrzewania i prezentuje postawę szacunku wobec różnorodności; - potrafi krytycznie ocenić informacje dotyczące dojrzewania, zdrowia i ciała pojawiające się w Internecie i mediach; - wyjaśnia znaczenie higieny, regeneracji, aktywności fizycznej, odżywiania i troski o zdrowie psychiczne w okresie dojrzewania; - świadomie respektuje granice własne i innych osób oraz potrafi odpowiednio reagować na ich przekraczanie; MOJE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - dogłębnie analizuje znaczenie relacji społecznych dla zdrowia i dobrostanu człowieka; - świadomie stosuje zasady empatycznej, asertywnej i odpowiedzialnej komunikacji; - samodzielnie rozwiązuje sytuacje konfliktowe z poszanowaniem potrzeb i granic wszystkich stron; - potrafi rozpoznać mechanizmy przemocy, wykluczenia i dyskryminacji	- uzasadnia swoje wybory żywieniowe, odwołując się do wiedzy o zdrowiu; NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - dogłębnie analizuje zależności między zdrowiem psychicznym, stylem życia, relacjami i funkcjonowaniem człowieka; - samodzielnie rozpoznaje sygnały pogorszenia dobrostanu psychicznego i dobiera odpowiednie sposoby reagowania; - świadomie stosuje różne strategie radzenia sobie ze stresem i przeciążeniem; - analizuje znaczenie samooceny, poczucia własnej wartości, relacji i wsparcia społecznego; - wykazuje empatię i potrafi odpowiedzialnie wspierać rówieśnika znajdującego się w trudnej sytuacji; - rozpoznaje sytuacje wymagające profesjonalnej pomocy i potrafi właściwie zareagować; NASZE ZACHOWANIA RYZYKOWNE <u>IX - INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - dogłębnie analizuje biologiczne, psychologiczne i społeczne mechanizmy	dostępne produkty menstruacyjne i potrafi uzasadnić ich dobór w określonych sytuacjach; - analizuje społeczne, ekonomiczne i zdrowotne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego oraz proponuje działania ograniczające ten problem; NASZE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>VIII - ZDROWIE ŚRODOWISKOWE</u> - samodzielnie i szczegółowo analizuje zależności pomiędzy stanem środowiska a zdrowiem człowieka; - dogłębnie wyjaśnia znaczenie bioróżnorodności dla prawidłowego funkcjonowania ekosystemów i dobrostanu człowieka; - analizuje skutki działalności człowieka dla środowiska oraz wskazuje możliwe działania zapobiegawcze i naprawcze; - samodzielnie przeprowadza prosty audyt wybranego elementu funkcjonowania szkoły pod kątem wpływu na środowisko; - formułuje konkretne, możliwe do realizacji propozycje poprawy działań proekologicznych szkoły. - potrafi współpracować w zespole przy przygotowaniu analizy, projektu lub kampanii
--	--	---	---	---

- świadomie i odpowiedzialnie zarządza swoim wizerunkiem oraz prywatnością w sieci;	- samodzielnie wykonuje zadania związane z organizacją gry terenowej; - współpracuje z zespołem i przestrzega zasad bezpieczeństwa; - potrafi zaplanować i przeprowadzić wybrane elementy gry terenowej o tematyce zdrowotnej;	oraz zaproponować adekwatne działania pomocowe; - aktywnie wspiera budowanie bezpiecznej, życzliwej i włączającej atmosfery w grupie;	powstawania uzależnień; - krytycznie ocenia konsekwencje zachowań ryzykownych dla jednostki, rodziny, grupy rówieśniczej i społeczeństwa; - rozpoznaje strategie manipulacji i presji wykorzystywane w reklamach oraz przekazach medialnych dotyczących substancji psychoaktywnych; - samodzielnie dobiera skuteczne sposoby przeciwdziałania presji rówieśniczej; - analizuje związek między nadmiernym korzystaniem z Internetu a snem, zdrowiem psychicznym, aktywnością fizyczną i relacjami; - potrafi zaplanować działania profilaktyczne ograniczające zachowania ryzykowne; - wykazuje odpowiedzialność za własne decyzje i bezpieczeństwo innych;	dotyczącej zdrowia środowiskowego;
CELUJĄCY Uczeń: MOJE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> - wykazuje szczególnie wysoki poziom samodzielności w stosowaniu wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia;	CELUJĄCY Uczeń: MOJE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą	CELUJĄCY Uczeń: MOJE DZIAŁANIE W SIECI <u>IX - INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - krytycznie i samodzielnie analizuje złożone sytuacje związane z bezpieczeństwem	CELUJĄCY Uczeń: NASZE ZDROWIE FIZYCZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - samodzielnie i wieloaspektowo analizuje	CELUJĄCY Uczeń: NASZE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - w sposób dojrzały i krytyczny analizuje złożone sytuacje społeczne oraz relacje interpersonalne, uwzględniając emocje, potrzeby, granice

- łączy wiedzę z różnych zagadnień i potrafi wyjaśnić zależności między higieną, odżywianiem, aktywnością, odpoczynkiem, profilaktyką i zdrowiem; - krytycznie ocenia popularne informacje dotyczące zdrowia i potrafi odróżnić wiarygodne informacje od mitów; - samodzielnie wyszukuje i wykorzystuje wiarygodne źródła informacji dotyczące zdrowia, odpowiednio oceniając ich wiarygodność; - potrafi zaplanować i uzasadnić proste, realne działania profilaktyczne możliwe do zastosowania przez ucznia klasy IV; - samodzielnie i odpowiedzialnie stosuje poznane zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy w sytuacjach symulowanych; - potrafi pełnić odpowiedzialną rolę w grupowym zadaniu dotyczącym bezpieczeństwa lub promocji zdrowia; - podejmuje własną inicjatywę w działaniach na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa klasy lub szkoły; MOJE ODŻYWIANIE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>II - ZDROWIE FIZYCZNE</u> <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> <u>IV – ODŻYWIANIE</u>	zdrowia psychicznego w nowych sytuacjach; - samodzielnie analizuje złożone zależności między emocjami, myślami, zachowaniem, relacjami i dobrostanem; - proponuje różne konstruktywne sposoby rozwiązania sytuacji trudnych i uzasadnia swój wybór; - świadomie dobiera strategie radzenia sobie ze stresem do konkretnej sytuacji; - tworzy własny plan działań wspierających zdrowie psychiczne; - wykazuje wysoką świadomość własnych zasobów, potrzeb, ograniczeń i granic; - twórczo wykorzystuje zasady asertywnej komunikacji w rozwiązywaniu sytuacji problemowych; - samodzielnie projektuje działanie promujące zdrowie psychiczne, dobre relacje lub przeciwdziałające przemocy; - właściwie reaguje w symulowanych sytuacjach wymagających poszukiwania pomocy; - potrafi bezpiecznie wspierać rówieśnika, respektując własne granice i wskazując potrzebę kontaktu z dorosłym; - podejmuje dodatkowe, wartościowe działania	cyfrowym, prywatnością, dezinformacją i odpowiedzialnością za publikowane treści; - tworzy i uzasadnia własne zasady świadomego, bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu; - potrafi przewidzieć możliwe długofalowe konsekwencje działań podejmowanych w sieci dla siebie i innych osób; - samodzielnie projektuje działania edukacyjne lub profilaktyczne dotyczące bezpieczeństwa cyfrowego i higieny cyfrowej; - wykazuje się odpowiedzialnością i kulturą komunikacji online, reagując właściwie na zagrożenia dotyczące innych osób; MOJA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IX - INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ</u> - samodzielnie i wieloaspektowo analizuje przyczyny oraz konsekwencje uzależnień i zachowań ryzykownych; - łączy wiedzę dotyczącą zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego w ocenie zagrożeń związanych z uzależnieniami;	wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne, uwzględniając aktywność, regenerację, higienę, sen i profilaktykę; - potrafi krytycznie oceniać informacje dotyczące zdrowia i odróżniać wiedzę opartą na wiarygodnych źródłach od mitów i pseudonauki; - tworzy i uzasadnia indywidualny plan działań służących utrzymaniu lub poprawie zdrowia, dostosowany do możliwości i potrzeb człowieka; - twórczo wykorzystuje wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej, bezpieczeństwa i regeneracji w praktycznych sytuacjach; - potrafi przygotować i zaprezentować działanie edukacyjne promujące zdrowy styl życia wśród rówieśników; - wykazuje szczególnie dojrzałą i odpowiedzialną postawę wobec własnego zdrowia i zdrowia innych osób; NASZE ODŻYWIANIE <u>I – WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>IV - ODŻYWIANIE</u> - samodzielnie i krytycznie analizuje wpływ sposobu odżywiania na zdrowie, rozwój i funkcjonowanie organizmu; - potrafi porównywać różne modele żywienia i oceniać je na podstawie wiarygodnych informacji, bez ulegania	i odpowiedzialność wszystkich stron; - samodzielnie ocenia jakość relacji i potrafi uzasadnić, jakie zachowania sprzyjają budowaniu bezpiecznych, zdrowych i trwałych więzi; - trafnie rozpoznaje subtelne formy manipulacji, presji emocjonalnej i społecznej oraz proponuje adekwatne, asertywne sposoby reagowania; - potrafi zaproponować kilka możliwych sposobów rozwiązania konfliktu i ocenić ich konsekwencje; - aktywnie i odpowiedzialnie wspiera budowanie dobrej atmosfery w grupie, okazując empatię, szacunek i gotowość do współpracy; - samodzielnie wykorzystuje zdobytą wiedzę w praktycznych sytuacjach, projektach, dyskusjach lub działaniach na rzecz klasy i społeczności szkolnej; NASZE DOJRZEWANIE <u>VII – DOJRZEWANIE</u> - samodzielnie i krytycznie analizuje proces dojrzwania jako wielowymiarowy etap rozwoju człowieka, uwzględniając jego aspekty biologiczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne; - potrafi łączyć wiedzę z różnych dziedzin, np. biologii, psychologii i edukacji
--	--	--	---	---

- samodzielnie i krytycznie analizuje zależności między odżywianiem, aktywnością fizyczną, nawodnieniem i zdrowiem; - potrafi zaprojektować przykładowy, racjonalny jadłospis lub zestaw posiłków dla ucznia klasy IV i uzasadnić swoje wybory; - samodzielnie analizuje etykiety kilku produktów i przedstawia wnioski dotyczące ich wartości odżywczej; - krytycznie ocenia reklamy produktów spożywczych i rozpoznaje próby wpływu na wybory konsumenta; - świadomie rozróżnia informacje naukowe od popularnych mitów żywieniowych; - potrafi wyjaśnić, dlaczego oznaczenie „E” nie jest samo w sobie dowodem szkodliwości produktu; - samodzielnie opracowuje praktyczny plan ograniczenia marnowania żywności w domu lub klasie; - podejmuje inicjatywę w organizacji działania promującego zdrowe odżywianie, np. wystawy, plakatu, miniakcji informacyjnej lub projektu klasowego; - dzieli się wiedzą z innymi	wykraczające poza podstawowe wymagania programu; MOJE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>VIII - ZDROWIE</u> <u>ŚRODOWISKOWE</u> - samodzielnie i twórczo analizuje wpływ środowiska na zdrowie człowieka; - interpretuje informacje dotyczące jakości środowiska i wykorzystuje je do formułowania własnych wniosków; - samodzielnie planuje, realizuje i podsumowuje działania proekologiczne; - tworzy projekt dotyczący poprawy stanu środowiska w najbliższym otoczeniu; - proponuje kreatywne sposoby ograniczania zużycia wody, energii, plastiku i produkcji odpadów; - przygotowuje kampanię, prezentację, plakat, poradnik lub inne działanie promujące zdrowie środowiskowe; - samodzielnie opracowuje projekt odpowiedzialnej wycieczki z uwzględnieniem ochrony przyrody; - tworzy propozycje działań na rzecz lokalnej przyrody i dobrostanu zwierząt; - potrafi przekonać innych do działań proekologicznych, wykorzystując rzeczowe	- krytycznie ocenia przekazy medialne i reklamy dotyczące substancji psychoaktywnych, zachowań ryzykownych oraz uzależnień; - potrafi zaprojektować i zaprezentować rówieśnicze działanie profilaktyczne promujące zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem, presją i trudnymi emocjami; - wykazuje dojrzałą postawę odpowiedzialności za własne decyzje oraz bezpieczeństwo swoje i innych; MOJE DOJRZEWANIE <u>VII - DOJRZEWANIE</u> - samodzielnie i wszechstronnie analizuje zmiany zachodzące podczas dojrzewania, uwzględniając ich biologiczny, psychiczny i społeczny charakter; - krytycznie ocenia popularne mity, stereotypy i nieprawdziwe informacje dotyczące dojrzewania i zdrowia; - potrafi wskazać wiarygodne źródła wiedzy oraz uzasadnić, dlaczego w sprawach zdrowotnych należy korzystać z profesjonalnej pomocy; - wykazuje wysoką kulturę osobistą, szacunek dla różnic między ludźmi oraz pełną świadomość znaczenia granic osobistych i prywatności; - potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktycznych	modom i przekazom reklamowym; - tworzy, analizuje i modyfikuje przykładowe jadłospisy, uwzględniając różnorodność produktów, zapotrzebowanie organizmu, nawodnienie i aktywność fizyczną; - krytycznie interpretuje informacje umieszczane na etykietach oraz rozpoznaje techniki marketingowe stosowane przy promowaniu produktów żywnościowych; - potrafi zaprojektować działanie edukacyjne promujące racjonalne odżywianie i ograniczanie marnowania żywności; - twórczo wykorzystuje wiedzę żywieniową w praktyce i potrafi rzeczowo uzasadnić własne decyzje dotyczące odżywiania; NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE <u>V - ZDROWIE PSYCHICZNE</u> - samodzielnie i wieloaspektowo analizuje zależności między zdrowiem psychicznym, emocjami, stylem życia, relacjami i środowiskiem człowieka; - krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia psychicznego pojawiające się w Internecie i mediach; - potrafi opracować	zdrowotnej, w celu wyjaśnienia zmian zachodzących w okresie dojrzewania; - świadomie i odpowiedzialnie interpretuje informacje dotyczące zdrowia oraz potrafi odróżnić wiarygodne informacje medyczne od mitów i treści pseudonaukowych; - samodzielnie analizuje sytuacje zdrowotne związane z okresem dojrzewania i wskazuje właściwe źródła profesjonalnej pomocy, nie podejmując prób samodzielnego diagnozowania; - wykazuje szczególną dojrzałość w zakresie szacunku dla różnego tempa rozwoju, wyglądu i indywidualnych doświadczeń innych osób; - potrafi przygotować i zaprezentować działania edukacyjne dotyczące zdrowego i świadomego przechodzenia przez okres dojrzewania; - samodzielnie proponuje rozwiązania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu i potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia, godności i równego uczestnictwa w życiu społecznym; NASZE ZDROWIE ŚRODOWISKOWE <u>VIII - ZDROWIE</u> <u>ŚRODOWISKOWE</u>
---	--	---	---	---

uczniami w sposób rzeczowy, odpowiedzialny i dostosowany do ich wieku; MOJE MIEJSCE W INTERNECIE <u>IX – INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA</u> <u>UZALEŻNIEŃ</u> - wykazuje bardzo wysoki poziom świadomości wpływu technologii cyfrowych na zdrowie i potrafi krytycznie analizować własne nawyki cyfrowe; - samodzielnie opracowuje i uzasadnia kompleksowy plan higieny cyfrowej; - analizuje przykładowe sytuacje związane z phishingiem, groomingiem i cyberstalkingiem oraz samodzielnie opracowuje właściwy sposób reagowania; - potrafi wskazać wiarygodne źródła pomocy w przypadku zagrożenia w Internecie; - krytycznie analizuje wiarygodność informacji znalezionych w sieci; - potrafi wyjaśnić mechanizmy wpływające na bezpieczeństwo, prywatność i wizerunek użytkownika Internetu; - przewiduje długofalowe konsekwencje publikowania zdjęć, komentarzy i innych treści; - samodzielnie inicjuje lub współtworzy działanie	argumenty; - łączy wiedzę z obszaru zdrowia środowiskowego z własnymi działaniami i odpowiedzialnością za najbliższe otoczenie; MOJA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA <u>III - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</u> - twórczo wykorzystuje wiedzę o aktywności fizycznej do planowania działań prozdrowotnych; - samodzielnie opracowuje plan aktywnego dnia lub tygodnia z uwzględnieniem ruchu, odpoczynku i regeneracji; - analizuje własne nawyki związane z aktywnością fizyczną i siedzącym trybem życia oraz proponuje konkretne zmiany; - samodzielnie projektuje i realizuje działanie promujące aktywność fizyczną w klasie lub szkole; - przygotowuje kampanię, prezentację, plakat, instrukcję lub inne twórcze działanie promujące ruch; - samodzielnie opracowuje grę terenową o tematyce zdrowotnej, uwzględniając jej cel, zasady, zadania i bezpieczeństwo; - może pełnić funkcję lidera zespołu i odpowiedzialnie	sytuacjach i wspierać rówieśników w podejmowaniu bezpiecznych, odpowiedzialnych decyzji; MOJE ZDROWIE SPOŁECZNE <u>I - WARTOŚCI I POSTAWY</u> <u>VI - ZDROWIE SPOŁECZNE</u> - samodzielnie i wieloaspektowo analizuje wpływ relacji społecznych, środowiska rówieśniczego i komunikacji na zdrowie oraz dobrostan człowieka; - tworzy rozwiązania sprzyjające budowaniu bezpiecznych, opartych na szacunku i współpracy relacji w grupie; - potrafi konstruktywnie mediuować w sytuacjach konfliktowych, z poszanowaniem praw, potrzeb i granic innych osób; - samodzielnie inicjuje działania przeciwdziałające przemocy, wykluczeniu, dyskryminacji i cyberprzemocy; - twórczo wykorzystuje wiedzę i umiejętności z zakresu zdrowia społecznego w praktyce, podejmując odpowiedzialne działania na rzecz własnego dobrostanu i dobra grupy;	indywidualny zestaw działań wspierających dobrostan psychiczny oraz uzasadnić ich wybór; - twórczo wykorzystuje wiedzę o stresie, emocjach, relacjach i czynnikach chroniących w praktycznych sytuacjach; - potrafi przygotować i zaprezentować rówieśnicze działanie promujące troskę o zdrowie psychiczne i korzystanie z pomocy w sytuacji kryzysowej; - wykazuje dojrzałość, empatię, odpowiedzialność i poszanowanie granic innych osób; NASZE ZACHOWANIA RYZYKOWNE <u>IX - INTERNET</u> <u>I PROFILAKTYKA</u> <u>UZALEŻNIEŃ</u> - samodzielnie i krytycznie analizuje złożone przyczyny zachowań ryzykownych oraz mechanizmy prowadzące do uzależnień; - łączy wiedzę z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego przy ocenie konsekwencji zachowań ryzykownych; - krytycznie analizuje wpływ grupy rówieśniczej, mediów, reklamy i środowiska cyfrowego na podejmowanie ryzykownych decyzji; - potrafi rozpoznawać	- samodzielnie, wieloaspektowo analizuje wpływ zmian środowiskowych na zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń; - krytycznie ocenia informacje dotyczące problemów środowiskowych, korzystając z wiarygodnych źródeł i odróżniając fakty od opinii lub informacji wprowadzających w błąd; - łączy wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej, biologii i geografii w celu wyjaśniania zależności pomiędzy środowiskiem, stylem życia i zdrowiem człowieka; - samodzielnie przygotowuje kompleksową analizę środowiskową szkoły lub najbliższej okolicy i formułuje konkretne wnioski; - opracowuje i prezentuje realny projekt działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub społeczności lokalnej; - potrafi uzasadnić proponowane rozwiązania, przewidzieć ich możliwe skutki i zaproponować sposób oceny ich efektywności; - wykazuje inicjatywę, odpowiedzialność i zaangażowanie w działania na rzecz ochrony środowiska oraz zdrowia własnego i innych osób;
--	--	--	--	---

edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa i higieny cyfrowej, np. klasowy kodeks, plakat, prezentację, kampanię lub poradnik; - wykazuje się odpowiedzialnością, kulturą komunikacji i poszanowaniem prywatności innych osób w środowisku cyfrowym; ,	organizować pracę grupy; - potrafi uzasadnić dobór proponowanych form aktywności; - łączy aktywność fizyczną ze zdrowiem psychicznym, regeneracją, relacjami społecznymi i odpowiedzialnością za własne zdrowie; - wykazuje inicjatywę i podejmuje wartościowe działania wykraczające poza podstawowe wymagania programu;		manipulację i dezinformację dotyczącą substancji psychoaktywnych, uzależnień i zachowań ryzykownych; - samodzielnie projektuje i prezentuje działania profilaktyczne skierowane do rówieśników, promujące zdrowe sposoby spędzania czasu i podejmowania decyzji; - w sytuacjach problemowych potrafi wskazać adekwatne, bezpieczne i profesjonalne formy pomocy; - wykazuje dojrzałą postawę odpowiedzialności za własne decyzje, bezpieczeństwo i dobro innych osób oraz aktywnie przeciwdziała zachowaniom zagrażającym zdrowiu;	
--	---	--	--	--