

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Edukacja zdrowotna kl. IV

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Moje zdrowie fizyczne I – wartość i postawy II – zdrowie fizyczne	
- definiuje pojęcie zdrowia - wymienia podstawowe wymiary zdrowia - wyjaśnia znaczenie zdrowia fizycznego dla prawidłowego funkcjonowania człowieka - wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie - rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu - wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia - wyjaśnia znaczenie higieny osobistej dla zdrowia - wymienia podstawowe zasady higieny osobistej - opisuje zasady prawidłowej higieny jamy ustnej - wyjaśnia znaczenie regularnego mycia zębów - wymienia podstawowe zasady pielęgnacji ciała - wyjaśnia znaczenie odpowiedniej ilości snu dla zdrowia - wymienia podstawowe zasady prawidłowego odpoczynku - wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia - wymienia korzyści wynikające z codziennej aktywności fizycznej - rozpoznaje zachowania sprzyjające zachowaniu sprawności fizycznej - wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej - wyjaśnia znaczenie profilaktyki zdrowotnej - wymienia podstawowe działania profilaktyczne - zna zasady przygotowania się do	- charakteryzuje podstawowe wymiary zdrowia - wyjaśnia zależności pomiędzy zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym - analizuje wpływ codziennych zachowań na stan zdrowia - ocenia własne zachowania pod względem ich wpływu na zdrowie - uzasadnia znaczenie higieny osobistej w zapobieganiu chorobom - analizuje znaczenie snu, odpoczynku i aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju - planuje działania służące poprawie własnego zdrowia - analizuje znaczenie profilaktyki zdrowotnej - wyjaśnia znaczenie wczesnego rozpoznawania problemów zdrowotnych - charakteryzuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej - uzasadnia konieczność przekazywania lekarzowi rzetelnych informacji - analizuje znaczenie szczepień w zapobieganiu chorobom zakaźnym - rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistą - proponuje własne sposoby dbania o zdrowie fizyczne - dostrzega zależności między stylem życia a stanem zdrowia - trafnie argumentuje znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie - wykazuje troskę o zdrowie własne i innych osób

wizyty u lekarza • wyjaśnia znaczenie przekazywania lekarzowi prawdziwych informacji o swoim zdrowiu • wymienia podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym • wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych • wymienia sytuacje, w których należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty	
Moje odżywianie I – wartości i postawy II – zdrowie fizyczne III – aktywność fizyczna IV - odżywianie	
• wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania dla zdrowia • wymienia podstawowe składniki odżywcze • wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych • wyjaśnia znaczenie wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu • wymienia produkty będące źródłem białka, tłuszczów i węglowodanów • wyjaśnia znaczenie witamin i składników mineralnych • wymienia zasady prawidłowego komponowania posiłków • wyjaśnia znaczenie regularnego spożywania posiłków • wymienia zasady zdrowego śniadania • wymienia zasady przygotowania zdrowego drugiego śniadania do szkoły • rozpoznaje produkty, których spożycie należy ograniczać • wymienia produkty zawierające duże ilości cukru, soli i tłuszczu • wyjaśnia znaczenie ograniczania spożycia słodzonych napojów • zna zasady prawidłowego nawodnienia organizmu • odczytuje podstawowe informacje znajdujące się na etykietach produktów • rozpoznaje termin przydatności do	• charakteryzuje podstawowe składniki odżywcze • analizuje znaczenie poszczególnych składników pokarmowych dla organizmu • ocenia wartość odżywczą wybranych produktów • porównuje skład różnych produktów spożywczych • analizuje informacje zawarte na etykietach produktów • rozpoznaje produkty o wysokiej zawartości cukru, soli i tłuszczu • ocenia wpływ nadmiernego spożywania cukru, soli i tłuszczu na zdrowie • planuje prawidłowo zbilansowany posiłek • przygotowuje propozycję zdrowego jadłospisu • planuje zdrowe drugie śniadanie do szkoły • analizuje wpływ reklam na wybory żywieniowe • rozpoznaje nierzetelne informacje dotyczące zdrowego odżywiania • wyjaśnia zależność pomiędzy sposobem żywienia, aktywnością fizyczną i masą ciała • analizuje przyczyny i skutki nadwagi i otyłości • proponuje sposoby ograniczenia marnowania żywności

spożycia - wymienia podstawowe zasady higieny podczas przygotowywania posiłków - zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności - wymienia podstawowe skutki nieprawidłowego odżywiania - wyjaśnia związek pomiędzy sposobem żywienia a zdrowiem - wymienia sposoby ograniczania marnowania żywności	- ocenia prawidłowość przechowywania produktów spożywczych - stosuje zasady higieny podczas przygotowywania posiłków - uzasadnia znaczenie prawidłowego odżywiania dla rozwoju dziecka - dostrzega zależności między odżywianiem a zdrowiem fizycznym i psychicznym - proponuje własne rozwiązania sprzyjające zdrowemu odżywianiu
Moje miejsce w Internecie IX – Internet i profilaktyka uzależnień	
- wyjaśnia znaczenie Internetu w życiu współczesnego człowieka - wymienia korzyści wynikające z korzystania z Internetu - wymienia zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu - zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z sieci - wyjaśnia znaczenie ochrony danych osobowych - wymienia dane, których nie należy udostępniać osobom nieznanym - wyjaśnia znaczenie bezpiecznego hasła - zna zasady tworzenia bezpiecznych haseł - wyjaśnia pojęcie cyberprzemocy - rozpoznaje zachowania będące przejawem cyberprzemocy - wyjaśnia pojęcie hej tu - zna zasady reagowania na hejt i cyberprzemoc - wyjaśnia znaczenie ochrony własnego wizerunku w Internecie - zna zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych - rozpoznaje sytuacje mogące stanowić zagrożenie w Internecie - wie, do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku zagrożenia w sieci - zna podstawowe zasady higieny cyfrowej	- analizuje korzyści i zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu - ocenia bezpieczeństwo własnych zachowań w sieci - analizuje konsekwencje udostępniania informacji i zdjęć w Internecie - rozpoznaje próby wyłudzenia danych - rozpoznaje podstawowe formy manipulacji w sieci - ocenia wiarygodność informacji znalezionych w Internecie - stosuje zasady krytycznego odbioru informacji - analizuje wpływ Internetu na zdrowie fizyczne i psychiczne - analizuje wpływ czasu spędzanego przed ekranem na sen i aktywność fizyczną - proponuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu - reaguje właściwie na cyberprzemoc - wskazuje sposoby uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia - tworzy zasady bezpiecznego korzystania z Internetu dla grupy rówieśniczej - wykazuje odpowiedzialność za własne działania w sieci - dostrzega konsekwencje publikowania treści w Internecie - świadomie i odpowiedzialnie korzysta z technologii cyfrowych

Edukacja zdrowotna kl. V

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Moje zdrowie psychiczne I – wartości i postawy III – aktywność fizyczna V – zdrowie psychiczne	
• wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego • wymienia czynniki wpływające na zdrowie psychiczne • wymienia podstawowe emocje • rozpoznaje i nazywa własne emocje • wyjaśnia znaczenie emocji w życiu człowieka • wyjaśnia pojęcie stresu • wymienia podstawowe przyczyny stresu • wymienia sposoby radzenia sobie ze stresem • wyjaśnia znaczenie odpoczynku i snu dla zdrowia psychicznego • wymienia zasady prawidłowej higieny snu • wyjaśnia pojęcie samooceny • rozpoznaje swoje mocne strony • wyjaśnia znaczenie poczucia własnej wartości • wymienia sposoby dbania o dobrostan psychiczny • rozpoznaje sytuacje, w których może potrzebować pomocy • wymienia osoby, do których może zwrócić się w sytuacji trudnej	• analizuje wpływ emocji na zachowanie człowieka • rozpoznaje zależności między emocjami, myślami i zachowaniem • analizuje przyczyny stresu • dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem • stosuje wybrane techniki relaksacyjne • analizuje znaczenie snu dla zdrowia psychicznego i fizycznego • ocenia własne sposoby odpoczynku • analizuje własne mocne strony i obszary wymagające rozwoju • buduje realistyczną samoocenę • rozpoznaje sygnały przeciążenia psychicznego • wskazuje sytuacje wymagające skorzystania z pomocy osoby dorosłej lub specjalisty • proponuje działania wspierające zdrowie psychiczne • wykazuje empatię wobec osoby doświadczającej trudności • dostrzega znaczenie rozmowy i szukania pomocy • trafnie argumentuje znaczenie troski o zdrowie psychiczne
Moje zdrowie środowiskowe I – wartości i postawy VIII – zdrowie środowiskowe	
• wyjaśnia pojęcie zdrowia środowiskowego • wymienia czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie • wymienia źródła zanieczyszczenia powietrza • wymienia źródła zanieczyszczenia wody • wyjaśnia znaczenie czystego powietrza dla zdrowia • wyjaśnia znaczenie czystej wody dla	• analizuje wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka • analizuje przyczyny zanieczyszczenia środowiska • wyjaśnia zależność między działalnością człowieka a stanem środowiska • ocenia wpływ zanieczyszczeń na zdrowie • interpretuje podstawowe informacje dotyczące jakości powietrza

zdrowia - wymienia zagrożenia wynikające z nadmiernego hałasu - wymienia sposoby ograniczania ilości odpadów - zna zasady segregowania odpadów - wymienia sposoby oszczędzania wody - wymienia sposoby oszczędzania energii - wyjaśnia znaczenie ochrony przyrody - wymienia działania człowieka wpływające na stan środowiska	- analizuje wpływ hałasu na zdrowie psychiczne i fizyczne - proponuje działania ograniczające ilość odpadów - planuje działania proekologiczne w szkole i domu - analizuje własne zachowania dotyczące ochrony środowiska - proponuje sposoby ograniczenia zużycia wody i energii - dostrzega związki między ochroną środowiska a zdrowiem człowieka - wykazuje odpowiedzialność za najbliższe środowisko
Moja aktywność fizyczna III – aktywność fizyczna	
- wyjaśnia pojęcie aktywności fizycznej - wymienia podstawowe rodzaje aktywności fizycznej - wyjaśnia znaczenie ruchu dla zdrowia - wymienia korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej - wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne - wymienia sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego - zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu - wyjaśnia znaczenie rozgrzewki - zna zasady prawidłowego odpoczynku po wysiłku - wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała - wymienia skutki siedzącego trybu życia	- analizuje wpływ aktywności fizycznej na organizm - analizuje wpływ ruchu na zdrowie psychiczne - ocenia własną aktywność fizyczną - planuje aktywny dzień - dobiera aktywność do swoich możliwości i zainteresowań - proponuje sposoby zwiększenia codziennej aktywności - analizuje skutki długotrwałego siedzenia - planuje bezpieczną aktywność ruchową - uzasadnia znaczenie regularnego ruchu - proponuje działania promujące aktywność fizyczną - dostrzega zależności między aktywnością fizyczną, odżywianiem i regeneracją

Edukacja zdrowotna kl. VI

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Moje działanie w sieci IX – Internet i profilaktyka uzależnień	

• wyjaśnia pojęcie higieny cyfrowej • wymienia zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń cyfrowych • wymienia zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu • wyjaśnia pojęcie cyberprzemocy • rozpoznaje hejt i mowę nienawiści • zna zasady reagowania na cyberprzemoc • wyjaśnia znaczenie ochrony prywatności • wymienia dane wymagające szczególnej ochrony • zna zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych • rozpoznaje próby manipulacji w Internecie • wyjaśnia pojęcie dezinformacji • zna zasady weryfikowania informacji • wymienia konsekwencje nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych • zna zasady bezpiecznego korzystania ze sztucznej inteligencji	• analizuje własne zachowania w Internecie • ocenia wpływ technologii cyfrowych na zdrowie • analizuje wpływ mediów społecznościowych na samoocenę • rozpoznaje manipulację i dezinformację • weryfikuje informacje znalezione w sieci • ocenia wiarygodność źródeł informacji • analizuje konsekwencje publikowania treści w Internecie • proponuje zasady higieny cyfrowej • tworzy zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych • analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją • odpowiedzialnie wykorzystuje narzędzia cyfrowe • reaguje właściwie na zagrożenia w sieci • dostrzega wpływ działań podejmowanych w sieci na innych ludzi
Moja profilaktyka uzależnień I – wartości i postawy IX – Internet i profilaktyka uzależnień	
• wyjaśnia pojęcie uzależnienia • wymienia rodzaje uzależnień • rozróżnia uzależnienia od substancji i uzależnienia behawioralne • wymienia substancje psychoaktywne • wymienia zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych • wyjaśnia szkodliwość palenia tytoniu • wyjaśnia szkodliwość spożywania alkoholu • zna zagrożenia związane z używaniem innych substancji psychoaktywnych • wymienia przykłady uzależnień behawioralnych • wyjaśnia związek między nadmiernym korzystaniem z Internetu a uzależnieniem	• wyjaśnia mechanizm powstawania uzależnienia • analizuje czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia • analizuje wpływ grupy rówieśniczej na zachowania ryzykowne • rozpoznaje mechanizmy presji i manipulacji • stosuje strategie asertywnego odmawiania • analizuje skutki uzależnień dla zdrowia fizycznego • analizuje skutki uzależnień dla zdrowia psychicznego i społecznego • rozpoznaje sygnały ostrzegawcze wskazujące na rozwijające się uzależnienie • proponuje działania zapobiegające uzależnieniom

• rozpoznaje zachowania mogące prowadzić do uzależnienia • zna znaczenie presji rówieśniczej • zna podstawowe sposoby odmawiania • wymienia osoby i instytucje udzielające pomocy	• ocenia wiarygodność informacji dotyczących substancji psychoaktywnych • analizuje wpływ reklamy i mediów na zachowania ryzykowne • przygotowuje propozycję działań profilaktycznych • wykazuje odpowiedzialność za własne decyzje • proponuje sposoby wspierania osoby zagrożonej uzależnieniem
Moje dojrzewanie VII - dojrzewanie	
• wyjaśnia pojęcie dojrzewania • wymienia podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania • rozróżnia zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne • wyjaśnia, że tempo dojrzewania może być różne u poszczególnych osób • wymienia zasady higieny w okresie dojrzewania • wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania w okresie dojrzewania • wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku • wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w okresie dojrzewania • rozpoznaje zmiany emocjonalne związane z dojrzewaniem • zna znaczenie szacunku do własnego ciała • wyjaśnia znaczenie granic osobistych • wie, do kogo zwrócić się z pytaniami dotyczącymi dojrzewania	• charakteryzuje zmiany fizyczne zachodzące podczas dojrzewania • charakteryzuje zmiany psychiczne i społeczne • wyjaśnia rolę hormonów w procesie dojrzewania • analizuje wpływ stylu życia na rozwój organizmu • wyjaśnia różnice indywidualne w tempie dojrzewania • analizuje wpływ rówieśników i mediów na postrzeganie własnego ciała • rozpoznaje sytuacje naruszania granic osobistych • wskazuje sposoby reagowania na naruszanie granic • wykazuje szacunek wobec różnic w rozwoju innych osób • uzasadnia znaczenie troski o własne zdrowie i bezpieczeństwo • korzysta z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących dojrzewania
Moje zdrowie społeczne I – wartości i postawy VI – zdrowie społeczne	

• wyjaśnia pojęcie zdrowia społecznego • wymienia czynniki wpływające na zdrowie społeczne • wyjaśnia znaczenie relacji z innymi ludźmi • wymienia zasady budowania dobrych relacji • wyjaśnia znaczenie szacunku i empatii • rozpoznaje zachowania świadczące o szacunku wobec innych • wyjaśnia pojęcie asertywności • wymienia podstawowe prawa i obowiązki człowieka w relacjach społecznych • rozpoznaje sytuacje konfliktowe • wymienia sposoby rozwiązywania konfliktów • rozpoznaje zachowania przemocowe • zna osoby i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc • wyjaśnia znaczenie współpracy	• analizuje wpływ relacji społecznych na zdrowie psychiczne • ocenia jakość własnych relacji z innymi • stosuje zasady komunikacji asertywnej • analizuje przyczyny konfliktów • proponuje sposoby konstruktywnego rozwiązywania konfliktów • rozpoznaje zachowania manipulacyjne • analizuje wpływ grupy rówieśniczej na własne decyzje • wykazuje empatię wobec innych osób • analizuje znaczenie granic w relacjach • proponuje sposoby reagowania na przemoc • dostrzega znaczenie odpowiedzialności za innych członków społeczności • trafnie argumentuje swoje stanowisko • współpracuje z grupą podczas rozwiązywania problemów • proponuje własne rozwiązania sytuacji społecznych
--	---

Edukacja zdrowotna kl. VII

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Nasze zdrowie fizyczne I – wartości i postawy II – zdrowie fizyczne III – aktywność fizyczna	
• definiuje zdrowie fizyczne • wymienia czynniki wpływające na stan zdrowia • wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia • wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu • wyjaśnia znaczenie profilaktyki • wymienia podstawowe choroby cywilizacyjne • wymienia podstawowe choroby przewlekłe • rozpoznaje czynniki ryzyka chorób	• analizuje wpływ stylu życia na zdrowie • charakteryzuje czynniki ryzyka chorób przewlekłych • analizuje przyczyny chorób cywilizacyjnych • ocenia własne zachowania zdrowotne • interpretuje podstawowe informacje dotyczące stanu zdrowia • analizuje znaczenie profilaktyki pierwotnej i wtórnej • wyjaśnia znaczenie wczesnego wykrywania chorób

• wyjaśnia znaczenie regularnego snu • wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej • wymienia skutki siedzącego trybu życia • zna zasady higieny osobistej • wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych • wymienia sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym • zna zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej • wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych	• analizuje znaczenie szczepień dla zdrowia jednostki i społeczeństwa • proponuje działania ograniczające ryzyko zachorowania • planuje działania sprzyjające zdrowiu • ocenia wpływ snu i regeneracji na funkcjonowanie organizmu • analizuje zależności między aktywnością fizyczną, odżywianiem i zdrowiem • uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie • krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia
Nasze odżywianie I – wartości i postawy IV - odżywianie	
• wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania • wymienia podstawowe składniki odżywcze • wyjaśnia znaczenie wody dla organizmu • wymienia podstawowe zasady prawidłowego żywienia • wyjaśnia pojęcie bilansu energetycznego • wymienia czynniki wpływające na masę ciała • wymienia skutki nieprawidłowego odżywiania • wyjaśnia związek odżywiania z aktywnością fizyczną • zna zasady czytania etykiet • rozpoznaje produkty o wysokiej zawartości cukru, soli i tłuszczu • wymienia podstawowe zasady zapobiegania nadwadze i otyłości • rozpoznaje znaczenie regularnego spożywania posiłków	• analizuje skład produktów spożywczych • interpretuje informacje znajdujące się na etykietach • ocenia wartość odżywczą produktów • analizuje wpływ sposobu żywienia na zdrowie • wyjaśnia zależności między odżywianiem, aktywnością fizyczną i masą ciała • analizuje przyczyny nadwagi i otyłości • analizuje skutki niedoboru i nadmiaru składników odżywczych • planuje prawidłowo zbilansowany jadłospis • krytycznie ocenia popularne diety • rozpoznaje nierzetelne informacje żywieniowe • analizuje wpływ reklamy i mediów społecznościowych na wybory żywieniowe • proponuje działania profilaktyczne dotyczące zaburzeń odżywiania • uzasadnia znaczenie prawidłowego odżywiania dla zdrowia
Nasze zdrowie psychiczne V - zdrowie psychiczne	
• definiuje zdrowie psychiczne • wyjaśnia pojęcie dobrostanu psychicznego • wymienia czynniki wpływające na	• analizuje wpływ stylu życia na zdrowie psychiczne • analizuje zależności między snem, aktywnością, odżywianiem

zdrowie psychiczne • wyjaśnia pojęcie stresu • wymienia objawy stresu • wymienia sposoby radzenia sobie ze stresem • wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku • wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego • definiuje pojęcie samooceny • wyjaśnia znaczenie poczucia własnej wartości • wymienia czynniki chroniące zdrowie psychiczne • rozpoznaje sygnały wskazujące na pogorszenie dobrostanu psychicznego • wymienia osoby i instytucje udzielające pomocy	i dobrostanem psychicznym • stosuje różne sposoby radzenia sobie ze stresem • ocenia skuteczność wybranych strategii radzenia sobie ze stresem • rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy specjalistycznej • analizuje wpływ relacji społecznych na zdrowie psychiczne • analizuje wpływ mediów społecznościowych na samoocenę • rozpoznaje stereotypy i mity dotyczące zdrowia psychicznego • proponuje działania wspierające dobrostan psychiczny • wykazuje empatię wobec osób doświadczających kryzysu • uzasadnia znaczenie korzystania z profesjonalnej pomocy • reaguje właściwie na sygnały wskazujące na kryzys psychiczny • dostrzega mocne i słabe strony różnych sposobów radzenia sobie ze stresem
Nasze zachowania ryzykowne IX – Internet i profilaktyka uzależnień	
• definiuje pojęcie zachowania ryzykownego • wymienia przykłady zachowań ryzykownych • wymienia czynniki sprzyjające podejmowaniu ryzyka • wyjaśnia znaczenie presji rówieśniczej • wymienia substancje psychoaktywne • wyjaśnia skutki używania substancji psychoaktywnych • wyjaśnia mechanizm uzależnienia • wymienia przykłady uzależnień behawioralnych • wymienia zagrożenia związane z Internetem i mediami społecznościowymi • wyjaśnia pojęcie cyberprzemocy • zna zasady odmawiania w sytuacji presji • wymienia osoby i instytucje udzielające pomoc	• analizuje przyczyny podejmowania zachowań ryzykownych • analizuje konsekwencje zachowań ryzykownych • ocenia krótko- i długoterminowe skutki podejmowanych decyzji • analizuje wpływ grupy rówieśniczej na zachowania • rozpoznaje mechanizmy presji i manipulacji • stosuje strategie asertywnego odmawiania • analizuje mechanizm uzależnienia • rozpoznaje czynniki ryzyka i czynniki chroniące • analizuje wpływ mediów na podejmowanie zachowań ryzykownych • krytycznie ocenia informacje dotyczące substancji psychoaktywnych • proponuje działania profilaktyczne • przygotowuje propozycję kampanii

	profilaktycznej • ocenia skuteczność proponowanych działań profilaktycznych • podejmuje odpowiedzialne decyzje dotyczące własnego zdrowia
--	--

Edukacja zdrowotna kl. VIII

WYMAGANIA	
PODSTAWOWE	PONADPODSTAWOWE
Nasze zdrowie społeczne VI – zdrowie społeczne	
• definiuje zdrowie społeczne • wymienia czynniki wpływające na zdrowie społeczne • wyjaśnia znaczenie relacji interpersonalnych • wymienia zasady budowania zdrowych relacji • wyjaśnia znaczenie szacunku, empatii i odpowiedzialności • wyjaśnia pojęcie asertywności • wymienia zasady komunikacji • rozpoznaje komunikację werbalną i niewerbalną • rozpoznaje sytuacje konfliktowe • wymienia sposoby rozwiązywania konfliktów • rozpoznaje zachowania przemocowe • wyjaśnia znaczenie granic osobistych • zna sposoby uzyskania pomocy w sytuacji przemocy • wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za dobro wspólne	• analizuje wpływ relacji społecznych na zdrowie psychiczne • ocenia jakość relacji interpersonalnych • stosuje zasady skutecznej komunikacji • stosuje komunikację asertywną • analizuje przyczyny konfliktów • proponuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów • rozpoznaje manipulację i presję społeczną • analizuje wpływ grupy na podejmowanie decyzji • analizuje sytuacje związane z przemocą i dyskryminacją • proponuje sposoby przeciwdziałania przemocy • wykazuje empatię wobec innych osób • szanuje różnorodność ludzi • analizuje znaczenie granic osobistych w relacjach • dostrzega zależności między zdrowiem społecznym a psychicznym • proponuje działania wzmacniające więzi społeczne • aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w życiu społeczności
Nasze dojrzewanie VII - dojrzewanie	
• definiuje pojęcie dojrzewania • wymienia zmiany fizyczne zachodzące podczas dojrzewania • wymienia zmiany psychiczne zachodzące podczas dojrzewania • wymienia zmiany społeczne związane	• charakteryzuje fizyczne, psychiczne i społeczne aspekty dojrzewania • analizuje rolę hormonów w procesie dojrzewania • wyjaśnia indywidualne różnice w przebiegu dojrzewania

- z dojrzewaniem • wyjaśnia rolę hormonów w dojrzewaniu • wyjaśnia znaczenie higieny w okresie dojrzewania • wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania • wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku • wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej • rozpoznaje różnice indywidualne w tempie dojrzewania • wyjaśnia znaczenie akceptacji własnego ciała • zna znaczenie granic osobistych • zna zasady ochrony własnej prywatności i bezpieczeństwa • wskazuje osoby, do których można zwrócić się po pomoc	• analizuje wpływ stylu życia na rozwój organizmu • analizuje wpływ mediów i kultury na postrzeganie własnego ciała • krytycznie ocenia nierealistyczne wzorce wyglądu prezentowane w mediach • wyjaśnia znaczenie akceptacji własnego ciała • rozpoznaje sytuacje naruszania granic osobistych • proponuje sposoby reagowania na naruszanie granic • wykazuje szacunek wobec innych osób i ich indywidualnego tempa rozwoju • korzysta z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących dojrzewania • trafnie argumentuje znaczenie troski o własne zdrowie i bezpieczeństwo
Nasze zdrowie środowiskowe VIII – zdrowie środowiskowe	
• definiuje pojęcie zdrowia środowiskowego • wymienia czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie • wymienia źródła zanieczyszczenia powietrza • wymienia źródła zanieczyszczenia wody • wymienia źródła zanieczyszczenia gleby • wyjaśnia wpływ jakości powietrza na zdrowie • wyjaśnia znaczenie jakości wody dla zdrowia • wymienia zagrożenia wynikające ze zmian klimatu • wyjaśnia wpływ temperatur ekstremalnych na zdrowie • wymienia zagrożenia związane z hałasem • wymienia sposoby ograniczania ilości odpadów • zna zasady segregacji odpadów • wymienia sposoby oszczędzania wody i energii • wyjaśnia znaczenie ochrony przyrody • wymienia działania człowieka	• analizuje wpływ środowiska na zdrowie człowieka • analizuje zależności pomiędzy jakością powietrza a zdrowiem • analizuje wpływ zanieczyszczenia wody i gleby na zdrowie • interpretuje podstawowe informacje dotyczące jakości powietrza • analizuje skutki zmian klimatu dla zdrowia człowieka • ocenia działania człowieka wpływające na środowisko • analizuje wpływ hałasu na zdrowie fizyczne i psychiczne • proponuje sposoby ograniczania negatywnego wpływu człowieka na środowisko • planuje działania proekologiczne • analizuje własne zachowania dotyczące ochrony środowiska • proponuje rozwiązania ograniczające zużycie wody i energii • dostrzega zależność między ochroną środowiska a zdrowiem społeczeństwa • ocenia mocne i słabe strony proponowanych rozwiązań

wpływające na środowisko	ekologicznych • wykazuje odpowiedzialność za środowisko naturalne • podejmuje działania na rzecz poprawy jakości najbliższego środowiska
--------------------------	--