

Przedmiotowe Ocenianie z edukacji zdrowotnej

1. Zasady ogólne

1. Przedmiotowe ocenianie z chemii jest zgodne z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania w Szkole Podstawowej im. 4 pp Leg. AK w Kostomłotach Drugich.
2. Przedmiotowe ocenianie z chemii jest zgodne ze statutem Zespołu Szkół w Kostomłotach Drugich.
3. Ocenianie na zajęciach edukacji zdrowotnej ma na celu przede wszystkim motywowanie uczniów do aktywnego udziału w zajęciach, rozwijania wiedzy i umiejętności związanych ze zdrowiem oraz kształtowania postaw sprzyjających zdrowiu.
4. Ocenie podlega przede wszystkim aktywność ucznia, zaangażowanie w pracę na lekcji, samodzielność oraz sposób wykonywania powierzonych zadań.
5. Na zajęciach nie przewiduje się tradycyjnych sprawdzianów wiadomości. W zależności od realizowanego tematu nauczyciel może jednak sprawdzać stopień opanowania wiadomości i umiejętności w różnorodnych formach.
6. Uczeń ma prawo do jednorazowego zgłoszenia nieprzygotowania się do lekcji w półroczu. Przez nieprzygotowanie się do lekcji rozumiemy niegotowość do odpowiedzi.

2. Formy oceniania

Uczeń może otrzymać ocenę za:

- odpowiedź ustną z materiału z trzech ostatnich lekcji
- aktywność i zaangażowanie podczas lekcji,
- udział w dyskusjach i wypowiedzianie się na forum klasy,
- przygotowanie i przedstawienie map myśli,
- wykonanie plakatów, infografi, lapbooków i innych prac twórczych,
- wykonanie kart pracy,
- pracę indywidualną i zespołową,
- przygotowanie krótkich prezentacji lub innych form pracy,
- wykonanie zadań praktycznych związanych z tematyką edukacji zdrowotnej,
- systematyczność i staranność wykonywania powierzonych zadań.

3. Aktywność na lekcji – system plusów

1. Aktywność ucznia podczas zajęć jest odnotowywana za pomocą **plusów (+)**.
2. Plus można otrzymać m.in. za:
 - o aktywny udział w lekcji,
 - o udzielanie odpowiedzi i dzielenie się własnymi spostrzeżeniami,
 - o udział w dyskusji,
 - o zaangażowanie w pracę indywidualną lub grupową,

- o wykonanie dodatkowego zadania,
 - o wykazywanie inicjatywy i zainteresowania tematyką zajęć.
3. **Uzyskanie 6 plusów oznacza otrzymanie oceny celującej (6) za aktywność (waga 2).**
 4. Po uzyskaniu oceny celującej za aktywność system plusów rozpoczyna się od nowa.

4. Odpowiedzi ustne

1. W celu systematycznego sprawdzania wiedzy i stopnia rozumienia omawianych zagadnień **na każdej lekcji nauczyciel może wyznaczyć ucznia do odpowiedzi ustnej.**
2. Pytania będą dotyczyły przede wszystkim zagadnień omawianych na bieżącej lub wcześniejszych lekcjach.
3. Odpowiedź ustna może mieć charakter krótkiej wypowiedzi, odpowiedzi na pytanie, wyjaśnienia zjawiska, podania przykładu lub przedstawienia własnego stanowiska.
4. Ocenie podlega nie tylko znajomość wiadomości, ale również umiejętność ich zastosowania w sytuacjach związanych z codziennym życiem i zdrowiem.

5. Prace wykonywane podczas zajęć

W ramach zajęć uczniowie będą wykonywać różnorodne zadania, między innymi:

- mapy myśli,
- plakaty i infografiki,
- lapbooki
- karty pracy,
- zadania problemowe,
- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- projekty i prezentacje,
- zadania praktyczne.

Prace te mogą być oceniane stopniem. Przy ocenianiu nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim:

- poprawność merytoryczną,
- zgodność z poleceniem,
- samodzielność,
- zaangażowanie,
- pomysłowość i kreatywność,
- estetykę wykonania – w zakresie odpowiednim do rodzaju zadania.

6. Praca w grupie

Podczas pracy zespołowej ocenie może podlegać zarówno efekt końcowy pracy, jak i indywidualne zaangażowanie ucznia. Uczeń powinien aktywnie uczestniczyć w realizacji zadania, współpracować z innymi oraz respektować zasady pracy zespołowej.

7. Zasady oceniania prac

1. Uczeń powinien wykonywać zadania w wyznaczonym przez nauczyciela terminie.
2. W przypadku nieobecności uczeń ma możliwość uzupełnienia zaległej pracy w terminie ustalonym z nauczycielem.

3. Przy ocenianiu prac nauczyciel uwzględnia możliwości i indywidualne predyspozycje ucznia.
4. Uczeń ma prawo uzyskać informację zwrotną dotyczącą swojej pracy oraz wskazówki, w jaki sposób może poprawić jej jakość.

waga 3 (najwyższa)	waga 2	waga 1 (najniższa)
• udział w konkursach dotyczących edukacji zdrowotnej (szkolnych i pozaszkolnych)	• odpowiedzi ustne • aktywność na lekcjach (plusy) • samodzielna praca na lekcji (np. z kartą pracy) • opinia nauczyciela	• referat • prezentacja • praca w grupach • projekt • mapa myśli • infografika • lapbook

8. Oceny klasyfikacyjne ustala się według tabeli:

Ocena klasyfikacyjna	Wyliczona średnia z ocen bieżących
celujący	co najmniej 5,3
bardzo dobry	co najmniej 4,6
dobry	co najmniej 3,6
dostateczny	co najmniej 2,6
dopuszczający	co najmniej 1,6
niedostateczny	poniżej 1,6

9. SPOSOBY POPRAWIANIA OCEN:

- a) W ciągu półrocza uczeń może poprawić ocenę niesatysfakcjonującą. Poprawa jest dobrowolna i odbywa się w terminie nie przekraczającym dwóch tygodni od dnia podania informacji o ocenie.
- b) Przy wystawianiu oceny za pierwsze półrocze oraz oceny końcoworocznej brane są pod uwagę wszystkie oceny według ich wag.
- c) Przy wystawianiu oceny końcoworocznej będą brane pod uwagę oceny cząstkowe uzyskane zarówno w pierwszym jak i w drugim półroczu.

10. SPOSOBY INFORMOWANIA UCZNIÓW O ICH WYNIKACH W NAUCE:

- a) Oceny za różne formy aktywności ucznia nauczyciel podaje na bieżąco na danej lekcji.
- b) Pod koniec każdego półrocza nauki nauczyciel ocenia zaangażowanie ucznia na zajęciach edukacji zdrowotnej dopisując odpowiednią ocenę o wadze 2 (ocena postępów w nauce).

11. SPOSOBY INFORMOWANIA RODZICÓW O OSIĄGNIĘCIACH UCZNIA:

- a) Wychowawca podczas zebrań z rodzicami.
- b) W razie potrzeby – indywidualne konsultacje lub rozmowy interwencyjne z rodzicami

12. Informacja o grożącej ocenie niedostatecznej na koniec półrocza lub roku szkolnego, na miesiąc przed wystawieniem oceny przekazywana wychowawcy klasy.

13. Najważniejsza zasada

Edukacja zdrowotna jest przedmiotem, którego celem jest przede wszystkim **zdobywanie wiedzy i umiejętności przydatnych w codziennym życiu oraz kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych osób**. Dlatego szczególnie ważne są aktywność, zaangażowanie, współpraca, samodzielne myślenie oraz umiejętność wykorzystania zdobytej wiedzy w praktyce.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

klasy IV–VIII szkoły podstawowej

opracowane na podstawie programu ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2, Warszawa 2026

Podstawa opracowania: program nauczania ORE z 2026 r. oraz wskazane w nim wymagania szczegółowe podstawy programowej. Program obejmuje 9 działów: I. Wartości i postawy, II. Zdrowie fizyczne, III. Aktywność fizyczna, IV. Odżywianie, V. Zdrowie psychiczne, VI. Zdrowie społeczne, VII. Dojrzwanie, VIII. Zdrowie środowiskowe, IX. Internet i profilaktyka uzależnień. Zakres „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” stanowi w programie odrębny zakres i nie został włączony do poniższych tabel.

Zasada oceniania: wymagania odnoszą się do wiedzy, rozumienia, analizowania, stosowania i tworzenia. Nie należy oceniać osobistych cech ucznia, jego wyglądu, stanu zdrowia ani prywatnych wyborów zdrowotnych. Ocena może być ustalana na podstawie wypowiedzi, kart pracy, zadań problemowych, projektów, prezentacji, analizy sytuacji, doświadczeń edukacyjnych i innych prac wykonywanych podczas zajęć.

Ogólne znaczenie ocen

Ocena	Ogólne kryterium
1 – niedostateczny	uczeń nie osiąga minimalnego poziomu wiadomości i umiejętności przewidzianych dla danego zagadnienia mimo podejmowanego wsparcia dydaktycznego.
2 – dopuszczający	uczeń osiąga minimum konieczne; rozpoznaje podstawowe informacje i wykonuje proste zadania z pomocą.
3 – dostateczny	uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności oraz stosuje je w sytuacjach typowych.
4 – dobry	uczeń samodzielnie stosuje wiedzę, analizuje typowe sytuacje i poprawnie uzasadnia rozwiązania.
5 – bardzo dobry	uczeń sprawnie łączy wiedzę, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje rozwiązania.
6 – celujący	uczeń twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę, krytycznie ocenia informacje, formułuje wnioski i projektuje działania.

Klasa IV

„ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: rozpoznaje zdrowie jako wartość oraz wskazuje zachowania chroniące i zagrażające zdrowiu; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: rozpoznaje zdrowie jako wartość oraz wskazuje zachowania chroniące i zagrażające zdrowiu; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: rozpoznaje zdrowie jako wartość oraz wskazuje zachowania chroniące i zagrażające zdrowiu; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje zdrowie jako wartość oraz wskazuje zachowania chroniące i zagrażające zdrowiu; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje zdrowie jako wartość oraz wskazuje zachowania chroniące i zagrażające zdrowiu; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje zdrowie jako wartość oraz wskazuje zachowania chroniące i zagrażające zdrowiu; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
II. Zdrowie fizyczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: poznaje zasady higieny, zdrowego stylu życia, podstawowe funkcje organizmu oraz wie, kiedy i jak zgłosić objawy choroby; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: poznaje zasady higieny, zdrowego stylu życia, podstawowe funkcje organizmu oraz wie, kiedy i jak zgłosić objawy choroby; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: poznaje zasady higieny, zdrowego stylu życia, podstawowe funkcje organizmu oraz wie, kiedy i jak zgłosić objawy choroby; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje zasady higieny, zdrowego stylu życia, podstawowe funkcje organizmu oraz wie, kiedy i jak zgłosić objawy choroby; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje zasady higieny, zdrowego stylu życia, podstawowe funkcje organizmu oraz wie, kiedy i jak zgłosić objawy choroby; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje zasady higieny, zdrowego stylu życia, podstawowe funkcje organizmu oraz wie, kiedy i jak zgłosić objawy choroby; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
III. Aktywność fizyczna	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: poznaje znaczenie codziennego ruchu, zasady bezpiecznej aktywności oraz rolę snu i odpoczynku; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: poznaje znaczenie codziennego ruchu, zasady bezpiecznej aktywności oraz rolę snu i odpoczynku; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: poznaje znaczenie codziennego ruchu, zasady bezpiecznej aktywności oraz rolę snu i odpoczynku; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje znaczenie codziennego ruchu, zasady bezpiecznej aktywności oraz rolę snu i odpoczynku; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje znaczenie codziennego ruchu, zasady bezpiecznej aktywności oraz rolę snu i odpoczynku; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje znaczenie codziennego ruchu, zasady bezpiecznej aktywności oraz rolę snu i odpoczynku; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IV. Odżywianie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: poznaje znaczenie wody, produktów roślinnych i podstawowych informacji na etykietach; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: poznaje znaczenie wody, produktów roślinnych i podstawowych informacji na etykietach; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: poznaje znaczenie wody, produktów roślinnych i podstawowych informacji na etykietach; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje znaczenie wody, produktów roślinnych i podstawowych informacji na etykietach; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje znaczenie wody, produktów roślinnych i podstawowych informacji na etykietach; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje znaczenie wody, produktów roślinnych i podstawowych informacji na etykietach; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
V. Zdrowie psychiczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: rozpoznaje emocje, czynniki chroniące zdrowie psychiczne, stres i sposoby szukania pomocy; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: rozpoznaje emocje, czynniki chroniące zdrowie psychiczne, stres i sposoby szukania pomocy; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: rozpoznaje emocje, czynniki chroniące zdrowie psychiczne, stres i sposoby szukania pomocy; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje emocje, czynniki chroniące zdrowie psychiczne, stres i sposoby szukania pomocy; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje emocje, czynniki chroniące zdrowie psychiczne, stres i sposoby szukania pomocy; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje emocje, czynniki chroniące zdrowie psychiczne, stres i sposoby szukania pomocy; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VI. Zdrowie społeczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia:	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
	zagadnienia: poznaje zasady życia rodzinnego, komunikacji, rozwiązywania konfliktów, reagowania na przemoc i współpracy; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	informacje dotyczące zagadnienia: poznaje zasady życia rodzinnego, komunikacji, rozwiązywania konfliktów, reagowania na przemoc i współpracy; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	zagadnienia: poznaje zasady życia rodzinnego, komunikacji, rozwiązywania konfliktów, reagowania na przemoc i współpracy; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	poznaje zasady życia rodzinnego, komunikacji, rozwiązywania konfliktów, reagowania na przemoc i współpracy; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	zagadnienia: poznaje zasady życia rodzinnego, komunikacji, rozwiązywania konfliktów, reagowania na przemoc i współpracy; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	zagadnienia: poznaje zasady życia rodzinnego, komunikacji, rozwiązywania konfliktów, reagowania na przemoc i współpracy; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VII. Dojrzewanie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: rozpoznaje naturalne zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zasady higieny; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: rozpoznaje naturalne zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zasady higieny; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: rozpoznaje naturalne zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zasady higieny; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje naturalne zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zasady higieny; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje naturalne zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zasady higieny; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje naturalne zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zasady higieny; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: rozumie wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i poznaje podstawowe zasady odpowiedzialności za środowisko; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: rozumie wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i poznaje podstawowe zasady odpowiedzialności za środowisko; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: rozumie wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i poznaje podstawowe zasady odpowiedzialności za środowisko; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozumie wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i poznaje podstawowe zasady odpowiedzialności za środowisko; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozumie wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i poznaje podstawowe zasady odpowiedzialności za środowisko; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozumie wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i poznaje podstawowe zasady odpowiedzialności za środowisko; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: poznaje zasady higieny cyfrowej, bezpiecznych relacji online i podstawową profilaktykę uzależnień; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: poznaje zasady higieny cyfrowej, bezpiecznych relacji online i podstawową profilaktykę uzależnień; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: poznaje zasady higieny cyfrowej, bezpiecznych relacji online i podstawową profilaktykę uzależnień; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje zasady higieny cyfrowej, bezpiecznych relacji online i podstawową profilaktykę uzależnień; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje zasady higieny cyfrowej, bezpiecznych relacji online i podstawową profilaktykę uzależnień; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: poznaje zasady higieny cyfrowej, bezpiecznych relacji online i podstawową profilaktykę uzależnień; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.

Uwaga: w klasach VII–VIII program przewiduje w poszczególnych działach wymagania do wyboru; wymagania w tej tabeli obejmują wspólny rdzeń kompetencji i mogą być doprecyzowane w zależności od wymagań wybranych przez nauczyciela.

Klasa V

„Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne wybory oraz planuje proste prozdrowotne zmiany; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne wybory oraz planuje proste prozdrowotne zmiany; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne wybory oraz planuje proste prozdrowotne zmiany; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne wybory oraz planuje proste prozdrowotne zmiany; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne wybory oraz planuje proste prozdrowotne zmiany; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne wybory oraz planuje proste prozdrowotne zmiany; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
II. Zdrowie fizyczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: rozumie zależność między nawykami a zdrowiem i stosuje zasady higieny oraz profilaktyki; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: rozumie zależność między nawykami a zdrowiem i stosuje zasady higieny oraz profilaktyki; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: rozumie zależność między nawykami a zdrowiem i stosuje zasady higieny oraz profilaktyki; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozumie zależność między nawykami a zdrowiem i stosuje zasady higieny oraz profilaktyki; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozumie zależność między nawykami a zdrowiem i stosuje zasady higieny oraz profilaktyki; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozumie zależność między nawykami a zdrowiem i stosuje zasady higieny oraz profilaktyki; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
III. Aktywność fizyczna	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: wyjaśnia korzyści ruchu, dobiera aktywność do sytuacji i zna zasady bezpiecznego wypoczynku oraz snu; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: wyjaśnia korzyści ruchu, dobiera aktywność do sytuacji i zna zasady bezpiecznego wypoczynku oraz snu; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: wyjaśnia korzyści ruchu, dobiera aktywność do sytuacji i zna zasady bezpiecznego wypoczynku oraz snu; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia korzyści ruchu, dobiera aktywność do sytuacji i zna zasady bezpiecznego wypoczynku oraz snu; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia korzyści ruchu, dobiera aktywność do sytuacji i zna zasady bezpiecznego wypoczynku oraz snu; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia korzyści ruchu, dobiera aktywność do sytuacji i zna zasady bezpiecznego wypoczynku oraz snu; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IV. Odżywianie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: stosuje zasady prawidłowego nawodnienia i odżywiania oraz analizuje podstawowe informacje o produktach; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: stosuje zasady prawidłowego nawodnienia i odżywiania oraz analizuje podstawowe informacje o produktach; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: stosuje zasady prawidłowego nawodnienia i odżywiania oraz analizuje podstawowe informacje o produktach; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: stosuje zasady prawidłowego nawodnienia i odżywiania oraz analizuje podstawowe informacje o produktach; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: stosuje zasady prawidłowego nawodnienia i odżywiania oraz analizuje podstawowe informacje o produktach; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: stosuje zasady prawidłowego nawodnienia i odżywiania oraz analizuje podstawowe informacje o produktach; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
V. Zdrowie psychiczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego, rozpoznaje stres i emocje oraz zna sposoby uzyskiwania wsparcia; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego, rozpoznaje stres i emocje oraz zna sposoby uzyskiwania wsparcia; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego, rozpoznaje stres i emocje oraz zna sposoby uzyskiwania wsparcia; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego, rozpoznaje stres i emocje oraz zna sposoby uzyskiwania wsparcia; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego, rozpoznaje stres i emocje oraz zna sposoby uzyskiwania wsparcia; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego, rozpoznaje stres i emocje oraz zna sposoby uzyskiwania wsparcia; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
VI. Zdrowie społeczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: stosuje zasady szacunku, komunikacji i współpracy; rozpoznaje przemoc i wie, jak bezpiecznie reagować; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: stosuje zasady szacunku, komunikacji i współpracy; rozpoznaje przemoc i wie, jak bezpiecznie reagować; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: stosuje zasady szacunku, komunikacji i współpracy; rozpoznaje przemoc i wie, jak bezpiecznie reagować; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: stosuje zasady szacunku, komunikacji i współpracy; rozpoznaje przemoc i wie, jak bezpiecznie reagować; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: stosuje zasady szacunku, komunikacji i współpracy; rozpoznaje przemoc i wie, jak bezpiecznie reagować; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: stosuje zasady szacunku, komunikacji i współpracy; rozpoznaje przemoc i wie, jak bezpiecznie reagować; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VII. Dojrzewanie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: opisuje zmiany związane z dojrzewaniem i rozumie ich indywidualny charakter; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: opisuje zmiany związane z dojrzewaniem i rozumie ich indywidualny charakter; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: opisuje zmiany związane z dojrzewaniem i rozumie ich indywidualny charakter; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: opisuje zmiany związane z dojrzewaniem i rozumie ich indywidualny charakter; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: opisuje zmiany związane z dojrzewaniem i rozumie ich indywidualny charakter; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: opisuje zmiany związane z dojrzewaniem i rozumie ich indywidualny charakter; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: wyjaśnia związek środowiska ze zdrowiem i wskazuje odpowiedzialne zachowania wobec przyrody; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: wyjaśnia związek środowiska ze zdrowiem i wskazuje odpowiedzialne zachowania wobec przyrody; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: wyjaśnia związek środowiska ze zdrowiem i wskazuje odpowiedzialne zachowania wobec przyrody; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia związek środowiska ze zdrowiem i wskazuje odpowiedzialne zachowania wobec przyrody; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia związek środowiska ze zdrowiem i wskazuje odpowiedzialne zachowania wobec przyrody; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia związek środowiska ze zdrowiem i wskazuje odpowiedzialne zachowania wobec przyrody; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: rozpoznaje zagrożenia związane z internetem, ekranami i substancjami oraz zna zasady asertywnej odmowy i szukania pomocy; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: rozpoznaje zagrożenia związane z internetem, ekranami i substancjami oraz zna zasady asertywnej odmowy i szukania pomocy; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: rozpoznaje zagrożenia związane z internetem, ekranami i substancjami oraz zna zasady asertywnej odmowy i szukania pomocy; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje zagrożenia związane z internetem, ekranami i substancjami oraz zna zasady asertywnej odmowy i szukania pomocy; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje zagrożenia związane z internetem, ekranami i substancjami oraz zna zasady asertywnej odmowy i szukania pomocy; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje zagrożenia związane z internetem, ekranami i substancjami oraz zna zasady asertywnej odmowy i szukania pomocy; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.

Uwaga: w klasach VII–VIII program przewiduje w poszczególnych działach wymagania do wyboru; wymagania w tej tabeli obejmują wspólny rdzeń kompetencji i mogą być doprecyzowane w zależności od wymagań wybranych przez nauczyciela.

Klasa VI

„Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: rozpoznaje wartości wpływające na decyzje i potrafi uzasadniać odpowiedzialne wybory zdrowotne; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: rozpoznaje wartości wpływające na decyzje i potrafi uzasadniać odpowiedzialne wybory zdrowotne; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: rozpoznaje wartości wpływające na decyzje i potrafi uzasadniać odpowiedzialne wybory zdrowotne; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje wartości wpływające na decyzje i potrafi uzasadniać odpowiedzialne wybory zdrowotne; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje wartości wpływające na decyzje i potrafi uzasadniać odpowiedzialne wybory zdrowotne; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje wartości wpływające na decyzje i potrafi uzasadniać odpowiedzialne wybory zdrowotne; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
II. Zdrowie fizyczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje styl życia, profilaktykę chorób cywilizacyjnych, badania i wiarygodność informacji o zdrowiu; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje styl życia, profilaktykę chorób cywilizacyjnych, badania i wiarygodność informacji o zdrowiu; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje styl życia, profilaktykę chorób cywilizacyjnych, badania i wiarygodność informacji o zdrowiu; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje styl życia, profilaktykę chorób cywilizacyjnych, badania i wiarygodność informacji o zdrowiu; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje styl życia, profilaktykę chorób cywilizacyjnych, badania i wiarygodność informacji o zdrowiu; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje styl życia, profilaktykę chorób cywilizacyjnych, badania i wiarygodność informacji o zdrowiu; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
III. Aktywność fizyczna	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: planuje aktywność oraz równowagę ruch, naukę, odpoczynek i sen; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: planuje aktywność oraz równowagę ruch, naukę, odpoczynek i sen; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: planuje aktywność oraz równowagę ruch, naukę, odpoczynek i sen; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: planuje aktywność oraz równowagę ruch, naukę, odpoczynek i sen; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: planuje aktywność oraz równowagę ruch, naukę, odpoczynek i sen; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: planuje aktywność oraz równowagę ruch, naukę, odpoczynek i sen; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IV. Odżywianie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje potrzeby organizmu, nawodnienie i składniki odżywcze oraz świadomie ocenia wybory żywieniowe; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje potrzeby organizmu, nawodnienie i składniki odżywcze oraz świadomie ocenia wybory żywieniowe; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje potrzeby organizmu, nawodnienie i składniki odżywcze oraz świadomie ocenia wybory żywieniowe; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje potrzeby organizmu, nawodnienie i składniki odżywcze oraz świadomie ocenia wybory żywieniowe; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje potrzeby organizmu, nawodnienie i składniki odżywcze oraz świadomie ocenia wybory żywieniowe; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje potrzeby organizmu, nawodnienie i składniki odżywcze oraz świadomie ocenia wybory żywieniowe; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
V. Zdrowie psychiczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: rozpoznaje źródła stresu, stosuje strategie samoregulacji i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz szukania wsparcia; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: rozpoznaje źródła stresu, stosuje strategie samoregulacji i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz szukania wsparcia; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: rozpoznaje źródła stresu, stosuje strategie samoregulacji i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz szukania wsparcia; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje źródła stresu, stosuje strategie samoregulacji i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz szukania wsparcia; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje źródła stresu, stosuje strategie samoregulacji i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz szukania wsparcia; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: rozpoznaje źródła stresu, stosuje strategie samoregulacji i zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz szukania wsparcia; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
VI. Zdrowie społeczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: buduje zdrowe relacje, stosuje asertywność, rozpoznaje przemoc i analizuje zmiany zachodzące w rodzinie; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: buduje zdrowe relacje, stosuje asertywność, rozpoznaje przemoc i analizuje zmiany zachodzące w rodzinie; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: buduje zdrowe relacje, stosuje asertywność, rozpoznaje przemoc i analizuje zmiany zachodzące w rodzinie; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: buduje zdrowe relacje, stosuje asertywność, rozpoznaje przemoc i analizuje zmiany zachodzące w rodzinie; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: buduje zdrowe relacje, stosuje asertywność, rozpoznaje przemoc i analizuje zmiany zachodzące w rodzinie; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: buduje zdrowe relacje, stosuje asertywność, rozpoznaje przemoc i analizuje zmiany zachodzące w rodzinie; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VII. Dojrzewanie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: wyjaśnia zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne w okresie dojrzewania oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: wyjaśnia zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne w okresie dojrzewania oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: wyjaśnia zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne w okresie dojrzewania oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne w okresie dojrzewania oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne w okresie dojrzewania oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne w okresie dojrzewania oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje wpływ środowiska i własnych działań na zdrowie ludzi, zwierząt i ekosystemów; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje wpływ środowiska i własnych działań na zdrowie ludzi, zwierząt i ekosystemów; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje wpływ środowiska i własnych działań na zdrowie ludzi, zwierząt i ekosystemów; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wpływ środowiska i własnych działań na zdrowie ludzi, zwierząt i ekosystemów; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wpływ środowiska i własnych działań na zdrowie ludzi, zwierząt i ekosystemów; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wpływ środowiska i własnych działań na zdrowie ludzi, zwierząt i ekosystemów; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje zagrożenia cyfrowe i uzależnienia, rozpoznaje presję oraz dobiera bezpieczne sposoby reagowania; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje zagrożenia cyfrowe i uzależnienia, rozpoznaje presję oraz dobiera bezpieczne sposoby reagowania; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje zagrożenia cyfrowe i uzależnienia, rozpoznaje presję oraz dobiera bezpieczne sposoby reagowania; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje zagrożenia cyfrowe i uzależnienia, rozpoznaje presję oraz dobiera bezpieczne sposoby reagowania; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje zagrożenia cyfrowe i uzależnienia, rozpoznaje presję oraz dobiera bezpieczne sposoby reagowania; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje zagrożenia cyfrowe i uzależnienia, rozpoznaje presję oraz dobiera bezpieczne sposoby reagowania; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.

Uwaga: w klasach VII–VIII program przewiduje w poszczególnych działach wymagania do wyboru; wymagania w tej tabeli obejmują wspólny rdzeń kompetencji i mogą być doprecyzowane w zależności od wymagań wybranych przez nauczyciela.

Klasa VII

„Dojrzewam świadomie”

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje wpływ wartości na decyzje i zachowania oraz odpowiedzialnie uzasadnia własne stanowisko; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje wpływ wartości na decyzje i zachowania oraz odpowiedzialnie uzasadnia własne stanowisko; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje wpływ wartości na decyzje i zachowania oraz odpowiedzialnie uzasadnia własne stanowisko; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wpływ wartości na decyzje i zachowania oraz odpowiedzialnie uzasadnia własne stanowisko; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wpływ wartości na decyzje i zachowania oraz odpowiedzialnie uzasadnia własne stanowisko; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wpływ wartości na decyzje i zachowania oraz odpowiedzialnie uzasadnia własne stanowisko; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
II. Zdrowie fizyczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje czynniki ryzyka i ochrony zdrowia, profilaktykę oraz sposoby odpowiedzialnego korzystania z wiarygodnych informacji; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje czynniki ryzyka i ochrony zdrowia, profilaktykę oraz sposoby odpowiedzialnego korzystania z wiarygodnych informacji; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje czynniki ryzyka i ochrony zdrowia, profilaktykę oraz sposoby odpowiedzialnego korzystania z wiarygodnych informacji; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje czynniki ryzyka i ochrony zdrowia, profilaktykę oraz sposoby odpowiedzialnego korzystania z wiarygodnych informacji; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje czynniki ryzyka i ochrony zdrowia, profilaktykę oraz sposoby odpowiedzialnego korzystania z wiarygodnych informacji; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje czynniki ryzyka i ochrony zdrowia, profilaktykę oraz sposoby odpowiedzialnego korzystania z wiarygodnych informacji; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
III. Aktywność fizyczna	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen, uwzględniając bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen, uwzględniając bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen, uwzględniając bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen, uwzględniając bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen, uwzględniając bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen, uwzględniając bezpieczeństwo oraz indywidualne możliwości; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IV. Odżywianie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: krytycznie analizuje informacje o żywieniu, skład produktów, nawyki i wpływ przekazów medialnych na wybory; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: krytycznie analizuje informacje o żywieniu, skład produktów, nawyki i wpływ przekazów medialnych na wybory; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: krytycznie analizuje informacje o żywieniu, skład produktów, nawyki i wpływ przekazów medialnych na wybory; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie analizuje informacje o żywieniu, skład produktów, nawyki i wpływ przekazów medialnych na wybory; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie analizuje informacje o żywieniu, skład produktów, nawyki i wpływ przekazów medialnych na wybory; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie analizuje informacje o żywieniu, skład produktów, nawyki i wpływ przekazów medialnych na wybory; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
V. Zdrowie psychiczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje mechanizmy stresu, emocji i presji oraz dobiera strategie ochrony zdrowia psychicznego; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje mechanizmy stresu, emocji i presji oraz dobiera strategie ochrony zdrowia psychicznego; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje mechanizmy stresu, emocji i presji oraz dobiera strategie ochrony zdrowia psychicznego; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje mechanizmy stresu, emocji i presji oraz dobiera strategie ochrony zdrowia psychicznego; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje mechanizmy stresu, emocji i presji oraz dobiera strategie ochrony zdrowia psychicznego; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje mechanizmy stresu, emocji i presji oraz dobiera strategie ochrony zdrowia psychicznego; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
VI. Zdrowie społeczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje relacje, konflikty i presję grupy, stosuje asertywną komunikację i zna sposoby reagowania na przemoc; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje relacje, konflikty i presję grupy, stosuje asertywną komunikację i zna sposoby reagowania na przemoc; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje relacje, konflikty i presję grupy, stosuje asertywną komunikację i zna sposoby reagowania na przemoc; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje relacje, konflikty i presję grupy, stosuje asertywną komunikację i zna sposoby reagowania na przemoc; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje relacje, konflikty i presję grupy, stosuje asertywną komunikację i zna sposoby reagowania na przemoc; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje relacje, konflikty i presję grupy, stosuje asertywną komunikację i zna sposoby reagowania na przemoc; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VII. Dojrzewanie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: wyjaśnia przebieg dojrzewania, różnice indywidualne i wpływ zmian biologicznych na funkcjonowanie człowieka; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: wyjaśnia przebieg dojrzewania, różnice indywidualne i wpływ zmian biologicznych na funkcjonowanie człowieka; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: wyjaśnia przebieg dojrzewania, różnice indywidualne i wpływ zmian biologicznych na funkcjonowanie człowieka; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia przebieg dojrzewania, różnice indywidualne i wpływ zmian biologicznych na funkcjonowanie człowieka; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia przebieg dojrzewania, różnice indywidualne i wpływ zmian biologicznych na funkcjonowanie człowieka; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: wyjaśnia przebieg dojrzewania, różnice indywidualne i wpływ zmian biologicznych na funkcjonowanie człowieka; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje wzajemne zależności między środowiskiem, stylem życia i zdrowiem oraz projektuje działania proekologiczne; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje wzajemne zależności między środowiskiem, stylem życia i zdrowiem oraz projektuje działania proekologiczne; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje wzajemne zależności między środowiskiem, stylem życia i zdrowiem oraz projektuje działania proekologiczne; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wzajemne zależności między środowiskiem, stylem życia i zdrowiem oraz projektuje działania proekologiczne; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wzajemne zależności między środowiskiem, stylem życia i zdrowiem oraz projektuje działania proekologiczne; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje wzajemne zależności między środowiskiem, stylem życia i zdrowiem oraz projektuje działania proekologiczne; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: krytycznie ocenia wpływ technologii, mediów społecznościowych i zagrożeń online na zdrowie i relacje; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: krytycznie ocenia wpływ technologii, mediów społecznościowych i zagrożeń online na zdrowie i relacje; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: krytycznie ocenia wpływ technologii, mediów społecznościowych i zagrożeń online na zdrowie i relacje; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie ocenia wpływ technologii, mediów społecznościowych i zagrożeń online na zdrowie i relacje; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie ocenia wpływ technologii, mediów społecznościowych i zagrożeń online na zdrowie i relacje; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie ocenia wpływ technologii, mediów społecznościowych i zagrożeń online na zdrowie i relacje; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.

Uwaga: w klasach VII–VIII program przewiduje w poszczególnych działach wymagania do wyboru; wymagania w tej tabeli obejmują wspólny rdzeń kompetencji i mogą być doprecyzowane w zależności od wymagań wybranych przez nauczyciela.

Klasa VIII

„Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: integruje wiedzę o wartościach, odpowiedzialności i podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: integruje wiedzę o wartościach, odpowiedzialności i podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: integruje wiedzę o wartościach, odpowiedzialności i podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: integruje wiedzę o wartościach, odpowiedzialności i podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: integruje wiedzę o wartościach, odpowiedzialności i podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: integruje wiedzę o wartościach, odpowiedzialności i podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
II. Zdrowie fizyczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie i planuje działania profilaktyczne; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie i planuje działania profilaktyczne; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie i planuje działania profilaktyczne; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie i planuje działania profilaktyczne; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie i planuje działania profilaktyczne; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie i planuje działania profilaktyczne; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
III. Aktywność fizyczna	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: tworzy realistyczne rozwiązania wspierające równowagę między aktywnością, nauką, odpoczynkiem i snem; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: tworzy realistyczne rozwiązania wspierające równowagę między aktywnością, nauką, odpoczynkiem i snem; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: tworzy realistyczne rozwiązania wspierające równowagę między aktywnością, nauką, odpoczynkiem i snem; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: tworzy realistyczne rozwiązania wspierające równowagę między aktywnością, nauką, odpoczynkiem i snem; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: tworzy realistyczne rozwiązania wspierające równowagę między aktywnością, nauką, odpoczynkiem i snem; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: tworzy realistyczne rozwiązania wspierające równowagę między aktywnością, nauką, odpoczynkiem i snem; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IV. Odżywianie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: krytycznie ocenia informacje żywieniowe, reklamy i wybory dotyczące odżywiania oraz nawodnienia; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: krytycznie ocenia informacje żywieniowe, reklamy i wybory dotyczące odżywiania oraz nawodnienia; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: krytycznie ocenia informacje żywieniowe, reklamy i wybory dotyczące odżywiania oraz nawodnienia; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie ocenia informacje żywieniowe, reklamy i wybory dotyczące odżywiania oraz nawodnienia; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie ocenia informacje żywieniowe, reklamy i wybory dotyczące odżywiania oraz nawodnienia; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie ocenia informacje żywieniowe, reklamy i wybory dotyczące odżywiania oraz nawodnienia; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
V. Zdrowie psychiczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: analizuje sytuacje wpływające na dobrostan psychiczny i dobiera sposoby ochrony zdrowia oraz szukania pomocy; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: analizuje sytuacje wpływające na dobrostan psychiczny i dobiera sposoby ochrony zdrowia oraz szukania pomocy; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: analizuje sytuacje wpływające na dobrostan psychiczny i dobiera sposoby ochrony zdrowia oraz szukania pomocy; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje sytuacje wpływające na dobrostan psychiczny i dobiera sposoby ochrony zdrowia oraz szukania pomocy; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje sytuacje wpływające na dobrostan psychiczny i dobiera sposoby ochrony zdrowia oraz szukania pomocy; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: analizuje sytuacje wpływające na dobrostan psychiczny i dobiera sposoby ochrony zdrowia oraz szukania pomocy; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VI. Zdrowie społeczne	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia:	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą

Obszar	1 – niedostateczny	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
	zagadnienia: samodzielnie analizuje relacje społeczne, konflikty, granice i bezpieczeństwo oraz proponuje konstruktywne rozwiązania; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	informacje dotyczące zagadnienia: samodzielnie analizuje relacje społeczne, konflikty, granice i bezpieczeństwo oraz proponuje konstruktywne rozwiązania; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	zagadnienia: samodzielnie analizuje relacje społeczne, konflikty, granice i bezpieczeństwo oraz proponuje konstruktywne rozwiązania; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	samodzielnie analizuje relacje społeczne, konflikty, granice i bezpieczeństwo oraz proponuje konstruktywne rozwiązania; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	zagadnienia: samodzielnie analizuje relacje społeczne, konflikty, granice i bezpieczeństwo oraz proponuje konstruktywne rozwiązania; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	zagadnienia: samodzielnie analizuje relacje społeczne, konflikty, granice i bezpieczeństwo oraz proponuje konstruktywne rozwiązania; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VII. Dojrzewanie	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: integruje wiedzę o dojrzewaniu i rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: integruje wiedzę o dojrzewaniu i rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: integruje wiedzę o dojrzewaniu i rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: integruje wiedzę o dojrzewaniu i rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: integruje wiedzę o dojrzewaniu i rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: integruje wiedzę o dojrzewaniu i rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: ocenia wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie oraz proponuje działania korzystne dla człowieka i planety; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: ocenia wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie oraz proponuje działania korzystne dla człowieka i planety; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: ocenia wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie oraz proponuje działania korzystne dla człowieka i planety; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: ocenia wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie oraz proponuje działania korzystne dla człowieka i planety; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: ocenia wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie oraz proponuje działania korzystne dla człowieka i planety; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: ocenia wpływ środowiska i stylu życia na zdrowie oraz proponuje działania korzystne dla człowieka i planety; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zagadnienia: krytycznie analizuje wpływ internetu, AI, mediów i zachowań ryzykownych na zdrowie oraz projektuje działania profilaktyczne; nie potrafi rozpoznać podstawowych pojęć ani wykonać prostego zadania nawet przy znacznym wsparciu.	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia: krytycznie analizuje wpływ internetu, AI, mediów i zachowań ryzykownych na zdrowie oraz projektuje działania profilaktyczne; wykonuje proste zadania według podanego przykładu.	Opanował podstawowe wiadomości dotyczące zagadnienia: krytycznie analizuje wpływ internetu, AI, mediów i zachowań ryzykownych na zdrowie oraz projektuje działania profilaktyczne; potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia i zastosować wiedzę w typowej, prostej sytuacji.	Samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie analizuje wpływ internetu, AI, mediów i zachowań ryzykownych na zdrowie oraz projektuje działania profilaktyczne; poprawnie analizuje typowe sytuacje, dobiera właściwe rozwiązania i uzasadnia swoje odpowiedzi.	Sprawnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie analizuje wpływ internetu, AI, mediów i zachowań ryzykownych na zdrowie oraz projektuje działania profilaktyczne; łączy informacje, analizuje sytuacje problemowe, argumentuje i proponuje adekwatne działania.	Twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia: krytycznie analizuje wpływ internetu, AI, mediów i zachowań ryzykownych na zdrowie oraz projektuje działania profilaktyczne; krytycznie ocenia informacje, formułuje własne wnioski, projektuje rozwiązania lub działania oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie dla zdrowia.

Uwaga: w klasach VII–VIII program przewiduje w poszczególnych działach wymagania do wyboru; wymagania w tej tabeli obejmują wspólny rdzeń kompetencji i mogą być doprecyzowane w zależności od wymagań wybranych przez nauczyciela.