

Plan wynikowy z wymaganiami edukacyjnymi przedmiotu edukacja zdrowotna dla szkoły ponadpodstawowej

Temat	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
I. Wartości i postawy					
1. Godność człowieka a różnorodność	– wie, co oznacza pojęcie godności człowieka, – potrafi wskazać przykłady różnorodności w społeczeństwie, – rozpoznaje proste sytuacje naruszenia szacunku wobec innych.	– wyjaśnia, czym jest godność człowieka i dlaczego jest wartością podstawową, – podaje przykłady stereotypów i uprzedzeń, – opisuje znaczenie szacunku wobec różnic kulturowych, społecznych i osobistych.	– odróżnia stereotyp od uprzedzenia i dyskryminacji, – analizuje skutki zachowań naruszających godność człowieka, – wskazuje sposoby reagowania na przejawy nietolerancji, – stosuje w prostych sytuacjach zasady komunikacji bez przemocy.	– argumentuje znaczenie godności człowieka w kontekście praw człowieka i życia społecznego, – podaje przykłady pozytywnych postaw wobec różnorodności, – ocenia wpływ stereotypów i uprzedzeń na relacje międzyludzkie, – świadomie stosuje zasady dialogu	– samodzielnie analizuje i ocenia złożone sytuacje społeczne dotyczące naruszenia godności, – przygotowuje prezentację lub projekt na temat przeciwdziałania dyskryminacji i promowania równości, – wskazuje związki między pojęciem godności a różnymi systemami wartości

				opartego na szacunku i empatii.	(np. filozofia, religia, prawo), – proponuje autorskie rozwiązania wspierające szacunek wobec różnorodności w swoim otoczeniu.
2. Prospołeczne postawy wobec zdrowia	– wie, co oznacza pojęcie postawy prospołecznej, – potrafi podać prosty przykład zachowania sprzyjającego zdrowiu innych osób, – rozpoznaje sytuacje, w których brak troski o zdrowie może szkodzić innym.	– wyjaśnia, czym są prospołeczne postawy wobec zdrowia, – podaje przykłady działań wspierających zdrowie jednostki i grupy, – wskazuje znaczenie współpracy i empatii w trosce o zdrowie.	– analizuje rolę postaw prospołecznych w profilaktyce i promocji zdrowia, – rozróżnia zachowania prozdrowotne i egoistyczne, – wskazuje skutki egoistycznych postaw wobec zdrowia dla jednostki i społeczeństwa, – potrafi zaproponować proste działania	– ocenia znaczenie solidarności i wzajemnego wsparcia w kształtowaniu zdrowego społeczeństwa, – analizuje przykłady inicjatyw prospołecznych w zakresie ochrony zdrowia, – świadomie prezentuje własną postawę odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych,	– opracowuje projekt lub inicjatywę prozdrowotną angażującą innych, – samodzielnie ocenia i porównuje różne modele postaw wobec zdrowia w społeczeństwie, – wykazuje się inicjatywą w promowaniu prospołecznych działań na rzecz zdrowia, – prezentuje autorskie rozwiązania lub

			prozdrowotne we współpracy z innymi.	– umiejętnie argumentuje na rzecz współdziałania w sprawach zdrowia.	działania wspierające zdrowie społeczności lokalnej.
3. Altruizm i znaczenie dawstwa	– wie, co oznacza pojęcie altruizmu, – potrafi podać prosty przykład zachowania altruistycznego, – zna podstawowe formy dawstwa (np. krwi).	– wyjaśnia, czym jest altruizm i czym różni się od egoizmu, – podaje przykłady działań altruistycznych w codziennym życiu, – opisuje znaczenie dawstwa krwi lub innych tkanek dla ratowania zdrowia i życia.	– analizuje rolę altruizmu w budowaniu więzi społecznych, – wskazuje różne formy dawstwa (np. szpiku, organów) i ich znaczenie, – rozpoznaje wartości etyczne związane z pomocą innym, – potrafi uzasadnić, dlaczego altruizm ma wartość społeczną i zdrowotną.	– ocenia wpływ postaw altruistycznych na społeczeństwo i jednostkę, – wyjaśnia prawne i medyczne uwarunkowania dawstwa, – świadomie prezentuje własną opinię na temat altruizmu i dawstwa oraz popiera ją argumentami, – wskazuje instytucje wspierające i organizujące akcje dawstwa.	– opracowuje projekt lub prezentację promującą idee dawstwa i altruizmu, – analizuje przykłady znanych działań altruistycznych i ich konsekwencje społeczne, – proponuje autorskie sposoby wspierania działań prozdrowotnych i altruistycznych w społeczności lokalnej, – wykazuje inicjatywę w angażowaniu innych w działania na rzecz dawstwa i pomocy potrzebującym.

4. Wolontariat jako droga do wspierania innych	– wie, co oznacza pojęcie wolontariatu, – potrafi podać prosty przykład działań wolontariackich, – rozpoznaje sytuacje, w których można nieść pomoc innym.	– wyjaśnia, czym jest wolontariat i jakie są jego główne formy, – podaje przykłady organizacji, w których działa wolontariat, – opisuje podstawowe korzyści płynące z działań wolontariackich.	– analizuje znaczenie wolontariatu dla osób potrzebujących i dla wolontariuszy, – wskazuje cechy dobrego wolontariusza (np. empatia, odpowiedzialność, umiejętność współpracy), – rozpoznaje przykłady działań wolontariackich w środowisku lokalnym i globalnym, – potrafi wskazać różnice między wolontariatem doraźnym a długoterminowym.	– ocenia rolę wolontariatu w budowaniu więzi społecznych i integracji międzyludzkiej, – analizuje własne predyspozycje do pracy wolontariackiej, – świadomie prezentuje własną opinię na temat znaczenia wolontariatu w społeczeństwie, – potrafi wskazać zagrożenia lub trudności związane z wolontariatem i sposoby ich przezwyciężania.	– opracowuje projekt lub inicjatywę wolontariacką, którą można zrealizować w społeczności lokalnej, – przedstawia prezentację na temat dobrych praktyk wolontariatu w Polsce i na świecie, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające rozwój wolontariatu, – wykazuje się inicjatywą w angażowaniu rówieśników do działań wolontariackich.
II. Zdrowie fizyczne					

1. Styl życia a zdrowie: od młodości po starość	– wie, co oznacza pojęcie stylu życia, – potrafi podać przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu, – rozpoznaje podstawowe czynniki szkodliwe dla zdrowia.	– wyjaśnia, czym jest zdrowy styl życia, – podaje przykłady codziennych nawyków wspierających zdrowie, – opisuje znaczenie ruchu, snu i odżywiania dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.	– analizuje wpływ stylu życia na zdrowie w różnych etapach życia (dzieciństwo, młodość, dorosłość, starość), – wskazuje skutki niedoboru aktywności fizycznej i niezdrowej diety, – rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od zachowań ryzykownych (np. używki), – potrafi zaproponować działania profilaktyczne w codziennym życiu.	– ocenia wpływ stylu życia na długość i jakość życia, – porównuje potrzeby zdrowotne różnych grup wiekowych, – wskazuje zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym, – świadomie argumentuje na rzecz dbania o zdrowie w perspektywie długofalowej.	– opracowuje indywidualny plan zdrowego stylu życia z podziałem na etapy życia, – przygotowuje prezentację lub projekt dotyczący promocji zdrowego stylu życia wśród rówieśników lub w społeczności lokalnej, – samodzielnie wyszukuje i analizuje dane o zależności między stylem życia a chorobami cywilizacyjnymi, – proponuje własne rozwiązania sprzyjające poprawie jakości życia w perspektywie
---	--	---	---	---	---

					starzenia się społeczeństwa.
2. Profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna: klucz do zdrowego życia	– wie, co oznacza pojęcie profilaktyka, – potrafi podać prosty przykład zachowania sprzyjającego zdrowiu (np. ruch, unikanie używek), – rozumie, że choroby serca i nowotwory są poważnym zagrożeniem dla zdrowia.	– wyjaśnia znaczenie profilaktyki dla ochrony zdrowia, – wymienia czynniki ryzyka chorób serca i nowotworów, – podaje przykłady codziennych działań ograniczających ryzyko chorób cywilizacyjnych.	– analizuje zależności między stylem życia a ryzykiem chorób kardiologicznych i onkologicznych, – wskazuje zachowania sprzyjające zachowaniu zdrowego układu krążenia i zmniejszające ryzyko nowotworów, – potrafi zinterpretować podstawowe dane o zachorowalności i umieralności, – rozpoznaje rolę badań profilaktycznych w	– ocenia skuteczność działań profilaktycznych w obszarze kardiologii i onkologii, – porównuje różne sposoby przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym, – świadomie wskazuje znaczenie aktywności fizycznej, diety i rezygnacji z używek w profilaktyce, – argumentuje potrzebę wdrażania programów zdrowotnych w społeczeństwie.	– opracowuje indywidualny lub grupowy plan działań profilaktycznych w zakresie chorób serca i nowotworów, – przygotowuje prezentację lub kampanię edukacyjną na temat profilaktyki chorób cywilizacyjnych, – samodzielnie analizuje i interpretuje dane statystyczne dotyczące profilaktyki zdrowotnej, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające działania

			zapobieganiu chorobom.		prozdrowotne w społeczności lokalnej.
3. Samobadanie i diagnostyka: ochrona zdrowia własnego i innych	– wie, że badania profilaktyczne służą ochronie zdrowia, – potrafi podać przykład badania diagnostycznego (np. morfologia krwi), – rozpoznaje, że wczesne wykrycie choroby zwiększa szanse na skuteczne leczenie.	– wyjaśnia, czym jest samobadanie i profilaktyka diagnostyczna, – wymienia podstawowe metody samobadania (np. piersi, jąder), – podaje przykłady badań przesiewowych i ich znaczenie (np. cytologia, mammografia).	– analizuje znaczenie samobadania i badań profilaktycznych dla ochrony zdrowia, – rozpoznaje objawy, które wymagają konsultacji lekarskiej, – potrafi zaplanować udział w wybranych badaniach diagnostycznych, – wskazuje, w jaki sposób regularne badania wpływają na obniżenie ryzyka chorób.	– ocenia rolę profilaktyki diagnostycznej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, – porównuje różne rodzaje badań przesiewowych i wskazuje ich grupy docelowe, – świadomie prezentuje własne podejście do dbania o zdrowie poprzez regularną diagnostykę, – argumentuje potrzebę systematycznych	– opracowuje indywidualny plan badań profilaktycznych dostosowany do wieku i płci, – przygotowuje prezentację lub projekt edukacyjny na temat znaczenia diagnostyki i samobadania, – samodzielnie analizuje materiały edukacyjne lub dane statystyczne dotyczące badań profilaktycznych, – proponuje własne rozwiązania promujące

				badań dla jednostki i społeczeństwa.	systematyczne badania w społeczności lokalnej.
4. Transplantologia i dawstwo narządów: życie po życiu	– wie, co oznacza pojęcie transplantacji, – potrafi podać prosty przykład przeszczepu ratującego życie, – rozpoznaje, że dawstwo narządów jest formą pomocy innym.	– wyjaśnia, czym jest transplantologia i na czym polega dawstwo, – wymienia rodzaje przeszczepów (np. od dawcy żywego, od osoby zmarłej), – podaje przykłady narządów i tkanek, które można przeszczepiać.	– analizuje znaczenie transplantacji dla ratowania zdrowia i życia, – wskazuje instytucje i organizacje zajmujące się koordynacją przeszczepów, – wyjaśnia podstawowe aspekty prawne i etyczne dawstwa w Polsce, – rozpoznaje korzyści i zagrożenia związane z przeszczepami.	– ocenia wpływ transplantologii na rozwój medycyny i zdrowie społeczeństwa, – porównuje różne rodzaje przeszczepów pod kątem ich znaczenia i trudności, – świadomie prezentuje własną opinię na temat dawstwa narządów, – argumentuje znaczenie solidarności i altruizmu w kontekście transplantologii.	– opracowuje projekt edukacyjny lub kampanię promującą ideę dawstwa narządów, – przygotowuje prezentację na temat współczesnych osiągnięć transplantologii, – samodzielnie analizuje przypadki etycznych dylematów związanych z przeszczepami, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające rozwój dawstwa w społeczności lokalnej.

5. Profilaktyka chorób zakaźnych i opieka paliatywna (temat fakultatywny)	– wie, że choroby zakaźne stanowią zagrożenie dla zdrowia, – potrafi podać przykład choroby zakaźnej, – rozpoznaje, że opieka paliatywna dotyczy osób ciężko chorych.	– wyjaśnia, na czym polega profilaktyka chorób zakaźnych, – wymienia podstawowe sposoby zapobiegania zakażeniom (np. higiena, szczepienia), – podaje przykłady form opieki nad osobą przewlekle chorą.	– analizuje znaczenie szczepień i działań profilaktycznych w ochronie zdrowia, – wskazuje konsekwencje zaniedbań w profilaktyce chorób zakaźnych, – opisuje rolę opieki paliatywnej w poprawie jakości życia osób chorych, – rozpoznaje potrzeby emocjonalne i społeczne pacjentów objętych opieką paliatywną.	– ocenia rolę profilaktyki chorób zakaźnych w zdrowiu publicznym, – porównuje różne formy opieki nad osobami przewlekle i nieuleczalnie chorymi, – świadomie argumentuje znaczenie empatii i wsparcia wobec osób chorych i ich rodzin, – wskazuje przykłady kampanii profilaktycznych i programów opieki paliatywnej.	– opracowuje projekt edukacyjny na temat profilaktyki chorób zakaźnych lub wsparcia osób w opiece paliatywnej, – przygotowuje prezentację o roli instytucji i organizacji zajmujących się opieką paliatywną, – samodzielnie analizuje dane o skuteczności szczepień i działań profilaktycznych, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające osoby przewlekle i terminalnie chore w społeczności lokalnej.
---	---	--	---	--	--

6. Zdrowie na co dzień: jak dbać o ciało i umysł	– wie, że zdrowie zależy od codziennych nawyków, – potrafi podać przykład zachowania korzystnego dla zdrowia (np. sen, ruch, higiena), – rozpoznaje, że stres ma wpływ na samopoczucie.	– wyjaśnia, jak codzienne czynności wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne, – podaje przykłady działań wspierających odporność, – zna podstawowe sposoby dbania o higienę i odpoczynek.	– analizuje zależność między stylem życia a stanem zdrowia, – wskazuje skutki braku równowagi między nauką, pracą a odpoczynkiem, – potrafi zaplanować prosty harmonogram dnia wspierający zdrowie, – rozróżnia zachowania wzmacniające odporność od tych, które ją osłabiają.	– ocenia znaczenie codziennych nawyków dla długofalowego zdrowia, – porównuje różne sposoby radzenia sobie ze stresem i wskazuje ich skuteczność, – świadomie argumentuje na rzecz równowagi między ciałem a umysłem, – wskazuje znaczenie regeneracji i odpoczynku w utrzymaniu zdrowia.	– opracowuje indywidualny plan dnia lub tygodnia wspierający zdrowie fizyczne i psychiczne, – przygotowuje prezentację lub projekt o wpływie codziennych nawyków na dobrostan, – samodzielnie analizuje wyniki badań dotyczących stylu życia i zdrowia, – proponuje własne rozwiązania sprzyjające równowadze ciała i umysłu możliwe do wykorzystania w społeczności szkolnej lub lokalnej.
III. Aktywność fizyczna					

1. Ruch przez całe życie: jak dobrać aktywność do wieku i potrzeb	– wie, że aktywność fizyczna jest potrzebna dla zdrowia, – potrafi podać przykład prostej formy ruchu, – rozpoznaje, że potrzeby ruchowe zmieniają się wraz z wiekiem.	– wyjaśnia, jakie znaczenie ma ruch dla zdrowia, – podaje przykłady form aktywności odpowiednich dla różnych grup wiekowych, – wskazuje podstawowe różnice w potrzebach ruchowych dzieci i dorosłych.	– analizuje wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne, – wskazuje skutki braku ruchu w różnych etapach życia, – potrafi zaproponować formy aktywności dostosowane do wieku i stanu zdrowia, – rozróżnia aktywności rekreacyjne od sportowych i wyczynowych.	– ocenia znaczenie systematycznej aktywności fizycznej w perspektywie całego życia, – porównuje potrzeby ruchowe różnych grup wiekowych i uzasadnia różnice, – świadomie wskazuje formy ruchu sprzyjające zdrowiu w starszym wieku, – argumentuje konieczność dostosowania intensywności ćwiczeń do możliwości organizmu.	– opracowuje indywidualny plan aktywności fizycznej dostosowany do wieku i potrzeb, – przygotowuje prezentację lub projekt dotyczący promocji aktywności fizycznej wśród wybranej grupy wiekowej, – samodzielnie analizuje dane o wpływie ruchu na zdrowie w różnych etapach życia, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające aktywność fizyczną w społeczności lokalnej lub szkolnej.
---	--	---	--	--	---

2. Sedentaryzm: zagrożenia i sposoby przeciwdziałania	– wie, że siedzący tryb życia jest szkodliwy dla zdrowia, – potrafi podać przykład negatywnego skutku braku ruchu, – rozpoznaje, że długotrwałe siedzenie wymaga przerw.	– wyjaśnia, czym jest sedentaryzm, – podaje przykłady chorób i dolegliwości związanych z siedzącym trybem życia, – wskazuje proste sposoby ograniczania skutków braku ruchu.	– analizuje zależność między stylem życia a chorobami cywilizacyjnymi, – wskazuje konkretne działania przeciwdziałające skutkom siedzącego trybu życia (np. przerwy, ćwiczenia, ergonomiczne miejsce pracy), – potrafi zaplanować własny dzień tak, aby ograniczyć czas spędzany w pozycji siedzącej, – rozpoznaje czynniki ryzyka związane z brakiem aktywności.	– ocenia wpływ sedentaryzmu na zdrowie fizyczne i psychiczne, – porównuje różne strategie zapobiegania skutkom siedzącego trybu życia, – świadomie wskazuje znaczenie równowagi między pracą, nauką a ruchem, – argumentuje potrzebę aktywności fizycznej jako elementu profilaktyki.	– opracowuje indywidualny lub grupowy plan przeciwdziałania skutkom siedzącego trybu życia, – przygotowuje prezentację lub projekt edukacyjny na temat zagrożeń sedentaryzmu, – samodzielnie analizuje wyniki badań dotyczących wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające codzienną aktywność w społeczności szkolnej lub lokalnej.
---	--	--	--	--	--

3. Bezpieczna aktywność fizyczna: zagrożenia i ich unikanie	– wie, że aktywność fizyczna wymaga przestrzegania zasad bezpieczeństwa, – potrafi podać przykład urazu związanego z ćwiczeniami, – rozpoznaje potrzebę rozgrzewki przed wysiłkiem.	– wyjaśnia podstawowe zasady bezpiecznego uprawiania sportu, – podaje przykłady ćwiczeń pomagających uniknąć kontuzji, – wskazuje znaczenie odpoczynku i higieny dla regeneracji organizmu.	– analizuje przyczyny najczęstszych urazów sportowych, – wskazuje sposoby zapobiegania kontuzjom (np. dobór sprzętu, właściwa technika), – potrafi zaplanować bezpieczny trening dostosowany do swoich możliwości, – rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od tych, które niosą ryzyko.	– ocenia wpływ prawidłowego przygotowania, techniki i regeneracji na bezpieczeństwo ćwiczeń, – porównuje różne strategie zapobiegania urazom w sporcie i rekreacji, – świadomie wskazuje znaczenie profilaktyki kontuzji dla długotrwałego zdrowia, – argumentuje konieczność dostosowania aktywności fizycznej do wieku i kondycji.	– opracowuje plan treningu uwzględniający zasady bezpieczeństwa i profilaktyki urazów, – przygotowuje projekt lub prezentację na temat bezpiecznej aktywności fizycznej, – samodzielnie analizuje materiały dotyczące profilaktyki kontuzji i ich leczenia, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające bezpieczne uprawianie sportu w społeczności lokalnej.
4. Turystyka jako forma aktywności fizycznej	– wie, że turystyka jest formą aktywności fizycznej,	– wyjaśnia, na czym polega turystyka jako aktywność fizyczna,	– analizuje znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego i psychicznego,	– ocenia rolę turystyki w integracji społecznej i budowaniu więzi,	– opracowuje projekt wycieczki turystycznej uwzględniający aspekty zdrowotne,

	– potrafi podać przykład prostej formy turystyki (np. piesza, rowerowa), – rozpoznaje, że turystyka wspiera zdrowie.	– podaje przykłady korzyści zdrowotnych i społecznych płynących z turystyki, – wskazuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wycieczki.	– wskazuje różne formy turystyki i porównuje ich wpływ na organizm, – potrafi zaplanować prostą wycieczkę turystyczną, – rozpoznaje zagrożenia związane z turystyką i zna sposoby ich unikania.	– świadomie wskazuje wpływ turystyki na rozwój zainteresowań i równowagę psychiczną, – porównuje zasady bezpieczeństwa i przygotowania w różnych rodzajach turystyki, – argumentuje konieczność dbania o środowisko naturalne podczas uprawiania turystyki.	– społeczne i ekologiczne, – przygotowuje prezentację o wpływie turystyki na zdrowie i środowisko, – samodzielnie analizuje materiały dotyczące zrównoważonej turystyki, – proponuje autorskie rozwiązania promujące turystykę jako formę aktywności w społeczności lokalnej.
5. Rola aktywności fizycznej w zdrowiu psychicznym i społecznym	– wie, że ruch wpływa nie tylko na ciało, ale i na samopoczucie, – potrafi podać przykład aktywności poprawiającej nastrój,	– wyjaśnia, jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne,	– analizuje korzyści psychiczne płynące z ruchu (np. redukcja napięcia, lepsza koncentracja), – opisuje znaczenie aktywności fizycznej	– ocenia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce problemów psychicznych, – świadomie wskazuje wpływ sportu i	– opracowuje projekt zajęć lub kampanię promującą aktywność fizyczną jako sposób wspierania zdrowia psychicznego,

	– rozpoznaje, że ćwiczenia mogą wspierać relacje z innymi.	– podaje przykłady ćwiczeń redukujących stres, – wskazuje rolę sportu w budowaniu relacji społecznych.	- dla integracji i współpracy w grupie, – potrafi zaplanować prostą aktywność wspierającą zdrowie psychiczne, – rozróżnia wartości społeczne kształtowane przez sport (np. <i>fair play</i>, solidarność).	- rekreacji na budowanie więzi społecznych, – porównuje różne formy aktywności pod kątem ich wpływu na dobrostan psychiczny i społeczny, – argumentuje konieczność dbania o równowagę między ciałem i umysłem poprzez ruch.	– przygotowuje prezentację o znaczeniu sportu w budowaniu wspólnoty, – samodzielnie analizuje badania dotyczące wpływu ruchu na zdrowie psychiczne, – proponuje autorskie działania wzmacniające dobrostan psychiczny i więzi społeczne poprzez aktywność fizyczną.
IV. Odżywianie					
1. Jak planować zdrową i zrównoważoną dietę?	– wie, że sposób odżywiania wpływa na zdrowie, – potrafi podać przykład zdrowego	– wyjaśnia, czym jest zdrowa dieta, – podaje przykłady posiłków wspierających zdrowie,	– analizuje znaczenie składników odżywczych dla organizmu, – potrafi zaplanować prosty jadłospis	– ocenia wpływ diety na zdrowie fizyczne i psychiczne, – porównuje różne modele żywieniowe i	– opracowuje pełny plan żywieniowy dla wybranej grupy wiekowej lub osoby o szczególnych potrzebach,

	produktu spożywczego, – rozpoznaje podstawowe grupy pokarmowe.	– wskazuje rolę warzyw, owoców i wody w codziennym jadłospisie.	zgodny z zasadami piramidy żywieniowej, – wskazuje skutki niedoborów lub nadmiaru składników odżywczych, – rozpoznaje różnice między zdrową a niezdrową dietą.	wskazuje ich zalety i wady, – świadomie argumentuje znaczenie zrównoważonej diety w profilaktyce chorób, – wskazuje zależność między dietą a kondycją organizmu w długiej perspektywie.	– przygotowuje prezentację lub projekt promujący zdrowe żywienie, – samodzielnie analizuje dane o wpływie żywienia na zdrowie i jakość życia, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające zdrowe nawyki żywieniowe w społeczności lokalnej lub szkolnej.
2. Od pola do stołu: jak zrównoważone żywienie wpływa na zdrowie i środowisko?	– wie, że produkcja żywności wpływa na środowisko, – potrafi podać przykład zdrowego produktu pochodzenia naturalnego, – rozpoznaje, że sposób wytwarzania	– wyjaśnia, czym jest zrównoważone żywienie, – podaje przykłady produktów ekologicznych i lokalnych, – wskazuje proste wybory konsumenckie	– analizuje zależność między sposobem produkcji żywności a zdrowiem człowieka, – wskazuje różnice między tradycyjną a zrównoważoną produkcją żywności,	– ocenia wpływ wyborów konsumenckich na zdrowie i środowisko, – świadomie porównuje skutki stosowania różnych modeli produkcji żywności,	– opracowuje projekt lub prezentację na temat zrównoważonego żywienia, – przygotowuje plan działań promujących świadome wybory konsumenckie w społeczności lokalnej,

	żywności ma znaczenie dla zdrowia.	sprzyjające zdrowiu i środowisku.	– potrafi ocenić wpływ konsumpcji na środowisko naturalne, – rozpoznaje oznaczenia i certyfikaty związane z produkcją ekologiczną.	– argumentuje konieczność wspierania zrównoważonego rolnictwa, – wskazuje znaczenie idei „od pola do stołu” w kontekście globalnych wyzwań zdrowotnych.	– samodzielnie analizuje źródła naukowe dotyczące wpływu produkcji żywności na zdrowie i środowisko, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające odpowiedzialne rolnictwo i konsumpcję.
3. Reklamy i trendy: jak wpływają na nasze wybory żywieniowe?	– wie, że reklamy zachęcają do kupowania produktów, – potrafi podać przykład reklamy żywności, – rozpoznaje, że nie wszystkie modne diety są zdrowe.	– wyjaśnia, w jaki sposób reklamy oddziałują na konsumenta, – podaje przykłady trendów żywieniowych, – wskazuje zagrożenia wynikające z nieprzemyślanego podążania za modą w odżywianiu.	– analizuje techniki perswazji i manipulacji stosowane w reklamach żywności, – porównuje informacje z reklam z wiedzą o zdrowym odżywianiu, – potrafi wskazać różnice między reklamowanym	– ocenia wpływ reklam i trendów na codzienne wybory żywieniowe, – świadomie wskazuje, jak unikać manipulacji reklamowych, – porównuje różne trendy żywieniowe, wskazując ich zalety i wady,	– opracowuje prezentację lub projekt na temat wpływu reklam i trendów na zdrowie, – przygotowuje analizę wybranej kampanii reklamowej w kontekście jej zgodności z wiedzą naukową,

			produktem a jego rzeczywistą wartością, – ocenia skutki ulegania modnym dietom.	– argumentuje potrzebę krytycznego podejścia do informacji medialnych o żywności.	– samodzielnie wyszukuje i ocenia informacje o modach żywieniowych, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające świadome wybory konsumenckie wśród rówieśników.
4. Świadome wybory żywieniowe: od wiedzy do praktyki	– wie, że wybory żywieniowe wpływają na zdrowie, – potrafi podać przykład zdrowego produktu spożywczego, – rozpoznaje podstawowe informacje na	– wyjaśnia, na czym polegają świadome wybory żywieniowe, – podaje przykłady porównania produktów pod względem wartości odżywczej, – wskazuje znaczenie czytania etykiet produktów.	– analizuje wartość odżywczą produktów i dokonuje prostych porównań, – potrafi zaplanować zakupy spożywcze zgodne z zasadami zdrowego odżywiania, – rozpoznaje różnice między deklaracjami producentów a	– świadomie podejmuje decyzje konsumenckie na podstawie wiedzy o żywieniu, – porównuje produkty pod kątem ich jakości i wartości odżywczej, – argumentuje znaczenie praktycznego	– opracowuje jadłospis lub plan zakupów zgodny z zasadami zdrowej diety, – przygotowuje prezentację lub projekt promujący świadome wybory konsumenckie,

	etykiecie (np. termin ważności).		rzeczywistym składem produktu, – ocenia swoje codzienne wybory żywieniowe.	stosowania wiedzy o zdrowym żywieniu, – wskazuje sposoby poprawy własnych nawyków żywieniowych.	– samodzielnie analizuje i interpretuje etykiety różnych produktów spożywczych, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające edukację żywieniową wśród rówieśników.
--	----------------------------------	--	---	--	---

V. Zdrowie środowiskowe

1. Zdrowie środowiska a zdrowie człowieka: powiązania i zależności	– wie, że stan środowiska wpływa na zdrowie człowieka, – potrafi podać przykład negatywnego zjawiska środowiskowego (np. smog), – rozpoznaje potrzebę dbania o czystość otoczenia.	– wyjaśnia podstawowe zależności między środowiskiem a zdrowiem człowieka, – podaje przykłady czynników środowiskowych sprzyjających zdrowiu i zagrażających mu,	– analizuje skutki zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby dla zdrowia, – potrafi wskazać zależności między degradacją środowiska a chorobami cywilizacyjnymi, – opisuje sposoby ograniczania negatywnego wpływu	– ocenia znaczenie zdrowego środowiska dla dobrostanu człowieka i społeczności, – porównuje różne czynniki środowiskowe pod kątem ich wpływu na zdrowie, – argumentuje konieczność podejmowania	– opracowuje projekt lub prezentację na temat wpływu środowiska na zdrowie, – przygotowuje propozycję działań proekologicznych w społeczności szkolnej lub lokalnej, – samodzielnie analizuje dane dotyczące zależności
--	--	---	---	---	---

		– wskazuje proste działania chroniące środowisko.	- środowiska na zdrowie, – ocenia własne codzienne zachowania pod kątem ich wpływu na zdrowie i środowisko.	- działań proekologicznych, – wskazuje przykłady współzależności między zdrowiem publicznym a stanem środowiska.	- między stanem środowiska a chorobami, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające ochronę zdrowia środowiskowego.
2. Zmiany klimatu i zdrowie: jak odróżniać fakty od mitów?	– wie, że zmiany klimatu wpływają na życie ludzi, – potrafi podać prosty przykład skutku zmian klimatu (np. fale upałów), – rozpoznaje, że nie wszystkie informacje o klimacie są prawdziwe.	– wyjaśnia podstawowe skutki zmian klimatu dla zdrowia człowieka, – podaje przykłady zagrożeń zdrowotnych wynikających z globalnego ocieplenia, – wskazuje znaczenie wiarygodnych źródeł informacji.	– analizuje wpływ zmian klimatycznych na zdrowie (np. choroby układu oddechowego, stres cieplny), – rozpoznaje mity i dezinformację dotyczącą zmian klimatu, – porównuje różne źródła wiedzy i ocenia ich wiarygodność, – potrafi wskazać działania	– ocenia skutki zmian klimatycznych w skali globalnej i lokalnej dla zdrowia publicznego, – świadomie argumentuje w dyskusji, odwołując się do faktów naukowych, – wskazuje przykłady działań adaptacyjnych i prewencyjnych wobec skutków zmian klimatu,	– opracowuje projekt edukacyjny na temat wpływu zmian klimatu na zdrowie, – przygotowuje prezentację obalającą mity dotyczące klimatu, – samodzielnie analizuje raporty naukowe i dane dotyczące zmian klimatu i ich skutków zdrowotnych,

			ograniczające skutki zmian klimatu.	– porównuje sposoby reagowania różnych państw i społeczności na zagrożenia klimatyczne.	– proponuje autorskie działania wspierające ochronę zdrowia w obliczu zmian klimatycznych.
3. Ochrona zdrowia środowiskowego: odpowiedzialność każdego z nas	– wie, że każdy człowiek ma wpływ na środowisko, – potrafi podać przykład prostego działania proekologicznego (np. segregacja śmieci), – rozpoznaje, że zaniedbania w ochronie środowiska szkodzą zdrowiu ludzi.	– wyjaśnia, czym jest zdrowie środowiskowe, – podaje przykłady działań jednostki sprzyjających zdrowiu środowiska (np. oszczędzanie wody, energii), – wskazuje zagrożenia wynikające z braku troski o środowisko.	– analizuje konsekwencje zaniedbań środowiskowych dla zdrowia obecnych i przyszłych pokoleń, – wskazuje przykłady lokalnych i globalnych działań na rzecz ochrony środowiska, – potrafi ocenić własne nawyki pod kątem wpływu na zdrowie i środowisko, – rozróżnia działania krótkoterminowe i długofalowe w ochronie środowiska.	– ocenia znaczenie indywidualnej odpowiedzialności w kontekście globalnych wyzwań środowiskowych, – świadomie argumentuje konieczność podejmowania działań proekologicznych, – porównuje różne strategie ochrony zdrowia środowiskowego, – wskazuje zależności między zdrowiem jednostki,	– opracowuje projekt edukacyjny lub kampanię na temat ochrony zdrowia środowiskowego, – przygotowuje prezentację o skutkach zaniedbań i dobrych praktykach ekologicznych, – samodzielnie analizuje dane dotyczące działań proekologicznych i ich efektów, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające zdrowie środowiskowe w

				społeczeństwa a stanem środowiska.	społeczności lokalnej i szkolnej.
--	--	--	--	---------------------------------------	--------------------------------------