

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 7

oparte na Programie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej –
HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH. SIŁA
HARMONII; Edycja 2026

Temat zajęć	Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
1. Dojrzewanie - czas burzliwych zmian.	- Zna podstawowe pojęcia związane z ciałem i jego rozwojem. - Wie, z czym wiąże się temat: Dojrzewanie - czas burzliwych zmian..	- Opisuje naturalne zmiany zachodzące w organizmie w okresie dorastania. - Rozumie konieczność dbania o higienę osobistą.	- Akceptuje zachodzące zmiany fizjologiczne i potrafi o nich rzeczowo rozmawiać. - Stosuje odpowiednie praktyki higieniczne dostosowane do potrzeb ciała.	- Posiada dogłębną wiedzę na temat fizjologii w kontekście: czas dojrzewania. - Świadomie dba o swój komfort fizyczny i psychiczny w okresie zmian.	- Przełamuje tabu dotyczące biologii ciała, posługując się rzetelną wiedzą medyczną. - Służy dyskretnym wsparciem dla rówieśników przeżywających trudności z akceptacją ciała.
2. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków.	- Zna podstawowe pojęcia związane z ciałem i jego rozwojem. - Wie, z czym wiąże się temat: Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków..	- Opisuje naturalne zmiany zachodzące w organizmie w okresie dorastania. - Rozumie konieczność dbania o higienę osobistą.	- Akceptuje zachodzące zmiany fizjologiczne i potrafi o nich rzeczowo rozmawiać. - Stosuje odpowiednie praktyki higieniczne dostosowane do potrzeb ciała.	- Posiada dogłębną wiedzę na temat fizjologii w kontekście: fizjologia nastolatka. - Świadomie dba o swój komfort fizyczny i psychiczny w okresie zmian.	- Przełamuje tabu dotyczące biologii ciała, posługując się rzetelną wiedzą medyczną. - Służy dyskretnym wsparciem dla rówieśników przeżywających trudności z akceptacją ciała.
3. Higiena dojrzewania.	- Zna podstawowe pojęcia związane z ciałem i jego rozwojem. - Wie, z czym wiąże się temat: Higiena dojrzewania..	- Opisuje naturalne zmiany zachodzące w organizmie w okresie dorastania. - Rozumie konieczność dbania o higienę osobistą.	- Akceptuje zachodzące zmiany fizjologiczne i potrafi o nich rzeczowo rozmawiać. - Stosuje odpowiednie praktyki higieniczne dostosowane do potrzeb ciała.	- Posiada dogłębną wiedzę na temat fizjologii w kontekście: higiena nastolatka. - Świadomie dba o swój komfort fizyczny i psychiczny w okresie zmian.	- Przełamuje tabu dotyczące biologii ciała, posługując się rzetelną wiedzą medyczną. - Służy dyskretnym wsparciem dla rówieśników przeżywających trudności z akceptacją ciała.

4. Emocje – sygnały z naszego wnętrza.	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Emocje – sygnały z naszego wnętrza. jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: rozumienie emocji.	- Szczegółowo tłumaczy mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami. - Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne i komunikacyjne.	- Głęboko analizuje własne reakcje emocjonalne i wyciąga z nich wnioski. - Potrafi samodzielnie zarządzać stresem i emocjami w sytuacjach kryzysowych.	- Wykazuje się dużą empatią, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.
5. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie.	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie. jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: reakcje emocjonalne.	- Szczegółowo tłumaczy mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami. - Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne i komunikacyjne.	- Głęboko analizuje własne reakcje emocjonalne i wyciąga z nich wnioski. - Potrafi samodzielnie zarządzać stresem i emocjami w sytuacjach kryzysowych.	- Wykazuje się dużą empatią, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.
6. Słucham-rozumiem-reaguję.	- Wymienia cechy dobrej relacji i z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Słucham-rozumiem-reaguję..	- Wyjaśnia rolę bliskich i rówieśników w życiu człowieka. - Rozumie mechanizmy powstawania konfliktów i sposoby ich unikania.	- Skutecznie stosuje zasady dobrej komunikacji w codziennych sytuacjach. - Potrafi stawiać granice i szanować granice innych osób.	- Analizuje skomplikowane sytuacje społeczne i proponuje konstruktywne rozwiązania. - Świadomie buduje głębokie i wartościowe relacje oparte na szacunku.	- Jest mediatorem w konfliktach rówieśniczych. - Wykazuje się dojrzałą postawą asertywną i wspiera integrację grupy.
7. Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?.	- Wyjaśnia rolę bliskich i rówieśników w życiu człowieka. - Rozumie mechanizmy powstawania konfliktów i sposoby	- Skutecznie stosuje zasady dobrej komunikacji w codziennych sytuacjach. - Potrafi stawiać granice i szanować granice innych osób.	- Analizuje skomplikowane sytuacje społeczne i proponuje konstruktywne rozwiązania. - Świadomie buduje głębokie	- Jest mediatorem w konfliktach rówieśniczych. - Wykazuje się dojrzałą postawą asertywną i wspiera integrację grupy.

		ich unikania.		i wartościowe relacje oparte na szacunku.	
8. Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami.	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami. dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
9. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
10. Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie.	- Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych i zasady diety. - Rozumie, że to, co jemy, wpływa na mądre odżywianie.	- Opisuje zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia. - Potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe nawyki żywieniowe.	- Świadomie dobiera składniki codziennej diety i czyta etykiety. - Szczegółowo wyjaśnia, jak mądre odżywianie wpływa na funkcjonowanie organizmu.	- Samodzielnie układa zbilansowany jadłospis uwzględniający potrzeby swojego ciała. - Krytycznie ocenia mody żywieniowe i reklamy jedzenia.	- Promuje zdrowe odżywianie w szkole i w domu. - Przygotowuje kampanię informacyjną na temat świadomych wyborów żywieniowych.
11. Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą i suplementami.	- Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych i zasady diety. - Rozumie, że to, co jemy, wpływa na bezpieczna dieta.	- Opisuje zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia. - Potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe nawyki żywieniowe.	- Świadomie dobiera składniki codziennej diety i czyta etykiety. - Szczegółowo wyjaśnia, jak bezpieczna dieta wpływa na funkcjonowanie organizmu.	- Samodzielnie układa zbilansowany jadłospis uwzględniający potrzeby swojego ciała. - Krytycznie ocenia mody żywieniowe i reklamy jedzenia.	- Promuje zdrowe odżywianie w szkole i w domu. - Przygotowuje kampanię informacyjną na temat świadomych wyborów żywieniowych.

12. Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić.	- Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych i zasady diety. - Rozumie, że to, co jemy, wpływa na profilaktyka dietą.	- Opisuje zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia. - Potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe nawyki żywieniowe.	- Świadomie dobiera składniki codziennej diety i czyta etykiety. - Szczegółowo wyjaśnia, jak profilaktyka dietą wpływa na funkcjonowanie organizmu.	- Samodzielnie układa zbilansowany jadłospis uwzględniający potrzeby swojego ciała. - Krytycznie ocenia mody żywieniowe i reklamy jedzenia.	- Promuje zdrowe odżywianie w szkole i w domu. - Przygotowuje kampanię informacyjną na temat świadomych wyborów żywieniowych.
13. Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy? jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: holistyczne podejście do siebie.	- Szczegółowo tłumaczy mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami. - Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne i komunikacyjne.	- Głęboko analizuje własne reakcje emocjonalne i wyciąga z nich wnioski. - Potrafi samodzielnie zarządzać stresem i emocjami w sytuacjach kryzysowych.	- Wykazuje się dużą empatią, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.
14. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody.	- Wie, co to jest środowisko i dlaczego trzeba o nie dbać. - Kojarzy temat: Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody. z codziennym otoczeniem człowieka.	- Wyjaśnia, jak stan środowiska naturalnego wpływa na zdrowie ludzkie. - Podaje przykłady działań ekologicznych w gospodarstwie domowym.	- Świadomie stosuje zasady ekologii na co dzień (np. oszczędzanie zasobów). - Tłumaczy zależności między zdrowiem człowieka a stanem: bioróżnorodność.	- Analizuje globalne problemy ekologiczne i ich bezpośredni wpływ na zdrowie publiczne. - Wybiera produkty przyjazne środowisku, wykazując się świadomością konsumentką.	- Inicjuje i realizuje projekty ekologiczne w społeczności lokalnej. - Jest liderem działań na rzecz ochrony planety w swojej szkole.
15. Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?	- Wie, co to jest środowisko i dlaczego trzeba o nie dbać. - Kojarzy temat: Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe	- Wyjaśnia, jak stan środowiska naturalnego wpływa na zdrowie ludzkie. - Podaje przykłady działań ekologicznych w gospodarstwie	- Świadomie stosuje zasady ekologii na co dzień (np. oszczędzanie zasobów). - Tłumaczy zależności między zdrowiem człowieka	- Analizuje globalne problemy ekologiczne i ich bezpośredni wpływ na zdrowie publiczne. - Wybiera produkty przyjazne	- Inicjuje i realizuje projekty ekologiczne w społeczności lokalnej. - Jest liderem działań na rzecz ochrony planety w swojej szkole.

	środowisko? z codziennym otoczeniem człowieka.	domowym.	a stanem: ochrona środowiska.	środowisku, wykazując się świadomością konsumencką.	
16. Godność – wartość, którą mamy od zawsze	- Definiuje podstawowe pojęcia takie jak szacunek, tolerancja i godność. - Rozpoznaje, dlaczego Godność – wartość, którą mamy od zawsze odgrywa ważną rolę w relacjach międzyludzkich.	- Wyjaśnia potrzebę akceptacji różnorodności wśród ludzi. - Podaje przykłady zachowań świadczących o otwartości na innych.	- W codziennym życiu wykazuje się głębokim szacunkiem do każdej osoby, niezależnie od jej cech. - Zauważa i reaguje na sytuacje dyskryminacji lub wykluczenia.	- Analizuje wartość godności osobistej z perspektywy ogólnoludzkiej. - Świadomie buduje włączające środowisko dla wszystkich, m.in. wspierając: godność człowieka.	- Aktywnie sprzeciwia się wszelkim formom wykluczenia społecznego. - Inicjuje szkolne projekty promujące integrację i równość wszystkich ludzi.
17. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka	- Definiuje podstawowe pojęcia takie jak szacunek, tolerancja i godność. - Rozpoznaje, dlaczego Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka odgrywa ważną rolę w relacjach międzyludzkich.	- Wyjaśnia potrzebę akceptacji różnorodności wśród ludzi. - Podaje przykłady zachowań świadczących o otwartości na innych.	- W codziennym życiu wykazuje się głębokim szacunkiem do każdej osoby, niezależnie od jej cech. - Zauważa i reaguje na sytuacje dyskryminacji lub wykluczenia.	- Analizuje wartość godności osobistej z perspektywy ogólnoludzkiej. - Świadomie buduje włączające środowisko dla wszystkich, m.in. wspierając: uniwersalny szacunek.	- Aktywnie sprzeciwia się wszelkim formom wykluczenia społecznego. - Inicjuje szkolne projekty promujące integrację i równość wszystkich ludzi.
18. Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawno- ścią	- Definiuje podstawowe pojęcia takie jak szacunek, tolerancja i godność. - Rozpoznaje, jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością odgrywa ważną rolę w relacjach międzyludzkich.	- Wyjaśnia potrzebę akceptacji różnorodności wśród ludzi. - Podaje przykłady zachowań świadczących o otwartości na innych.	- W codziennym życiu wykazuje się głębokim szacunkiem do każdej osoby, niezależnie od jej cech. - Zauważa i reaguje na sytuacje dyskryminacji lub wykluczenia.	- Analizuje wartość godności osobistej z perspektywy ogólnoludzkiej. - Świadomie buduje włączające środowisko dla wszystkich, m.in. wspierając: przestrzeń dla osób z niepełnosprawnością	- Aktywnie sprzeciwia się wszelkim formom wykluczenia społecznego. - Inicjuje szkolne projekty promujące integrację i równość wszystkich ludzi.

19. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego zdrowie w różnych kulturach ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na zdrowie w różnych kulturach. - Wykorzystuje wiedzę do weryfikacji swoich codziennych nawyków.	- Krytycznie ocenia swój styl życia i planuje konkretne zmiany. - Świadomie podejmuje decyzje prozdrowotne w trudnych sytuacjach.	- Inicjuje działania na rzecz promowania zdrowia w swoim otoczeniu. - Opracowuje autorski projekt edukacyjny dotyczący obszaru: zdrowie w różnych kulturach.
20. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?	- Wie, co to jest środowisko i dlaczego trzeba o nie dbać. - Kojarzy temat: Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia? z codziennym otoczeniem człowieka.	- Wyjaśnia, jak stan środowiska naturalnego wpływa na zdrowie ludzkie. - Podaje przykłady działań ekologicznych w gospodarstwie domowym.	- Świadomie stosuje zasady ekologii na co dzień (np. oszczędzanie zasobów). - Tłumaczy zależności między zdrowiem człowieka a stanem: codzienna ekologia.	- Analizuje globalne problemy ekologiczne i ich bezpośredni wpływ na zdrowie publiczne. - Wybiera produkty przyjazne środowisku, wykazując się świadomością konsumencką.	- Inicjuje i realizuje projekty ekologiczne w społeczności lokalnej. - Jest liderem działań na rzecz ochrony planety w swojej szkole.
21. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego samokontrola zdrowia ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na samokontrola zdrowia. - Wykorzystuje wiedzę do weryfikacji swoich codziennych nawyków.	- Krytycznie ocenia swój styl życia i planuje konkretne zmiany. - Świadomie podejmuje decyzje prozdrowotne w trudnych sytuacjach.	- Inicjuje działania na rzecz promowania zdrowia w swoim otoczeniu. - Opracowuje autorski projekt edukacyjny dotyczący obszaru: samokontrola zdrowia.
22. Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?	- Wymienia sytuacje, w których należy udać się do lekarza. - Rozpoznaje podstawowe zagadnienia dotyczące: Zakaźne zagrożenia – jak się	- Opisuje rolę badań profilaktycznych i innych działań ochronnych. - Wie, jak zadbać o siebie w kontekście prewencji chorób.	- Wyjaśnia podstawowe mechanizmy medyczne dotyczące profilaktyki i ochrony zdrowia. - Regularnie obserwuje swoje	- Merytorycznie argumentuje konieczność stosowania profilaktyki (np. choroby zakaźne). - Potrafi samodzielnie	- Rozpowszechnia wiedzę medyczną opartą na faktach naukowych, obalając popularne mity. - Aktywnie promuje programy profilaktyczne

	chronić i dlaczego to ważne?.		ciało i nie ignoruje sygnałów ostrzegawczych.	zinterpretować proste wytyczne zdrowotne.	w swoim środowisku.
23. Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?	- Wymienia sytuacje, w których należy udać się do lekarza. - Rozpoznaje podstawowe zagadnienia dotyczące: Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?.	- Opisuje rolę badań profilaktycznych i innych działań ochronnych. - Wie, jak zadbać o siebie w kontekście prewencji chorób.	- Wyjaśnia podstawowe mechanizmy medyczne dotyczące profilaktyki i ochrony zdrowia. - Regularnie obserwuje swoje ciało i nie ignoruje sygnałów ostrzegawczych.	- Merytorycznie argumentuje konieczność stosowania profilaktyki (np. szczepienia ochronne). - Potrafi samodzielnie zinterpretować proste wytyczne zdrowotne.	- Rozpowszechnia wiedzę medyczną opartą na faktach naukowych, obalając popularne mity. - Aktywnie promuje programy profilaktyczne w swoim środowisku.
24. Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?	- Wymienia sytuacje, w których należy udać się do lekarza. - Rozpoznaje podstawowe zagadnienia dotyczące: Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?.	- Opisuje rolę badań profilaktycznych i innych działań ochronnych. - Wie, jak zadbać o siebie w kontekście prewencji chorób.	- Wyjaśnia podstawowe mechanizmy medyczne dotyczące profilaktyki i ochrony zdrowia. - Regularnie obserwuje swoje ciało i nie ignoruje sygnałów ostrzegawczych.	- Merytorycznie argumentuje konieczność stosowania profilaktyki (np. parametry zdrowia). - Potrafi samodzielnie zinterpretować proste wytyczne zdrowotne.	- Rozpowszechnia wiedzę medyczną opartą na faktach naukowych, obalając popularne mity. - Aktywnie promuje programy profilaktyczne w swoim środowisku.
25. Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej? dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
26. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen?	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy.

	- Rozumie znaczenie tematu: Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen? dla regeneracji i zdrowia.	negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
27. Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?	- Rozpoznaje szkodliwe działanie używek i nałogów na organizm człowieka. - Zna podstawowe zasady asertywności w kontekście: Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?.	- Wyjaśnia mechanizm powstawania uzależnienia i jego negatywny wpływ na życie. - Rozumie bezwzględną potrzebę asertywnego odmawiania.	- Szczegółowo opisuje skutki uzależnień dla zdrowia fizycznego i społecznego. - Sprawnie stosuje techniki asertywnego odmawiania i twardo broni swojego zdania.	- Analizuje mechanizmy presji rówieśniczej i manipulacji promującej używkę. - Wykorzystuje naukowe argumenty, aby udowodnić konieczność obrony przed: ochrona przed uzależnieniami.	- Aktywnie promuje życie wolne od nałogów w środowisku szkolnym i lokalnym. - Służy skuteczną radą i wsparciem dla innych w radzeniu sobie z presją grupy.
28. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł	- Wie, co to jest środowisko i dlaczego trzeba o nie dbać. - Kojarzy temat: Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł z codziennym otoczeniem człowieka.	- Wyjaśnia, jak stan środowiska naturalnego wpływa na zdrowie ludzkie. - Podaje przykłady działań ekologicznych w gospodarstwie domowym.	- Świadomie stosuje zasady ekologii na co dzień (np. oszczędzanie zasobów). - Tłumaczy zależności między zdrowiem człowieka a stanem: zmiany klimatyczne.	- Analizuje globalne problemy ekologiczne i ich bezpośredni wpływ na zdrowie publiczne. - Wybiera produkty przyjazne środowisku, wykazując się świadomością konsumencką.	- Inicjuje i realizuje projekty ekologiczne w społeczności lokalnej. - Jest liderem działań na rzecz ochrony planety w swojej szkole.