

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 5

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. Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Dlaczego zdrowie to moja sprawa?. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego zdrowie osobiste ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na zdrowie osobiste. - 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 osobiste.
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego styl życia ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na styl życia. - 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: styl życia.
3. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia.	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia.. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego planowanie zmian ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na planowanie zmian. - 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: planowanie zmian.

4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć.	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć. jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: zdrowie psychiczne.	- 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. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?	- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa. - Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia związanej z: Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?.	- Rozpoznaje sytuacje ryzykowne i wie, jak reagować na zagrożenie lub wypadek. - Opisuje procedury wzywania pomocy medycznej.	- Potrafi zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy lub reakcji kryzysowej w praktyce. - Unika ryzykownych zachowań i dba o bezpieczeństwo.	- Analizuje przyczyny wypadków i zagrożeń, przewidując ich konsekwencje. - Zna procedury prawne i instytucje wspierające osoby w kryzysie.	- Potrafi sprawnie i odpowiedzialnie kierować akcją pomocową w nagłym wypadku. - Prowadzi instruktaże dla rówieśników z zakresu bezpieczeństwa.
6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle? jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: rozpoznawanie 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 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.
7. Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania	- Zna podstawowe pojęcia związane z ciałem i jego rozwojem. - Wie, z czym wiąże się temat: Co się dzieje w mojej głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie 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: zmiany emocjonalne. - 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

8. Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach.	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach..	- 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.
9. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji.	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji..	- 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.
10. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie.	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie. jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: poczucie własnej wartości.	- 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.
11. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy?	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy? jest	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: profilaktyka kryzysów.	- 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	- Wykazuje się dużą empatią, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.

	ważny dla zdrowia psychicznego.			w sytuacjach kryzysowych.	
12. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają.	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają, jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: wsparcie psychologiczne.	- 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.
13. Co robić, gdy relacja staje się trudna?	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Co robić, gdy relacja staje się trudna?.	- 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.
14. Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji.	- Definiuje podstawowe pojęcia takie jak szacunek, tolerancja i godność. - Rozpoznaje, dlaczego Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji, 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: akceptacja.	- Aktywnie sprzeciwia się wszelkim formom wykluczenia społecznego. - Inicjuje szkolne projekty promujące integrację i równość wszystkich ludzi.
15. Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie.	- Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych i zasady diety. - Rozumie, że to, co	- Opisuje zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia. - Potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe	- Świadomie dobiera składniki codziennej diety i czyta etykiety. - Szczegółowo wyjaśnia, jak wpływ jedzenia na zdrowie	- Samodzielnie układa zbilansowany jadłospis uwzględniający potrzeby swojego ciała.	- Promuje zdrowe odżywianie w szkole i w domu. - Przygotowuje kampanię informacyjną na

	jemy, wpływa na wpływ jedzenia na zdrowie.	nawyki żywieniowe.	wpływa na funkcjonowanie organizmu.	- Krytycznie ocenia mody żywieniowe i reklamy jedzenia.	temat świadomych wyborów żywieniowych.
16. Zdrowo i samodzielnie: przygotowuję to, co dobrze mi służy.	- Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych i zasady diety. - Rozumie, że to, co jemy, wpływa na samodzielne przygotowywanie posiłków.	- Opisuje zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia. - Potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe nawyki żywieniowe.	- Świadomie dobiera składniki codziennej diety i czyta etykiety. - Szczegółowo wyjaśnia, jak samodzielne przygotowywanie posiłków 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.
17. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia.	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia. 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.
18. Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu?	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Jak aktywne przerwy pomagają zdrowiu, 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.
19. Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują? 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.

20. Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie.	- Wie, co to jest środowisko i dlaczego trzeba o nie dbać. - Kojarzy temat: Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać, ale co wpływa na nasze życie. 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: jakość powietrza.	- 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. Rusz się razem z nami! – aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Rusz się razem z nami! – aktywność fizyczna z rodziną i przyjaciółmi 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.
22. Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu.	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Rodzina to bezpieczeństwo. Co tworzy dobrą atmosferę w domu..	- 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.
23. Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi?	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Rodzina – jak dbać o relacje z bliskimi?.	- 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.	
24. Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić.	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Rodzina się zmienia – jak sobie z tym radzić..	- 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.
25. Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych.	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych. jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: odporność psychiczna.	- 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.
26. Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie.	- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa. - Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia związanej z: Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie..	- Rozpoznaje sytuacje ryzykowne i wie, jak reagować na zagrożenie lub wypadek. - Opisuje procedury wzywania pomocy medycznej.	- Potrafi zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy lub reakcji kryzysowej w praktyce. - Unika ryzykownych zachowań i dba o bezpieczeństwo.	- Analizuje przyczyny wypadków i zagrożeń, przewidując ich konsekwencje. - Zna procedury prawne i instytucje wspierające osoby w kryzysie.	- Potrafi sprawnie i odpowiedzialnie kierować akcją pomocową w nagłym wypadku. - Prowadzi instruktaże dla rówieśników z zakresu bezpieczeństwa.
27. Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwagi.	- Zna podstawowe pojęcia związane z ciałem i jego rozwojem. - Wie, z czym wiąże się temat: Każdy dojrzewa inaczej –	- 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	- Posiada dogłębną wiedzę na temat fizjologii w kontekście: indywidualny rozwój. - Świadomie dba o swój komfort	- Przełamuje tabu dotyczące biologii ciała, posługując się rzetelną wiedzą medyczną. - Służy dyskretnym wsparciem dla

	zmiany w ciele wymagają uwagi..		praktyki higieniczne dostosowane do potrzeb ciała.	fizyczny i psychiczny w okresie zmian.	rówieśników przeżywających trudności z akceptacją ciała.
28. Dojrzewanie bez tajemnic – ciało, emocje i higiena	- Zna podstawowe pojęcia związane z ciałem i jego rozwojem. - Wie, z czym wiąże się temat: Dojrzewanie bez tajemnic – ciało, emocje i higiena.	- 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 okresu 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.