

**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE ŚRÓDROCZNE I ROCZNE OCENY KLASYFIKACYJNE
Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ
KLASA IV**

Zakres treści	WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY				
	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Uczeń:					
Zdrowie fizyczne, odżywianie i higiena osobista	- Wymienia podstawowe nawyki higieniczne (mycie rąk, zębów, kąpiel). - Wskazuje różnicę między zdrową żywnością a słodyczami/fast foodami. - Zna podstawowe pory posiłków w ciągu dnia.	- Wyjaśnia, dlaczego należy myć ręce w konkretnych sytuacjach. - Omawia budowę Talerza Zdrowego Żywienia. - Rozumie, dlaczego woda jest najlepszym napojem dla organizmu.	- Wyjaśnia znaczenie higieny jamy ustnej i wizyt u stomatologa. - Prawidłowo komponuje wartościowe drugie śniadanie do szkoły. - Wskazuje negatywne skutki spożywania napojów słodzonych i energetyków.	- Analizuje i czyta proste etykiety produktów spożywczych. - Wyjaśnia wpływ różnorodnej diety na odporność, wzrost i koncentrację. - Podaje przykłady prawidłowych nawyków higienicznych chroniących przed chorobami zakaźnymi.	- Samodzielnie układa zbilansowany, jednodniowy jadłospis dla czwartoklasisty. - Przygotowuje materiał edukacyjny (np. plakat, rymowankę) zachęcający do picia wody i jedzenia warzyw.
Zdrowie fizyczne, bezpieczeństwo	- Zna ogólny numer alarmowy 112. - Wie, że w razie wypadku należy wezwać dorosłego. - Wskazuje podstawowe zasady bezpiecznej zabawy na podwórku i w domu.	- Zna numery alarmowe służb ratunkowych (998, 997, 999, 112). - Rozumie konieczność zadbania o własne bezpieczeństwo przed udzieleniem pomocy. - Zna zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i noszenia odblasków.	- Prawidłowo symuluje rozmowę z operatorem numeru 112. - Zna zasady postępowania przy drobnym zranieniu, krwawieniu z nosa czy oparzeniu. - Wskazuje zasady bezpiecznego zachowania nad wodą i w górach.	- Prezentuje ułożenie poszkodowanego nieprzytomnego w pozycji bocznej bezpiecznej. - Wyjaśnia zasady pierwszej pomocy w przypadku zakrztuszenia. - Prawidłowo ocenia stan przytomności i oddechu u osoby poszkodowanej (w symulacji).	Wzorowo wykonuje pełny pokaz pierwszej pomocy i potrafi instruować kolegów z klasy.
Aktywność fizyczna, sen i odpoczynek	- Zna pojęcie „aktywność fizyczna” i podaje 2 przykłady ulubionych ruchów/sportów. - Wymienia porę, o której powinien chodzić spać.	- Rozumie różnicę między odpoczynkiem czynnym a biernym. - Wskazuje, ile godzin snu potrzebuje dziecko w wieku 9–10 lat (ok. 9–11 h). - Wie, że przed snem należy wyłączyć telefony i telewizor.	- Wyjaśnia, jak ruch wpływa na samopoczucie, mocne kości i mięśnie. - Podaje przykłady prawidłowego planowania dnia. - Zna zasady ergonomii podczas siedzenia przy biurku i noszenia plecaka.	- Wyjaśnia fizjologiczną rolę snu w regeneracji mózgu i uczeniu się. - Potrafi samodzielnie skorygować własną postawę ciała i spakować plecak zgodnie z zasadami zdrowia kręgosłupa.	- Prowadzi i analizuje tygodniowy „Dzienniczek Aktywności i Snu”, wyciągając trafne wnioski. - Inicjuje prozdrowotne zabawy ruchowe na przerwach szkolnych.

				• Proponuje ćwiczenia rozciągające/relaksacyjne po długim siedzeniu.	
Zdrowie psychiczne, emocje i relacje z innymi	• Potrafi nazwać podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach). • Wskazuje osoby, do których może zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji.	• Rozróżnia emocje przyjemne i nieprzyjemne, rozumiejąc, że wszystkie są potrzebne. • Podaje przynajmniej jeden bezpieczny sposób na wyładowanie złości bez krzywdzenia innych. • Zna zasady kulturalnej współpracy w grupie.	• Wyjaśnia pojęcie „asertywność” i potrafi powiedzieć „NIE” w prostych scenkach. • Zna pojęcie stresu i podaje proste metody radzenia sobie z nim. • Stosuje w praktyce komunikaty ułatwiające porozumienie.	• Praktycznie stosuje komunikat typu „Ja” do wyrażania własnych potrzeb i emocji. • Rozpoznaje objawy presji rówieśniczej i wie, jak na nią reagować. • Zna numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (np. 116 111).	• Aktywnie i z dużą empatią wspiera rówieśników w rozwiązywaniu konfliktów klasowych bez przemocy. • Przygotowuje krótką scenkę/prezentację o budowaniu dobrych relacji i tolerancji.
Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci	• Wie, co to jest Internet i do czego służy. • Rozumie, że nie wolno podawać w sieci swojego adresu i nazwiska obcym.	• Wymienia negatywne skutki zbyt długiego korzystania z telefonu/komputera. • Rozróżnia bezpieczne i niebezpieczne zachowania w sieci. • Zna pojęcie „cyberprzemocy”.	• Zna zasady „higieny cyfrowej” (przerwy w korzystaniu z ekranów, brak telefonu przy posiłkach i przed snem). • Wyjaśnia, jak zareagować w przypadku spotkania się z cyberprzemocą. • Stosuje zasady netykiety.	• Wyjaśnia mechanizm uzależnienia od gier i smartfonów u dzieci. • Potrafi zaplanować własny „Cyfrowy Detoks”. • Rozpoznaje próby wyłudzenia danych oraz fałszywe kontakty w sieci.	• Opracowuje wraz z grupą „Klasowy Kodeks Higieny Cyfrowej” i promuje bezpieczne korzystanie z technologii.

Ocena niedostateczna – uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dopuszczającą w stopniu pozwalającym na uznanie ich za spełnione, a stwierdzone braki uniemożliwiają osiągnięcie minimalnego poziomu wymagań przewidzianego dla tej oceny.

Ocena semestralna i końcowo roczna wystawiane są na podstawie średniej ważonej:

PRACE PISEMNE:

- 0 – 24% - ndst (1)
- 25 – 49% - dop (2)
- 50 – 74% - dst (3)
- 75 – 89% - db (4)
- 90 – 99% - bdb (5)
- 100% - cel (6)

WAGA OCEN:

- sprawdziany - 4
- kartkówki - 3
- praca na lekcji - 3
- odpowiedź ustna - 4
- aktywność - 3
- karty pracy, zeszyt - 3

ŚREDNIA WAŻONA A OCENA:

- celujący – powyżej 5,30;
- bardzo dobry – 4,51–5,30;
- dobry – 3,51–4,50;
- dostateczny – 2,51–3,50;
- dopuszczający – 1,51–2,50;
- niedostateczny – do 1,50.

KLASA V

Zakres treści	WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY				
	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Uczeń:					
Odżywianie, higiena osobista i zdrowie fizyczne	- Wymienia zasady higieny osobistej ze szczególnym uwzględnieniem pielęgnacji ciała w okresie dojrzewania. - Wskazuje grupy produktów na Talerzu Zdrowego Żywienia.	- Wyjaśnia różnicę między składnikami odżywczymi a ich rolą w organizmie. - Rozumie, dlaczego w okresie wzrostu i dojrzewania organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. - Wyjaśnia wpływ higieny osobistej na relację z rówieśnikami.	- Analizuje etykiety produktów spożywczych pod kątem ukrytego cukru, soli i dodatków. - Omawia skutki zdrowotne regularnego spożywania energetyków i fast foodów. - Podaje przykłady chorób wynikających z braku higieny i niewłaściwej diety.	- Samodzielnie planuje zbilansowany tygodniowy jadłospis. - Wyjaśnia mechanizm powstawania próchnicy oraz wpływ diety na zdrowie jamy ustnej i skóry.	Przygotowuje i przeprowadza w klasie prezentację/projekt na temat świadomych zakupów spożywczych i czytania składu produktów.
Aktywność fizyczna, postawa ciała i regeneracja	- Zna normy snu dla swojego wieku (9–10 godzin) i wie, dlaczego sen jest ważny. - Wskazuje prawidłową pozycję podczas pracy przy biurku.	- Wyjaśnia wpływ regularnej aktywności fizycznej na układ krążenia, oddechowy i kostno-mięśniowy. - Rozróżnia skutki długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej. - Zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu.	- Omawia najczęstsze wady postawy i sposoby ich zapobiegania. - Planuje swój plan dnia uwzględniający czas na naukę, aktywność fizyczną i bezekranowy odpoczynek.	- Demonstracyjnie prezentuje zestaw ćwiczeń korygujących postawę ciała oraz rozciągających. - Wyjaśnia rolę fazy głębokiego snu w procesie uczenia się i zapamiętywania.	Prezentuje program np. na temat „Aktywna przerwa” ze zestawem bezpiecznych ćwiczeń dla rówieśników.
Zmiany w ciele i dojrzewanie	- Wie, że dojrzewanie to naturalny etap w życiu każdego człowieka. - Wskazuje podstawowe zmiany fizyczne zachodzące w organizmie w tym okresie.	- Rozróżnia fizyczne i emocjonalne objawy dojrzewania u dziewcząt i chłopców. - Rozumie potrzebę zwiększonej dbałości o higienę osobistą. - Wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest kwestią indywidualną.	- Wyjaśnia pojęcie akceptacji własnego ciała i szacunku dla zmian zachodzących u rówieśników. - Wskazuje prawidłowe zachowania i środki higieniczne stosowane w okresie dojrzewania. - Potrafi wskazać rzetelne źródła wiedzy na temat dojrzewania.	- Prawidłowo posługuje się pojęciami z zakresu anatomii i fizjologii dojrzewania bez skrępowania i z szacunkiem. - Wyjaśnia wpływ hormonów na wahania nastroju i emocje.	Wykazuje się dojrzałą postawą empatyczną, sprzeciwia się wyśmiewaniu rówieśników z powodu wyglądu i pomaga budować atmosferę akceptacji.
Zdrowie psychiczne, emocje i relacje społeczne	Nazwa rozszerzony wachlarz emocji (zazdrość, wstyd, duma, rozczarowanie).	Odróżnia konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami od zachowań agresywnych.	Stosuje w praktyce techniki asertywnej odmowy w sytuacjach presji grupy.	Analizuje sytuacje konfliktowe i proponuje rozwiązania oparte na metodzie win-win.	Odgrywa rolę mediatora w prostych konfliktach rówieśniczych, wykazując się wysokim poziomem empatii.

	• Zna pojęcie „presja rówieśnicza”.	• Zna zasady budowania dobrych relacji w grupie rówieśniczej.	• Zna podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem szkolnym. • Wyjaśnia różnicę między konfliktem a przemocą.	• Wyjaśnia, na czym polega budowanie poczucia własnej wartości niezależnie od opinii innych.	
Profilaktyka zachowań ryzykownych i uzależnień	• Wie, co to są substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, e-papierosy, leki bez recepty). • Rozumie, że dzieciom nie wolno sięgać po używki.	• Wskazuje szkodliwość palenia tradycyjnych papierosów oraz e-papierosów (vape'ów). • Wyjaśnia, czym jest uzależnienie i że może dotyczyć zarówno substancji, jak i czynności.	• Omawia wpływ energetyków, nikotyny i alkoholu na rozwijający się mózg 11-latka. • Identyfikuje sytuacje ryzykowne i potrafi podjąć decyzję o natychmiastowym wycofaniu się z nich.	• Rozpoznaje manipulacje w reklamach i środowisku rówieśniczym zachęcające do sięgania po używki. • Zna i argumentuje prawne oraz zdrowotne konsekwencje sięgania po substancje zabronione przed 18. rokiem życia.	• Przygotowuje przekonującą ulotkę lub plakat profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom zagrożenia związane z e-papierosami/vape'ami.
Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci	• Rozróżnia pojęcia: świat realny a świat wirtualny. • Zna podstawowe zasady chronienia swoich haseł i danych osobowych.	• Wyjaśnia pojęcie „FoMO” oraz uzależnienia od mediów społecznościowych/gier. • Wskazuje objawy nadużywania technologii.	• Identyfikuje przejaw cyberprzemocy i wie, jak na niego reagować. • Stosuje zasady ochrony swojego wizerunku i prywatności w Internecie.	• Analizuje własny czas ekranowy (screen time) i potrafi wdrożyć autorskie zasady higieny cyfrowej. • Rozpoznaje próby wyłudzenia danych oraz fałszywe kontakty w sieci.	• Inicjuje i przeprowadza klasową debatę na temat wpływu social mediów na postrzeganie własnego ciała i samopoczucie.
Bezpieczeństwo i reagowanie w kryzysie	• Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i potrafi podać najważniejsze informacje podczas zgłoszenia. • Wie, co oznacza skrót RKO.	• Sprawnie ocenia stan przytomności i oddechu u osoby poszkodowanej. • Wskazuje zasady postępowania przy złamaniach, skręceniach, oparzeniach i krwawieniach z nosa. • Zna zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w górach i w ruchu drogowym.	• Prawidłowo układa poszkodowanego nieprzytomnego oddychającego w pozycji bocznej ustalonej. • Demonstracyjnie wykonuje algorytm RKO na fantomie. • Prawidłowo opisuje i symuluje rękoczyn Heimlicha w przypadku zakrztuszenia.	• Sprawnie przeprowadza pełny algorytm pierwszej pomocy w symulowanym zdarzeniu. • Wyjaśnia zasadę działania defibrylatora AED i potrafi zinterpretować jego komendy głosowe.	• Wzorowo kieruje zespołem ratowniczym podczas klasowych ćwiczeń symulacyjnych, zachowując zimną krew i sprawnie rozdziałając zadania.
Higiena cyfrowa, wizerunek w sieci i cyberbezpieczeństwo	• Zna zasady ochrony swoich haseł, loginu i danych osobowych w sieci. • Rozumie, że w Internecie nikt nie jest całkowicie anonimowy.	• Wyjaśnia pojęcia: FoMO, phishing, hejt, cyberprzemoc. • Wskazuje objawy nadużywania mediów społecznościowych i gier komputerowych. • Zna zasady ochrony własnego wizerunku w sieci.	• Podaje zasady reagowania w przypadku doświadczenia lub świadkowania cyberprzemocy. • Omawia wpływ algorytmów mediów społecznościowych na kreowanie nierzeczywistego obrazu świata i kanonów piękna.	• Potrafi przeprowadzić analizę własnego czasu ekranowego (screen time) i wdrożyć zasady higieny cyfrowej w codziennym życiu. • Weryfikuje wiarygodność newsów.	• Opracowuje wraz z zespołem i wdraża w klasie „Dekalog Bezpiecznego i Mądrego Korzystania z Mediów Społecznościowych”.

			• Stosuje zasady netykiety i kultury w komunikacji cyfrowej.		
--	--	--	--	--	--

Ocena niedostateczna – uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dopuszczającą w stopniu pozwalającym na uznanie ich za spełnione, a stwierdzone braki uniemożliwiają osiągnięcie minimalnego poziomu wymagań przewidzianego dla tej oceny.

Ocena semestralna i końcowo roczna wystawiane są na podstawie średniej ważonej:

PRACE PISEMNE:

0 – 24% - ndst (1)
 25 – 49% - dop (2)
 50 – 74% - dst (3)
 75 – 89% - db (4)
 90 – 99% - bdb (5)
 100% - cel (6)

WAGA OCEN:

sprawdziany - 4
 kartkówki - 3
 praca na lekcji - 3
 odpowiedź ustna - 4
 aktywność - 3
 karty pracy, zeszyt -3

ŚREDNIA WAŻONA A OCENA:

celujący – powyżej 5,30;
 bardzo dobry – 4,51–5,30;
 dobry – 3,51–4,50;
 dostateczny – 2,51–3,50;
 dopuszczający – 1,51–2,50;
 niedostateczny – do 1,50.

KLASA VI

Zakres treści	WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY				
	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Uczeń:					
Odżywianie, zdrowie fizyczne i analiza produktów	- Wymienia podstawowe grupy składników odżywczych. - Wskazuje różnicę między żywnością przetworzoną a naturalną. - Zna zasady dbania o higienę jamy ustnej i skóry.	- Wyjaśnia rolę poszczególnych składników odżywczych w funkcjonowaniu organizmu. - Rozumie, dlaczego w okresie wzrostu organizm potrzebuje wapnia, żelaza i wody. - Wyjaśnia pojęcie „bilans energetyczny” i skutki jego zaburzeń.	- Analizuje etykiety produktów pod kątem zawartości cukrów prostych, tłuszczów trans i dodatków E. - Omawia wpływ napojów energetyzujących i słodzonych na układ nerwowy i krążenia. - Podaje zasady profilaktyki zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się).	- Samodzielnie ocenia wartość odżywczą posiłku i zamienia niezdrowe przekąski na wartościowe alternatywy. - Wyjaśnia mechanizm powstawania insulinooporności i otyłości jako chorób cywilizacyjnych. - Analizuje wpływ reklam żywności na decyzje zakupowe młodzieży.	Przygotowuje i przeprowadza w klasie warsztat/projekt dotyczący świadomego czytania etykiet i wykrywania ukrytego cukru w produktach.
Aktywność fizyczna, postawa ciała i fizjologia regeneracji	- Zna dobową normę snu dla nastolatka (8–10 h) i wie, że brak snu obniża koncentrację. - Podaje przykłady aktywności fizycznej korzystnie wpływającej na zdrowie.	- Wyjaśnia wpływ regularnego ruchu na sprawność fizyczną, gęstość kości i samopoczucie psychiczne. - Wskazuje konsekwencje zdrowotne długotrwałego korzystania z pozycji siedzącej.	- Omawia przyczyny i skutki utrwalania wad postawy w okresie dojrzewania. - Wyjaśnia rolę hormonów (melatoniny) i niebieskiego światła w procesie zasypiania i jakości snu.	- Potrafi zaplanować tygodniowy plan aktywności i regeneracji dostosowany do swojego planu lekcji. - Demonstracyjnie prezentuje zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie i rozciągających kręgosłup.	Opracowuje i propaguje w szkole autorski program krótkich przerw śródlekcyjnych redukujących napięcie mięśniowe i zmęczenie wzroku.
Dojrzewanie biologiczne, higiena i akceptacja siebie	- Wymienia podstawowe cechy dojrzewania fizycznego u dziewcząt i chłopców. - Zna zasady codziennej higieny osobistej w okresie dojrzewania.	- Wyjaśnia rolę układu hormonalnego w procesie dojrzewania fizycznego i emocjonalnego. - Rozumie, że indywidualne tempo dojrzewania jest rzeczą naturalną. - Zna środki i artykuły higieniczne stosowane w okresie dojrzewania.	- Wyjaśnia pojęcie „akceptacja własnego ciała” (body positivity) i sprzeciwia się nierealnym wzorcom wyglądu w mediach. - Omawia zaburzenia dermatologiczne trądziku i zasady prawidłowej pielęgnacji skóry nastolatka. - Wskazuje wiarygodne i bezpieczne źródła wiedzy na temat zdrowia prokreacyjnego.	- Analizuje wpływ zmian hormonalnych na zmienność nastrojów i podpowiada konstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi. - Wykazuje dojrzałość merytoryczną w posługiwaniu się pojęciami z zakresu anatomii i fizjologii człowieka.	Wykazuje się wyjątkowo dojrzałą postawą empatyczną, aktywnie przeciwdziała wyśmiewaniu rówieśników z powodu wyglądu i buduje atmosferę szacunku w klasie.

Zdrowie psychiczne, relacje rówieśnicze i asertywność	• Rozpoznaje stan stresu i wymienia jego podstawowe objawy. • Zna pojęcie presji rówieśniczej.	• Rozróżnia zachowania uległe, agresywne i asertywne. • Podaje przykłady konstruktywnych metod redukcji stresu. • Zna numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111).	• Praktycznie stosuje algorytm asertywnej odmowy w sytuacjach presji grupy. • Omawia różnicę między krytyką zachowania a hejtem/przemocą psychiczną. • Wyjaśnia zasady budowania relacji opartych na zaufaniu i szacunku granic.	• Analizuje sytuacje trudne emocjonalnie i stosuje technikę komunikatu „Ja” w rozwiązywaniu konfliktów rówieśniczych. • Wyjaśnia zjawisko sty	• Pełni rolę lidera/mediatora w klasowych sytuacjach konfliktowych, proponując rozwiązania zadowalające obie strony (win-win).
Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych	• Wymienia podstawowe substancje psychoaktywne (papierosy, e-papierosy/vape, alkohol, narkotyki, dopalacze, leki bez recepty). • Wie, że używki są szkodliwe dla zdrowia i nielegalne dla nieletnich.	• Wyjaśnia mechanizm powstawania uzależnienia psychicznego i fizycznego. • Wskazuje specyficzne zagrożenia związane z używaniem e-papierosów, vape'ów oraz woreczków nikotynowych. • Rozumie krótkoterminowe i długoterminowe skutki sięgania po alkohol przez nastolatki.	• Omawia wpływ substancji psychoaktywnych na rozwijający się mózg i układ nerwowy. • Identyfikuje manipulacje i mity rówieśnicze dotyczące „bezpiecznych” używek. • Zna konsekwencje prawne, społeczne i zdrowotne posiadania i używania substancji zabronionych.	• Analizuje przyczyny, dla których młodzi ludzie sięgają po używki, i proponuje zdrowe alternatywy zaspokajania potrzeby przynależności. • Prezentuje dojrzałą postawę asertywną w symulowanej sytuacji presji rówieśniczej.	• Tworzy autorski projekt profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom prawdziwe zagrożenia związane z e-papierosami i energetykami.

Ocena niedostateczna – uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dopuszczającą w stopniu pozwalającym na uznanie ich za spełnione, a stwierdzone braki uniemożliwiają osiągnięcie minimalnego poziomu wymagań przewidzianego dla tej oceny.

Ocena semestralna i końcowo roczna wystawiane są na podstawie średniej ważonej:

PRACE PISEMNE:

- 0 – 24% - ndst (1)
- 25 – 49% - dop (2)
- 50 – 74% - dst (3)
- 75 – 89% - db (4)
- 90 – 99% - bdb (5)
- 100% - cel (6)

WAGA OCEN:

- sprawdziany - 4
- kartkówki - 3
- praca na lekcji - 3
- odpowiedź ustna - 4
- aktywność - 3
- karty pracy, zeszyt - 3

ŚREDNIA WAŻONA A OCENA:

- celujący – powyżej 5,30;
- bardzo dobry – 4,51–5,30;
- dobry – 3,51–4,50;
- dostateczny – 2,51–3,50;
- dopuszczający – 1,51–2,50;
- niedostateczny – do 1,50.

KLASA VII

Zakres treści	WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY				
	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Uczeń:					
Odżywianie, metabolizm i zaburzenia odżywiania	- Wymienia makroskładniki diety (białka, tłuszcze, węglowodany) i ich podstawowe źródła. - Wskazuje negatywne skutki spożywania fast foodów i napojów słodzonych.	- Oblicza swoje przybliżone dobowe zapotrzebowanie kaloryczne (BMR/CPM) i wyjaśnia pojęcie metabolizmu. - Wskazuje rolę mikroskładników w okresie dojrzewania. - Zna objawy i zagrożenia związane z zaburzeniami odżywiania.	- Analizuje etykiety pod kątem indeksu glikemicznego, tłuszczów trans, syropu G-F i słodzików. - Wyjaśnia wpływ niewłaściwej diety na rozwój chorób cywilizacyjnych. - Podaje zasady udzielania wsparcia osobie podejrzewanej o zaburzenia odżywiania.	- Samodzielnie układa zbilansowany plan żywieniowy dla nastolatka o zwiększonej aktywności. - Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy jedzenia pod wpływem emocji oraz rolę mikrobiomu jelitowego.	Opracowuje i przeprowadza w klasie badanie/projekt dotyczący analizy nawyków żywieniowych rówieśników i przygotowuje rekomendacje prozdrowotne.
Aktywność fizyczna, biomechanika i regeneracja	- Zna dobową normę snu dla nastolatka (8–10 h) i wymienia objawy przewlekłego niewyspania. - Podaje przykłady aktywności fizycznej rozwijających wydolność organizmu.	- Wyjaśnia wpływ regularnego treningu na układ krążenia, oddechowy, hormonalny i nerwowy. - Wskazuje zagrożenia wynikające z braku aktywności (hipokineza) oraz z przetrenowania. - Zna zasady ergonomii podczas nauki z użyciem smartfona i komputera.	- Omawia architekturę snu (fazy NREM i REM) oraz wpływ światła niebieskiego na wydzielanie melatoniny. - Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia kompensacyjne i rozciągające. - Zna zasady bezpiecznej regeneracji i nawadniania organizmu.	- Samodzielnie układa tygodniowy plan aktywności i higieny snu, minimalizujący ryzyko zmęczenia. - Wyjaśnia zjawisko długu sennego i jego konsekwencje dla układu odpornościowego i psychiki.	Przygotowuje zestaw autorskich ćwiczeń ergonomiczno-relaksacyjnych do wykonywania w czasie nauki i propaguje je w szkole.
Dojrzewanie, tożsamość i relacje	- Rozróżnia pojęcia: dojrzewanie biologiczne, psychiczne i społeczne. - Wskazuje zasady higieny osobistej i intymnej w okresie dojrzewania.	- Rozumie wpływ gospodarki hormonalnej na zmiany fizyczne, zmienność nastrojów oraz tożsamość. - Zna pojęcie „granice osobiste” i potrafi podać przykłady ich naruszania. - Wyjaśnia znaczenie wzajemnego szacunku i odpowiedzialności w relacjach.	- Wyjaśnia różnicę między miłością, urzeczeniem a presją emocjonalną w relacjach. - Omawia zagadnienia związane ze zgodą (świadomą i dobrowolną) w relacjach interpersonalnych. - Sprzeciwia się stygmatyzacji, wyśmiewaniu i dyskryminacji.	- Analizuje wpływ mediów społecznościowych na nierealistyczne oczekiwania wobec własnego ciała i relacji. - Wyjaśnia zasady ochrony zdrowia prokreacyjnego i podaje rzetelne, naukowe źródła wiedzy.	Wykazuje się wybitnie dojrzałą postawą etyczną i empatyczną, inicjując dyskusje na temat tolerancji, akceptacji różnorodności i budowania zdrowych relacji.

Zdrowie psychiczne, kryzysy emocjonalne i wsparcie	- Nazywa objawy długotrwałego stresu. - Zna numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (np. 116 111).	- Rozróżnia stres pozytywny (eustres) od szkodliwego (dystres). - Podaje przykłady objawów kryzysu psychicznego (np. depresji, zaburzeń lękowych). - Wskazuje miejsca i osoby, u których nastolatek może uzyskać profesjonalną pomoc psychologiczną.	- Stosuje w praktyce złożone techniki radzenia sobie ze stresem. - Rozróżnia zachowania asertywne, uległe i agresywne w sytuacjach konfliktowych. - Wyjaśnia, jak reagować w sytuacji zauważenia u kogoś objawów samookaleczeń lub myśli samobójczych	- Formułuje wypowiedzi z użyciem komunikatu „Ja” oraz stosuje zasady aktywnego słuchania i empatii. - Analizuje zjawisko stygmatyzacji chorób psychicznych i proponuje działania na rzecz budowania wspierającego środowiska.	Opracowuje przewodnik lub kampanię informacyjną dla uczniów szkoły pt. „Gdzie i jak szukać pomocy w kryzysie psychicznym”.
Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych	- Wymienia podstawowe substancje psychoaktywne. - Wie, czym jest uzależnienie behawioralne (hazard, zakupoholizm).	- Wyjaśnia fizjologiczny i psychologiczny mechanizm powstawania uzależnienia. - Omawia specyficzne zagrożenia związane z e-papierosami, woreczkami nikotynowymi i energetykami. - Zna prawne i społeczne konsekwencje posiadania i zażywania substancji zabronionych przez nieletnich.	- Omawia wpływ alkoholu i substancji psychoaktywnych na rozwijający się mózg nastolatka. - Podaje przykłady manipulacji marketingowych stosowanych przez koncerny tytoniowe i alkoholowe. - Demonstruje postawę asertywnej odmowy w sytuacjach presji grupy rówieśniczej.	- Analizuje czynniki chroniące i czynniki ryzyka w profilaktyce uzależnień. - Potrafi ocenić stopień ryzyka danej sytuacji i wdrożyć strategię bezpiecznego wycofania się z niej.	Przygotowuje wartościowy projekt profilaktyczny obalający mity na temat „bezpiecznych” używek wśród nastolatków.
Higiena cyfrowa, prywatność i bezpieczeństwo w sieci	- Zna zasady ochrony haseł, danych osobowych i prywatności w Internecie. - Wyjaśnia pojęcie cyberprzemocy.	- Wyjaśnia mechanizmy działania algorytmów w mediach społecznościowych ułatwiające uzależnienie. - Wskazuje objawy przeciążenia informacyjnego oraz zjawiska FOMO / JOMO. - Zna procedury zgłaszania cyberprzemocy, hejtu oraz bezprawnego wykorzystania wizerunku.	- Omawia wpływ tzw. „seksingu”, przesyłania intymnych zdjęć i braku prywatności na zdrowie psychiczne oraz odpowiedzialność prawną nieletnich. - Stosuje krytyczną analizę treści cyfrowych – potrafi zidentyfikować fake newsy medyczne, deepfake i ukryte reklamy.	- Potrafi przeprowadzić audyt własnej higieny cyfrowej i wdrożyć długofalowy plan cyfrowego detoksu. - Wyjaśnia zjawisko bańki informacyjnej i komory echa w kontekście kształtowania opinii o zdrowiu.	Tworzy i wdraża w klasie lub szkole „Kodeks Bezpieczeństwa Cyfrowego i Ochrony Wizerunku Nastolatka”.

Ocena niedostateczna – uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dopuszczającą w stopniu pozwalającym na uznanie ich za spełnione, a stwierdzone braki uniemożliwiają osiągnięcie minimalnego poziomu wymagań przewidzianego dla tej oceny.

Ocena semestralna i końcowo roczna wystawiane są na podstawie średniej ważonej:

PRACE PISEMNE:

0 – 24% - ndst (1)
25 – 49% - dop (2)
50 – 74% - dst (3)
75 – 89% - db (4)
90 – 99% - bdb (5)
100% - cel (6)

WAGA OCEN:

sprawdziany - 4
kartkówki - 3
praca na lekcji - 3
odpowiedź ustna - 4
aktywność - 3
karty pracy, zeszyt -3

ŚREDNIA WAŻONA A OCENA:

celujący – powyżej 5,30;
bardzo dobry – 4,51–5,30;
dobry – 3,51–4,50;
dostateczny – 2,51–3,50;
dopuszczający – 1,51–2,50;
niedostateczny – do 1,50.

KLASA VIII

Zakres treści	WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY				
	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Uczeń:					
Odżywianie, zaburzenia odżywiania i metabolizm w praktyce	- Wymienia zasady zbilansowanej diety i podstawowe grupy składników odżywczych. - Zna podstawowe objawy zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia).	- Oblicza zapotrzebowanie kaloryczne (CPM) oraz wskaźnik BMI, rozumiejąc jego ograniczenia. - Wyjaśnia rolę mikrobiomu jelitowego oraz suplementacji w utrzymaniu zdrowia. - Zna czynniki ryzyka i objawy zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, bigoreksja, ortoreksja).	- Analizuje i krytycznie ocenia składy żywności wysoce przetworzonej, izotoników, energetyków i suplementów. - Wyjaśnia mechanizmy i konsekwencje zdrowotne chorób metabolicznych. - Podaje procedury postępowania i wsparcia w przypadku podejrzeń zaburzeń odżywiania u kogoś z otoczenia.	- Samodzielnie układa jadłospis dostosowany do zwiększonego wysiłku umysłowego w okresie egzaminów. - Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy jedzenia pod wpływem stresu oraz wpływu diety na funkcjonowanie mózgu.	Opracowuje i prezentuje na forum szkoły raport/prezentację nienaukowych mitów dietetycznych oraz szkodliwości modnych „diet cud” promowanych w sieci.
Aktywność fizyczna, higiena nauki i stres egzaminacyjny	- Zna optymalny czas snu dla nastolatka i wymienia negatywne skutki zarywania nocy. - Zna podstawowe techniki odpoczynku.	- Wyjaśnia wpływ aktywności tlenowej na dotlenienie mózgu i efektywność uczenia się. - Planuje przerwę w nauce z uwzględnieniem higieny wzroku (zasada 20-20-20) i ergonomii kręgosłupa. - Wyjaśnia fizjologiczne i psychiczne objawy stresu egzaminacyjnego.	- Stosuje w praktyce złożone techniki radzenia sobie ze stresem (trening autogenny, oddech przeponowy). - Omawia wpływ przewlekłego stresu na układ odpornościowy, sen i pamięć. - Dobiera odpowiednie ćwiczenia fizyczne niwelujące napięcia mięśniowe.	- Samodzielnie tworzy długofalowy harmonogram przygotowań egzaminacyjnych łączący naukę, aktywność, czas wolny i sen. - Wyjaśnia mechanizm biologicznego sprzężenia zwrotnego między ciałem a umysłem.	Organizuje w klasie lub szkole warsztat praktyczny dla rówieśników poświęcony technikom relaksacyjnym i radzeniu sobie ze stresem egzaminacyjnym
Zdrowie psychiczne, kryzysy i system wsparcia	- Zna numery telefonów zaufania (116 111, telefon Rzecznika Praw Dziecka) oraz miejsca uzyskania pomocy w szkole. - Wymienia objawy pogorszenia stanu psychicznego.	- Rozróżnia pojęcia: chwilowy spadek nastroju, kryzys emocjonalny, zaburzenia lękowe i depresja. - Zna podstawowe objawy zachowań autoagresywnych i myśli samobójczych u nastolatków. - Wyjaśnia, jak przełamywać bariery i wstyd przed sięgnięciem po pomoc psychologa lub psychiatry.	- Zna algorytm postępowania w przypadku zauważenia kryzysu psychicznego u kolegi/koleżanki (wysłuchaj, nie oceniaj, poinformuj dorosłego). - Wyjaśnia zjawisko stygmatyzacji chorób psychicznych w społeczeństwie i sposoby walki z nim. - Stosuje asertywne formy stwarzania i ochrony własnych granic psychicznych.	- Analizuje czynniki chroniące i czynniki ryzyka zdrowia psychicznego w okresie przechodzenia do szkoły ponadpodstawowej. - Formułuje dojrzałe, empatyczne komunikaty wspierające wobec osób w kryzysie emocjonalnym.	Przygotowuje dla klas 7-8 przejrzystą mapę drogową / informator: „Kryzys psychiczny – gdzie i jak szukać pomocy medycznej i terapeutycznej”.

Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych	• Wymienia substancje psychoaktywne oraz uzależnienia behawioralne. • Wie, że posiadanie i rozprowadzanie substancji nielegalnych jest przestępstwem.	• Wyjaśnia proces wchodzenia w uzależnienie (faza eksperymentowania, używania szkodliwego, uzależnienia). • Omawia szkodliwość inhalowania e-papierosów, używania woreczków nikotynowych i mieszania substancji z energetykami. • Zna prawną odpowiedzialność nieletnich za czyn karalny i przejaw demoralizacji.	• Wyjaśnia neurobiologiczny mechanizm uzależnienia (rola dopaminy i układu nagrody w mózgu). • Demonstracyjnie prezentuje asertywną odmowę w sytuacjach trudnych i złożonej presji rówieśniczej. • Analizuje ukryte koszty ekonomiczne, zdrowotne i społeczne uzależnień.	• Potrafi poddać krytycznej analizie mechanizmy manipulacji rynkowej i kreowania mody na nowe produkty nikotynowe. • Ocenia ryzyko w sytuacjach losowych i proponuje strategię pigułki bezpieczeństwa (safe-exit strategy).	• Tworzy innowacyjny projekt profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom konsekwencje zachowań ryzykownych.
Medycyna ratunkowa, pierwsza pomoc i prawa pacjenta	• Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i potrafi precyzyjnie zgłosić zdarzenie. • Zna przeznaczenie defibrylatora AED.	• Zna zasady wykonania resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) na fantomie z użyciem trenażera AED. • Zna zasady udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach szczególnych (przedawkowanie, zatrucie alkoholem, udar, zawał, porażenie prądem). • Zna podstawowe prawa pacjenta (prawo do informacji, zgody na leczenie, tajemnicy lekarskiej).	• Zna zasady segregacji medycznej (triage) oraz potrafi zabezpieczyć miejsce zdarzenia z wieloma poszkodowanymi. • Wyjaśnia zasady prawne obowiązujące nieletniego pacjenta w gabinecie lekarskim. • Demonstruje zaawansowane opryskiwanie, tamowanie krwotoków z użyciem opatrunku uciskowego i stazy ratowniczej.	• Bezbłędnie i zimną krwią kieruje symulowaną akcją ratowniczą w scenariuszu wypadku zbiorowego. • Omawia funkcjonowanie Państwowego Ratownictwa Medycznego i zasady korzystania z Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej oraz SOR.	• Onanizuje pokaz ratownictwa medycznego dla klas młodszych.
Higiena cyfrowa, ślad cyfrowy i krytyka informacji	• Rozumie pojęcie „cyfrowego śladu” i wie, że informacje wrzucone do sieci w niej zostają. • Zna zagrożenia związane z cyberprzemocą i sekstingiem.	• Wyjaśnia pojęcia: hejt, doxxing, grooming, cyber stalking, deepfake. • Zna konsekwencje prawne publikowania wizerunku i danych osobowych bez zgody właściciela. • Rozumie wpływ nadużywania ekranów na poziom dopaminy, jakość relacji i zdolności poznawcze.	• Prawidłowo stosuje metody weryfikacji informacji medycznych i zdrowotnych w sieci (fact-checking, sprawdzanie baz naukowych). • Wskazuje sposoby chronienia własnej prywatności, granic intymnych i zdrowia psychicznego w środowisku cyfrowym.	• Potrafi wdrożyć i utrzymać długofalowy plan higieny cyfrowej z uwzględnieniem regularnych okresów cyfrowego detoksu. • Analizuje zjawisko bańki info	• Tworzy i wdraża w szkole poradnik/kampanię edukacyjną: „Świadomy Nastolatek w Sieci – Jak chronić swoją prywatność, wizerunek i zdrowie psychiczne”.

Ocena niedostateczna – uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych na ocenę dopuszczającą w stopniu pozwalającym na uznanie ich za spełnione, a stwierdzone braki uniemożliwiają osiągnięcie minimalnego poziomu wymagań przewidzianego dla tej oceny.

Ocena semestralna i końcowo roczna wystawiane są na podstawie średniej ważonej:

PRACE PISEMNE:

0 – 24% - ndst (1)
25 – 49% - dop (2)
50 – 74% - dst (3)
75 – 89% - db (4)
90 – 99% - bdb (5)
100% - cel (6)

WAGA OCEN:

sprawdziany - 4
kartkówki - 3
praca na lekcji - 3
odpowiedź ustna - 4
aktywność - 3
karty pracy, zeszyt -3

ŚREDNIA WAŻONA A OCENA:

celujący – powyżej 5,30;
bardzo dobry – 4,51–5,30;
dobry – 3,51–4,50;
dostateczny – 2,51–3,50;
dopuszczający – 1,51–2,50;
niedostateczny – do 1,50.