

DOKUMENT SYSTEMOWY

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASY 4–8

ZAWARTOŚĆ DOKUMENTU:

- I. Ogólne zasady i filozofia oceniania (ocenianie kształtujące, motywujące i wspierające)
- II. Szczegółowe obszary i formy aktywności (wiedza, umiejętności praktyczne, postawa i zaangażowanie)
- III. Wagi ocen oraz metody weryfikacji postępów uczniów
- IV. Kryteria oceniania i wymagania edukacyjne dla klas 4–8 (w rozbiciu na 7 modułów tematycznych)

I. OGÓLNE ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ocenianie z przedmiotu edukacja zdrowotna opiera się na założeniu, że proces kształtowania nawyków prozdrowotnych ma charakter ciągły, indywidualny i wieloaspektowy. Głównym celem oceniania nie jest rozliczanie ucznia ze zapamiętanych faktów, lecz wspieranie jego rozwoju, motywowanie do podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych oraz budowanie postaw odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Ocenianie pełni funkcja diagnostyczną, informacyjną oraz kształtującą.

1. Filozofia i funkcje oceniania (Ocenianie wspierające i motywujące)

- **Ocenianie kształtujące:** Uczeń regularnie otrzymuje informację zwrotną (ustną lub pisemną), która wyjaśnia, co zrobił dobrze, co wymaga poprawy oraz w jaki sposób może rozwinąć swoje umiejętności.
- **Docenianie postępu i wysiłku:** Szczególny nacisk kładzie się na indywidualny wkład pracy ucznia, jego zaangażowanie oraz przełamywanie własnych barier (np. w wystąpieniach publicznych czy dyskusjach o emocjach), a nie tylko na efekt końcowy.
- **Bezpieczna przestrzeń do popełniania błędów:** Proces uczenia się w edukacji zdrowotnej wymaga otwartości. Postawy i opinie wyrażane przez uczniów w trakcie dyskusji nie podlegają ocenie wartościującej (np. negatywnej stopce), o ile nie naruszają zasad szacunku i bezpieczeństwa. Ocenie podlega umiejętność argumentacji i wyciągania wniosków.
- **Brak oceny stanu zdrowia i warunków fizycznych:** Przedmiot oceniania stanowi wiedza, umiejętności i postawy, a nigdy stan zdrowia ucznia, jego budowa ciała, sprawność fizyczna czy sytuacja rodzinna i materialna.

2. Szczegółowe obszary podlegające ocenie

A. Wiedza (Rozumienie i przetwarzanie informacji)

Ocenie podlega nie tyle pamięciowe opanowanie definicji, ile zrozumienie mechanizmów wpływających na zdrowie oraz potrafienie powiązania przyczyn ze skutkami.

- **Zdrowie fizyczne:** Rozumienie zasad zbilansowanego odżywiania, roli aktywności fizycznej, fizjologii snu i odpoczynku oraz fizycznych konsekwencji zachowań ryzykownych (używków, brak higieny).
- **Zdrowie psychiczne:** Znajomość pojęć związanych z emocjami, stresem, dobrostanem psychicznym oraz rozumienie mechanizmów powstawania uzależnień (behawioralnych i od substancji).
- **Zdrowie społeczne:** Znajomość norm społecznych, zasad komunikacji interpersonalnej, praw dziecka/pacjenta oraz wiedza o strukturach wsparcia (gdzie i jak szukać pomocy).
- **Zdrowie cyfrowe:** Rozumienie wpływu technologii na mózg i ciało, znajomość zagrożeń w sieci (cyberprzemoc, fakenewsy medyczne, uzależnienie od ekranów) oraz zasad ergonomii pracy z urządzeniami.

B. Umiejętności (Zastosowanie wiedzy w praktyce)

Ocenie podlega praktyczne wykorzystanie zdobytych wiadomości w symulowanych lub codziennych sytuacjach życiowych.

- **Stosowanie zasad higieny i profilaktyki:** Wykorzystanie wiedzy o higienie osobistej, higienie snu, wzroku oraz planowaniu i komponowaniu wartościowych posiłków.
- **Pierwsza pomoc i reagowanie w sytuacjach zagrożenia:** Poprawność wykonywania procedur ratowniczych (np. wezwanie pomocy, pozycja boczna ustalona, RKO na fantomie, postępowanie przy zakrztuszeniu czy zranieniu).
- **Radzenie sobie ze stresem i emocjami:** Praktyczne stosowanie poznanych technik relaksacyjnych, oddechowych oraz nazywanie i wyrażanie własnych stanów emocjonalnych.
- **Komunikacja i asertywność:** Umiejętność odmawiania w sytuacjach presji rówieśniczej (używków, niebezpieczne wyzwania), stosowanie komunikatu „Ja” oraz rozwiązywanie konfliktów bez przemocy.
- **Weryfikacja informacji:** Umiejętność odróżniania rzetelnych, naukowych źródeł wiedzy o zdrowiu od mitów, modnych diet czy dezinformacji w mediach społecznościowych.

C. Postawa i zaangażowanie (Aktywność i styl pracy)

Jest to kluczowy element oceny z edukacji zdrowotnej, odzwierciedlający stosunek ucznia do przedmiotu i podejmowanych działań.

- **Praca na lekcji i aktywność:** Aktywny udział w ćwiczeniach, odgrywaniu ról, analizie przypadków (case study) oraz praca w arkuszach i zeszytach ćwiczeń.
- **Kooperacja i praca w zespole:** Efektywna współpraca w grupach projektowych, szacunek dla odmiennego zdania innych uczniów, przestrzeganie zasad dyskusji.
- **Inicjatywa i kreatywność:** Przygotowywanie materiałów edukacyjnych (plakaty, ulotki, krótkie filmy, prezentacje), udział w szkolnych akcjach prozdrowotnych i konkursach.
- **Odpowiedzialność i systematyczność:** Wywiązywanie się z powierzonych ról w projektach, terminowe realizowanie zadań oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.

II. FORMY AKTYWNOŚCI PODLEGAJĄCE OCENIEJ

W procesie oceniania z edukacji zdrowotnej stosuje się zróżnicowane formy aktywności, ze szczególnym uwzględnieniem metod aktywnych, ćwiczeń praktycznych oraz pracy projektowej. Każda z form posiada określone kryteria i wagę w ocenie końcowej.

1. Praca na lekcji (Forma wiodąca)

Praca na lekcji jest podstawowym źródłem informacji o zaangażowaniu ucznia, jego bieżącym rozumieniu materiału oraz umiejętnościach społecznych.

- **Bieżąca aktywność i udział w dyskusjach:** Ocenie podlega umiejętność formułowania własnych wniosków, dojrzałość wypowiedzi, szacunek dla odmiennych poglądów innych uczniów oraz przestrzeganie zasad kultury dyskusji. Cenne jest podawanie trafnych przykładów z życia codziennego oraz stawianie pytań skłaniających do refleksji.
- **Praca w grupach i zespołach zadaniowych:** Ocenie podlega wywiązywanie się z przydzielonej roli w grupie (np. lider, sprawozdawca, sekretarz), terminowość, umiejętność dążenia do kompromisu, wspomaganie wolniejszych członków zespołu oraz podział pracy.
- **Odgrywanie ról i symulacje (scenki problemowe):** Ocenie podlega praktyczne zastosowanie umiejętności społecznych – np. demonstrowanie postawy asertywnej (odmawianie w sytuacjach presji rówieśniczej), ćwiczenie komunikatów typu „Ja”, symulacje rozmów wspierających w kryzysie emocjonalnym czy rozwiązywanie konfliktów.

2. Projekty i zadania praktyczne (Forma kluczowa)

Zadania praktyczne pozwalają uczniom na bezpośrednie przekształcenie wiedzy teoretycznej w konkretne nawyki i produkty edukacyjne.

- **Pokazy i symulacje pierwszej pomocy oraz bezpieczeństwa:** Precyzja i poprawność wykonywanych czynności ratowniczych (np. ułożenie w pozycji bocznej bezpiecznej, przeprowadzenie RKO na fantomie, prawidłowe wezwanie służb ratunkowych, postępowanie przy krwawieniu czy oparzeniu) oraz opanowanie w warunkach stresu symulowanego.
- **Tworzenie planów, jadłospisów i harmonogramów:** Umiejętność zastosowania w praktyce wiedzy z zakresu dietetyki i higieny – np. układanie zbilansowanego jadłospisu na podstawie Piramidy/Talerza Zdrowego Żywienia, analiza etykiet produktów spożywczych, tworzenie tygodniowego planu regeneracji (sen, aktywność, nauka, czas offline).
- **Kampanie społeczne i materiały edukacyjne:** (Plakaty, ulotki, infografiki, krótkie spoty/filmy) Poprawność merytoryczna przedstawionych treści zdrowotnych, czytelność, estetyka, oryginalność przekazu oraz dopasowanie formy do grupy docelowej.
- **Prezentacje multimedialne i wystąpienia:** Merytoryczna zawartość, korzystanie ze sprawdzonych i wiarygodnych źródeł medycznych/naukowych, sposób zaprezentowania tematu oraz umiejętność odpowiadania na pytania klasy.

3. Karty pracy i Zeszyt ucznia / Dziennik Nawyków (Forma pomocnicza)

- **Karty pracy (indywidualne i w parach):** Poprawność wykonywanych zadań, umiejętność analizy tekstów źródłowych, wykresów czy schematów oraz wyciąganie logicznych wniosków.

- **Zeszyt przedmiotu / Zeszyt ćwiczeń:** Systematyczność prowadzenia, kompletność notatek i wykonanych ćwiczeń, estetyka oraz staranność.
- **Dzienniczki refleksji / Śledzenie nawyków:** Rzetelność w prowadzeniu samoobserwacji, systematyczność oraz wyciągnięte wnioski dotyczące własnego stylu życia (Uwaga: ocenie podlega sam fakt rzetelnej analizy i wyciągniętych wniosków, a NIE sam wynik, np. to ile godzin uczeń przespał).

4. Sprawdziany wiedzy i Kartkówki (Forma uzupełniająca / drugorzędna)

Sprawdzanie pisemne pełni funkcję wyłącznie weryfikującą opanowanie podstawowych pojęć i faktów. Zgodnie z duchem przedmiotu stanowi ono dodatek do działań praktycznych i nie powinno dominować w ocenianiu.

- **Krótkie kartkówki (5–10 min):** Znajomość kluczowych pojęć z 1–2 ostatnich lekcji.
- **Sprawdziany po dziale:** Rozumienie zależności przyczynowo-skutkowych, znajomość mechanizmów wpływających na zdrowie oraz analiza sytuacji problemowych (case study). Przewaga zadań otwartych, sytuacyjnych i wymagających uzasadnienia nad pytaniami stricte pamięciowymi.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 4

I. Specyfika oceniania w klasie 4

Ocenianie w klasie 4 ma charakter przede wszystkim wspierający, motywujący i kształtujący. Dzieci w tym wieku najlepiej uczą się przez działanie, zabawę, scenki i proste doświadczenia.

- **Główny nacisk:** Zaangażowanie, wyrabianie dobrych nawyków (higiena, ruch, odżywianie) oraz bezpieczne zachowania.
- **Język oceny:** Zrozumiały dla 9-lątka, oparty na konkretnych przykładach, a nie skomplikowanej teorii.
- **Brak oceny za cechy osobiste:** Nie oceniamy wyglądu, sprawności fizycznej, wyposażenia śniadaniówki przyniesionej z domu ani emocji ucznia – oceniamy wiedzę, starania i zachowanie na zajęciach.

II. Kryteria na poszczególne oceny dla klasy 4

Stopień celujący (6): Bezbłędnie i z własnej inicjatywy stosuje zasady zdrowego stylu życia na lekcji. Chętnie pomaga innym uczniom podczas pracy w grupach i ćwiczeń praktycznych. Wykazuje się niezwykłą pomysłowością w pracach plastycznych i projektach (np. układa autorskie rymowanki o zdrowiu, tworzy wyjątkowo staranny „Talerz Zdrowia”). Potrafi własnymi słowami wytłumaczyć młodszemu koledze lub koleżance, dlaczego warto dbać o sen, higienę i bezpieczeństwo w sieci.

Stopień bardzo dobry (5): W pełni rozumie i potrafi opisać podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne (np. zna zasady higieny, pory posiłków, rolę ruchu). Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i potrafi bezbłędnie odebrać/symulować zgłoszenie wypadku. Bardzo aktywnie i ze starannością bierze udział w odgrywaniu scenek (np. nauka asertywności, pierwsza pomoc). Samodzielnie i terminowo wykonuje karty pracy oraz zadania plastyczno-praktyczne.

Stopień dobry (4): Posiada dobrą wiedzę o zdrowiu i potrafi podać przykłady zdrowych i niezdrowych nawyków. Zna numery alarmowe i wie, jak ułożyć kogoś w pozycji bezpiecznej (z lekką pomocą lub przypomnieniem ze strony nauczyciela). Starannie pracuje w grupie i wykonuje powierzone mu zadania. Prowadzi zeszyt/karty pracy w sposób kompletny i czytelny.

Stopień dostateczny (3): Zna podstawowe zasady higieny i odżywiania, ale ma trudności z wyjaśnieniem, dlaczego są ważne. W zadaniach praktycznych (np. symulacja wzywania pomocy, mycie rąk, układanie jadłospisu) popełnia błędy, lecz poprawia je po wskazówce nauczyciela. Jest raczej bierny na lekcji, ale wykonuje polecenia i nie przeszkadza w pracy innym. Czasami zapomina o dokończeniu zadań w karcie pracy.

Stopień dopuszczający (2): Zna tylko wybrane, najprostsze pojęcia (np. wie, czym jest higiena, zna numer 112). Potrzebuje stałej pomocy nauczyciela przy wykonywaniu prostych zadań praktycznych i rysunkowych. Rzadko bierze udział w pracach grupy i wykazuje niskie zaangażowanie. Często ma niekompletne karty pracy, ale podejmuje próby ich uzupełnienia.

Stopień niedostateczny (1): Odmawia udziału w ćwiczeniach, scenkach i pracach grupowych. Nie opanował elementarnych zasad bezpieczeństwa (np. nie zna numeru 112). Nie prowadzi zeszytu/karty pracy i ignoruje polecenia nauczyciela na lekcji.

III. Formy aktywności dostosowane do klasy 4

Forma aktywności	Jak wygląda w klasie 4?	Waga
Zadania praktyczne i scenki	• Symulacja rozmowy z operatorem numeru 112. • Ćwiczenie układania poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej. • Odgrywanie scenki: jak powiedzieć „nie”, gdy ktoś namawia nas do czegoś niebezpiecznego.	40%
Praca na lekcji i w grupie	• Udział w dyskusjach w kręgu. • Wspólne tworzenie plakatów w małych zespołach (3–4 osoby). • Dbanie o porządek na stanowisku pracy i wzajemny szacunek.	35%
Karty pracy i zadania plastyczne	• Wycinanki i rysunki (np. „Mój zdrowy talerz”, „Moje emocje”). • Uzupełnianie prostych krzyżówek i zdań z lukami w karcie pracy. • Prowadzenie prostego „Dzienniczka Snu i Ruchu” (np. kolorowanie buziek przez 3 dni).	15%
Krótkie quizy / sprawdziany	• Formy obrazkowe i testy jednokrotnego wyboru (max 5–7 pytań). • Łączenie pojęć w pary (np. witamina – owoc/warzywo). • Brak długich wypowiedzi pisemnych.	10%

IV. Przypadek szczególny: Tematy trudne i emocjonalne w klasie 4

Podczas zajęć o emocjach, stresie, dojrzewaniu czy relacjach: Nie ocenia się prywatnych przeżyć ani wyznań ucznia. Ocenie podlega umiejętność wskazania rozwiązania (np. podanie prawidłowych źródeł wsparcia: rodzic, nauczyciel, telefon zaufania 116 111). Wszelkie prace pisemne i rysunkowe dotyczące emocji mają charakter poufny.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 4

Dział I: Zdrowie fizyczne, odżywianie i higiena osobista

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Wymienia podstawowe nawyki higieniczne (mycie rąk, zębów, kąpiel). • Wskazuje różnicę między zdrową żywnością a słodyczami/fast foodami. • Zna podstawowe pory posiłków w ciągu dnia.
Dostateczny (3)	• Wyjaśnia, dlaczego należy myć ręce w konkretnych sytuacjach. • Omawia budowę Talerza Zdrowego Żywienia. • Rozumie, dlaczego woda jest najlepszym napojem dla organizmu.
Dobry (4)	• Wyjaśnia znaczenie higieny jamy ustnej i wizyt u stomatologa. • Prawidłowo komponuje wartościowe drugie śniadanie do szkoły. • Wskazuje negatywne skutki spożywania napojów słodzonych i energetyków.
Bardzo dobry (5)	• 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.
Celujący (6)	• Samodzielnie układa zbilansowany, jednodniowy jadłospis dla czwartoklasisty. • Przygotowuje materiał edukacyjny (np. plakat, rymowankę) zachęcający do picia wody i jedzenia warzyw.

Dział II: Aktywność fizyczna, sen i odpoczynek

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Zna pojęcie „aktywność fizyczna” i podaje 2 przykłady ulubionych ruchów/sportów. • Wymienia porę, o której powinien chodzić spać.

Wymagania (Uczeń:)	
Dostateczny (3)	- 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.
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- Wyjaśnia fizjologiczną rolę snu w regeneracji mózgu i uczeniu się. - Potrafi samodzielnie skorygować własną postawę ciała i spakować plecak zgodnie z zasadami zdrowia kręgosłupa. - Proponuje ćwiczenia rozciągające/relaksacyjne po długim siedzeniu.
Celujący (6)	- Prowadzi i analizuje tygodniowy „Dzienniczek Aktywności i Snu”, wyciągając trafne wnioski. - Inicjuje prozdrowotne zabawy ruchowe na przerwach szkolnych.

Dział III: Zdrowie psychiczne, emocje i relacje z innymi

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Potrafi nazwać podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach). - Wskazuje osoby, do których może zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji.
Dostateczny (3)	- 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.
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- 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).
Celujący (6)	- Aktywnie i z dużą empatią wspiera rówieśników w rozwiązywaniu konfliktów klasowych bez przemocy. - Przygotowuje krótką scenkę/prezentację o budowaniu dobrych relacji i tolerancji.

Dział IV: Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Zna ogólny numer alarmowy 112. - Wie, że w razie wypadku należy wezwać dorosłego. - Wskazuje podstawowe zasady bezpiecznej zabawy na podwórku i w domu.
Dostateczny (3)	- 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.
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- Bezbłędnie demonstruje 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).
Celujący (6)	Wzorowo wykonuje pełny pokaz pierwszej pomocy i potrafi instruować kolegów z klasy.

Dział V: Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci

Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)	• Wie, co to jest Internet i do czego służy. • Rozumie, że nie wolno podawać w sieci swojego adresu i nazwiska obcym.
Dostateczny (3)	• Wymienia negatywne skutki zbyt długiego korzystania z telefonu/komputera. • Rozróżnia bezpieczne i niebezpieczne zachowania w sieci. • Zna pojęcie „cyberprzemocy”.
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• Wyjaśnia mechanizm uzależnienia od gier i smartfonów u dzieci. • Potrafi zaplanować własny „Cyfrowy Detoks”. • Rozpoznaje próby wyludzenia danych oraz fałszywe kontakty w sieci.
Celujący (6)	• Opracowuje wraz z grupą „Klasowy Kodeks Higieny Cyfrowej” i promuje bezpieczne korzystanie z technologii.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 5

I. Stopnie szkolne i kryteria ich przyznawania

Stopień celujący (6): Samodzielnie wychodzi z inicjatywą działań prozdrowotnych (np. proponuje klasowe zasady bezekranowych przerw, przygotowuje autorski projekt profilaktyczny). Wzorowo i bezbłędnie wykonuje pełne procedury praktyczne (np. pełny algorytm pierwszej pomocy z pozycją bezpieczną i symulacją RKO, dojrzałe odgrywanie scenek asertywności). Wykazuje się wysoką dojrzałością emocjonalną, empatią i szacunkiem w dyskusjach na trudne tematy (dojrzewanie, zmiany w ciele, emocje). Sprzeciwia się hejtowi i wyśmiewaniu innych. Samodzielnie potrafi podważyć fakenewsy zdrowotne z internetu i przeanalizować skład produktów (np. energetyków).

Stopień bardzo dobry (5): Sprawnie, samodzielnie i poprawnie wykonuje zadania praktyczne (np. samodzielnie komponuje zbilansowany jadłospis, poprawnie demonstruje pierwszą pomoc, czyta etykiety żywności). Jest bardzo aktywny na lekcjach, chętnie zabiera głos w dyskusjach, wnosząc wartościowe uwagi. Jest niezawodnym członkiem zespołu – terminowo i starannie wywiązuje się ze swoich zadań w projektach grupowych. Prezentuje dojrzałe podejście do tematów dojrzewania i profilaktyki, prawidłowo posługuje się pojęciami i stosuje zasady higieny osobistej oraz cyfrowej.

Stopień dobry (4): Poprawnie wykonuje zadania praktyczne, popełniając jedynie drobne błędy, które potrafi sam dostrzec i poprawić. Regularnie uczestniczy w lekcjach, wykonuje polecenia nauczyciela i dołącza do dyskusji. Dobrze współpracuje w zespole, nie uchyla się od pracy i szanuje zdanie innych. Zna i rozumie zagrożenia związane z używkami (e-papierosy, energetyki), wie, jak dbać o zdrowie psychiczne i cyfrowe, a w sytuacjach trudnych potrzebuje jedynie niewielkiej wskazówki.

Stopień dostateczny (3): Zadania praktyczne (np. pozycja bezpieczna, czytanie etykiet, ćwiczenia asertywności) wykonuje niepewnie i wymaga pomocy lub naprowadzenia ze strony nauczyciela. Wykazuje bierną postawę – rzadko zgłasza się sam, ale wykonuje podstawowe ćwiczenia, gdy zostanie do tego wyznaczony. Pracuje w grupie w sposób minimalny, czasami ceduje swoje zadania na innych. Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie, ale ma trudności z ich uzasadnieniem. W dyskusjach na tematy dojrzewania bywa skrępowany lub rozproszony, lecz nie przeszkadza innym.

Stopień dopuszczający (2): Przy dużej pomocy nauczyciela potrafi wykonać proste, pojedyncze czynności (np. podać numery alarmowe, wskazać niezdrową żywność). Słabe zaangażowanie na zajęciach, częste uchylanie się od udziału w ćwiczeniach i scenkach. Zeszyt lub karty pracy prowadzone nieregularnie, liczne braki w zadaniach. Opanował jedynie elementarną wiedzę pozwalającą na minimalne zrozumienie tematu bezpieczeństwa i zdrowia.

Stopień niedostateczny (1): Kategorycznie odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, odgrywaniu ról, pracach grupowych i projektach. Nie prowadzi zeszytu/kart pracy, nie wykonuje żadnych poleceń na lekcji. Nie opanował podstawowych zasad bezpieczeństwa (np. nie potrafi wezwać pomocy) i prezentuje postawę lekceważącą wobec zdrowia i zasad panujących na lekcji.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 5

Dział I: Odżywianie, higiena osobista i zdrowie fizyczne

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Wymienia zasady higieny osobistej ze szczególnym uwzględnieniem pielęgnacji ciała w okresie dojrzewania. - Wskazuje grupy produktów na Talerzu Zdrowego Żywienia.
Dostateczny (3)	- 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 relacje z rówieśnikami.
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- Samodzielnie planuje zbilansowany tygodniowy jadłospis. - Wyjaśnia mechanizm powstawania próchnicy oraz wpływ diety na zdrowie jamy ustnej i skóry.
Celujący (6)	Przygotowuje i przeprowadza w klasie prezentację/projekt na temat świadomych zakupów spożywczych i czytania składu produktów.

Dział II: Aktywność fizyczna, postawa ciała i regeneracja

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Zna normy snu dla swojego wieku (9–10 godzin) i wie, dlaczego sen jest ważny. - Wskazuje prawidłową pozycję podczas pracy przy biurku.
Dostateczny (3)	- Wyjaśnia wpływ regularnej aktywności fizycznej na układ krążenia, oddechowy i kostno-mięśniowy. - Rozróżnia skutki długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej. - Zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu.
Dobry (4)	- Omawia najczęstsze wady postawy i sposoby ich zapobiegania. - Planuje swój plan dnia uwzględniający czas na naukę, aktywność fizyczną i bezekranowy odpoczynek.
Bardzo dobry (5)	- Demonstracyjnie prezentuje zestaw ćwiczeń korygujących postawę ciała oraz rozciągających. - Wyjaśnia rolę fazy głębokiego snu w procesie uczenia się i zapamiętywania.
Celujący (6)	Opracowuje autorski program „Aktywna przerwa” ze zestawem bezpiecznych ćwiczeń dla rówieśników.

Dział III: Zmiany w ciele i dojrzewanie

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Wie, że dojrzewanie to naturalny etap w życiu każdego człowieka. - Wskazuje podstawowe zmiany fizyczne zachodzące w organizmie w tym okresie.
Dostateczny (3)	- Rozróżnia fizyczne i emocjonalne objawy dojrzewania u dziewcząt i chłopców. - Rozumie potrzebę zwiększonej dbałości o higienę osobistą. - Wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest kwestią indywidualną.
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- Prawidłowo posługuje się pojęciami z zakresu anatomii i fizjologii dojrzewania bez skrępowania i z szacunkiem. - Wyjaśnia wpływ hormonów na wahania nastroju i emocje.

Wymagania (Uczeń:)	
Celujący (6)	Wykazuje się dojrzałą postawą empatyczną, sprzeciwia się wyśmiewaniu rówieśników z powodu wyglądu i pomaga budować atmosferę akceptacji.

Dział IV: Zdrowie psychiczne, emocje i relacje społeczne

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Nazwa rozszerzony wachlarz emocji (zazdrość, wstyd, duma, rozczarowanie). - Zna pojęcie „presja rówieśnicza”.
Dostateczny (3)	- Odróżnia konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami od zachowań agresywnych. - Zna zasady budowania dobrych relacji w grupie rówieśniczej.
Dobry (4)	- Stosuje w praktyce techniki asertywnej odmowy w sytuacjach presji grupy. - Zna podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem szkolnym. - Wyjaśnia różnicę między konfliktem a przemocą.
Bardzo dobry (5)	- Analizuje sytuacje konfliktowe i proponuje rozwiązania oparte na metodzie win-win. - Wyjaśnia, na czym polega budowanie poczucia własnej wartości niezależnie od opinii innych.
Celujący (6)	Odgrywa rolę mediatora w prostych konfliktach rówieśniczych, wykazując się wysokim poziomem empatii.

Dział V: Profilaktyka zachowań ryzykownych i uzależnień

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Wie, co to są substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, e-papierosy, leki bez recepty). - Rozumie, że dzieciom nie wolno sięgać po używki.
Dostateczny (3)	- Wskazuje szkodliwość palenia tradycyjnych papierosów oraz e-papierosów (vape'ów). - Wyjaśnia, czym jest uzależnienie i że może dotyczyć zarówno substancji, jak i czynności.
Dobry (4)	- Omawia wpływ energetyków, nikotyny i alkoholu na rozwijający się mózg 11-latką. - Identyfikuje sytuacje ryzykowne i potrafi podjąć decyzję o natychmiastowym wycofaniu się z nich.
Bardzo dobry (5)	- 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.
Celujący (6)	Przygotowuje przekonywującą ulotkę lub plakat profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom zagrożenia związane z e-papierosami/vape'ami.

Dział VI: Pierwsza pomoc i postępowanie w nagłych wypadkach

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Prawidłowo wymienia numery alarmowe i wie, co przekazać dyspozytorowi. - Zna pojęcie „resuscytacja” (RKO).
Dostateczny (3)	- Demonstruje ocenę przytomności i oddechu u osoby poszkodowanej. - Zna zasady udzielania pierwszej pomocy przy zwichnięciach, skręceniach i ukąszeniach.
Dobry (4)	- Prawidłowo wykonuje ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej. - Zna sekwencję uciśnięć klatki piersiowej i wdechów ratowniczych na fantomie. - Prawidłowo reaguje w przypadku zakrztuszenia (rękoczyn Heimlicha – teoria i symulacja).
Bardzo dobry (5)	- Sprawnie i bezbłędnie przeprowadza pełny algorytm pierwszej pomocy w sytuacji symulowanej. - Wyjaśnia zasady użycia defibrylatora AED i potrafi zlokalizować go w przestrzeni publicznej.

Wymagania (Uczeń:)

Celujący (6)	• Występuje w roli lidera zespołu ratowniczego podczas symulacji wypadku w klasie, sprawnie rozdzielając zadania.
--------------	---

Dział VII: Higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci

Wymagania (Uczeń:)

Dopuszczający (2)	• Rozróżnia pojęcia: świat realny a świat wirtualny. • Zna podstawowe zasady chronienia swoich haseł i danych osobowych.
Dostateczny (3)	• Wyjaśnia pojęcie „FoMO” oraz uzależnienia od mediów społecznościowych/gier. • Wskazuje objawy nadużywania technologii.
Dobry (4)	• Identyfikuje przejaw cyberprzemocy i wie, jak na niego reagować. • Stosuje zasady ochrony swojego wizerunku i prywatności w internecie.
Bardzo dobry (5)	• Analizuje własny czas ekranowy (screen time) i potrafi wdrożyć autorskie zasady higieny cyfrowej. • Rozpoznaje próby wyłudzenia danych oraz fałszywe kontakty w sieci.
Celujący (6)	• Inicjuje i przeprowadza klasową debatę na temat wpływu social mediów na postrzeganie własnego ciała i samopoczucie.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 6

I. Stopnie szkolne i kryteria ich przyznawania

Stopień celujący (6): Samodzielnie dostrzega problemy zdrowotne w środowisku szkolnym/rówieśniczym i proponuje realne rozwiązania (np. inicjuje akcję promującą zdrowie psychiczne lub cyfrowy detoks). Wykonuje zadania praktyczne i symulacje w sposób bezbłędny, płynny i z pełnym zrozumieniem (np. dowodzi zespołem w symulacji pierwszej pomocy, przeprowadza przekonujący wywód asertywny w trudnej walce z presją grupy). Wykazuje się wysoką kulturą osobistą, taktem i dojrzałością podczas omawiania tematów dojrzewania, relacji i zdrowia psychicznego; aktywnie przeciwdziała wykluczeniu i hejtowi w klasie. Potrafi samodzielnie weryfikować informacje medyczne/zdrowotne w Internecie, wskazując mity, fake newsy i ukryte reklamy.

Stopień bardzo dobry (5): Samodzielnie i poprawnie wykonuje zadania praktyczne (np. prawidłowo ocenia stan poszkodowanego i wykonuje algorytm RKO na fantomie, czyta i interpretuje etykiety ze składnikami odżywczymi i dodatkami E). Jest bardzo aktywny na lekcjach, chętnie zabiera głos w dyskusjach, budując rzeczowe i poparte argumentami wypowiedzi. Bardzo dobrze współpracuje w grupie, terminowo i rzetelnie wywiązuje się ze swojej roli w projektach edukacyjnych. Rozumie mechanizmy uzależnień (e-papierosy, alkohol, media społecznościowe, gry), wykazuje dojrzałe podejście do tematyki dojrzewania i przestrzega zasad higieny fizycznej i cyfrowej.

Stopień dobry (4): Poprawnie wykonuje większość zadań praktycznych i symulacji; ewentualne drobne potknięcia potrafi szybko dostrzec i skorygować. Regularnie bierze udział w lekcjach, wypowiada się w dyskusjach i wykonuje polecenia nauczyciela. Dobrze współpracuje w zespole, wykonuje przydzielone mu zadania i szanuje zdanie innych członków grupy. Zna mechanizmy wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne, rozumie pojęcie presji rówieśniczej i asertywności, a w trudniejszych sytuacjach analitycznych potrzebuje jedynie niewielkiej wskazówki.

Stopień dostateczny (3): Zadania practical (np. ułożenie w pozycji bezpiecznej, ćwiczenie komunikatu „NIE”, analiza jadłospisu) wykonuje niepewnie, popełniając błędy lub wymagając stałego naprowadzania. Rzadko zabiera głos z własnej inicjatywy, ale wykonuje podstawowe ćwiczenia i zadania, gdy zostanie do nich wyznaczony. W pracy zespołowej przyjmuje postawę bierną, wykonując jedynie minimalny zakres powierzonych mu obowiązków. Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie, ale ma trudności z wyjaśnieniem zależności przyczynowo-skutkowych. W dyskusjach na tematy dojrzewania bywa skrępowany, lecz zachowuje podstawowe zasady kultury.

Stopień dopuszczający (2): Tylko przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wykonać najprostsze czynności (np. podać numery alarmowe, wymienić podstawowe skutki sięgania po e-papierosy). Wykazuje znikome zaangażowanie na zajęciach,

często uchyla się od udziału w scenkach, dyskusjach czy ćwiczeniach. Zeszyt lub karty pracy prowadzone nieregularnie, liczne zaległości w zadaniach. Opanował jedynie absolutnie elementarną wiedzę z zakresu bezpieczeństwa, higieny i profilaktyki.

Stopień niedostateczny (1): Kategorycznie odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, odgrywaniu ról i pracach grupowych. Nie prowadzi zeszytu/kart pracy, nie wykonuje poleceń nauczyciela i uniemożliwia weryfikację swoich umiejętności. Nie opanował podstawowych zasad bezpieczeństwa i prezentuje lekceważący lub agresywny stosunek do omawianych treści oraz zasad panujących na lekcji.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 6

Dział I: Odżywianie, zdrowie fizyczne i analiza produktów

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Wymienia podstawowe grupy składników odżywczych. - Wskazuje różnicę między żywnością przetworzoną a naturalną. - Zna zasady dbania o higienę jamy ustnej i skóry.
Dostateczny (3)	- 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.
Dobry (4)	- 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).
Bardzo dobry (5)	- 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.
Celujący (6)	Przygotowuje i przeprowadza w klasie warsztat/projekt dotyczący świadomego czytania etykiet i wykrywania ukrytego cukru w produktach.

Dział II: Aktywność fizyczna, postawa ciała i fizjologia regeneracji

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Zna dobową normę snu dla nastolatka (8–10 h) i wie, że brak snu obniża koncentrację. - Podaje przykłady aktywności fizycznej korzystnie wpływającej na zdrowie.
Dostateczny (3)	- Wyjaśnia wpływ regularnego ruchu na sprawność fizyczną, gęstość kości i samopoczucie psychiczne. - Wskazuje konsekwencje zdrowotne długotrwałego korzystania z pozycji siedzącej.
Dobry (4)	- Omawia przyczyny i skutki utrwalania wad postawy w okresie dojrzewania. - Wyjaśnia rolę hormonów (melatoniny) i niebieskiego światła w procesie zasypiania i jakości snu.
Bardzo dobry (5)	- Potrafi zaplanować tygodniowy plan aktywności i regeneracji dostosowany do swojego planu lekcji. - Demonstracyjnie prezentuje zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie głębokie i rozciągających kręgosłup.
Celujący (6)	Opracowuje i propaguje w szkole autorski program krótkich przerw śródlekcyjnych redukujących napięcie mięśniowe i zmęczenie wzroku.

Dział III: Dojrzewanie biologiczne, higiena i akceptacja siebie

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Wymienia podstawowe cechy dojrzewania fizycznego u dziewcząt i chłopców. - Zna zasady codziennej higieny osobistej w okresie dojrzewania.

Wymagania (Uczeń:)	
Dostateczny (3)	- 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.
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- 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.
Celujący (6)	Wykazuje się wyjątkowo dojrzałą postawą empatyczną, aktywnie przeciwdziała wyśmiewaniu rówieśników z powodu wyglądu i buduje atmosferę szacunku w klasie.

Dział IV: Zdrowie psychiczne, relacje rówieśnicze i asertywność

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Rozpoznaje stan stresu i wymienia jego podstawowe objawy. - Zna pojęcie presji rówieśniczej.
Dostateczny (3)	- Rozróżnia zachowania uległe, agresywne i asertywne. - Podaje przykłady konstruktywnych metod redukcji stresu. - Zna numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111).
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- Analizuje sytuacje trudne emocjonalnie i stosuje technikę komunikatu „Ja” w rozwiązywaniu konfliktów rówieśniczych. - Wyjaśnia zjawisko stygmatyzacji osób z problemami zdrowia psychicznego i wskazuje sposoby udzielania im wsparcia.
Celujący (6)	Pełni rolę lidera/mediatora w klasowych sytuacjach konfliktowych, proponując rozwiązania zadowalające obie strony (win-win).

Dział V: Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- 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.
Dostateczny (3)	- 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 nastolatków.
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- 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.

Wymagania (Uczeń:)

Celujący (6)

- Tworzy autorski projekt profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom prawdziwe zagrożenia związane z e-papierosami i energetykami.

Dział VI: Pierwsza pomoc, bezpieczeństwo i reagowanie w kryzysie**Wymagania (Uczeń:)**

Dopuszczający (2)

- Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i potrafi podać najważniejsze informacje podczas zgłoszenia.
- Wie, co oznacza skrót RKO.

Dostateczny (3)

- 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.

Dobry (4)

- Prawidłowo układa poszkodowanego nieprzytomnego oddychającego w pozycji bocznej ustalonej.
- Demonstracyjnie wykonuje algorytm RKO na fantomie.
- Prawidłowo opisuje i symuluje rękoczyn Heimlicha w przypadku zakrztuszenia.

Bardzo dobry (5)

- Sprawnie przeprowadza pełny algorytm pierwszej pomocy w symulowanym zdarzeniu.
- Wyjaśnia zasadę działania defibrylatora AED i potrafi zinterpretować jego komendy głosowe.

Celujący (6)

- Wzorowo kieruje zespołem ratowniczym podczas klasowych ćwiczeń symulacyjnych, zachowując zimną krew i sprawnie rozdzielając zadania.

Dział VII: Higiena cyfrowa, wizerunek w sieci i cyberbezpieczeństwo**Wymagania (Uczeń:)**

Dopuszczający (2)

- Zna zasady ochrony swoich haseł, loginu i danych osobowych w sieci.
- Rozumie, że w internecie nikt nie jest całkowicie anonimowy.

Dostateczny (3)

- Wyjaśnia pojęcia: FoMO, phishing, hejt, cyberprzemoc.
- Wskazuje objawy nadużywania mediów społecznościowych i gier komputerowych.
- Zna zasady ochrony własnego wizerunku w sieci.

Dobry (4)

- Podaje zasady reagowania w przypadku doświadczenia lub świadkowania cyberprzemocy.
- Omawia wpływ algorytmów mediów społecznościowych na kreowanie nierzeczywistego obrazu świata i kanonów piękna.
- Stosuje zasady netykiety i kultury w komunikacji cyfrowej.

Bardzo dobry (5)

- Potrafi przeprowadzić analizę własnego czasu ekranowego (screen time) i wdrożyć zasady higieny cyfrowej w codziennym życiu.
- Weryfikuje wiarygodność informacji medycznych/zdrowotnych w sieci, odróżniając wiedzę naukową od fake newsów.

Celujący (6)

- Opracowuje wraz z zespołem i wdraża w klasie „Dekalog Bezpiecznego i Mądrego Korzystania z Mediów Społecznościowych”.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 7**I. Stopnie szkolne i kryteria ich przyznawania**

Stopień celujący (6): Samodzielnie inicjuje działania prozdrowotne na terenie klasy lub szkoły (np. organizuje kampanię na rzecz zdrowia psychicznego nastolatków, debaty na temat hejtu lub cyfrowego detoksu). Wykonuje złożone zadania i symulacje w sposób bezbłędny (np. dowodzi akcją ratowniczą w symulacji pierwszej pomocy z użyciem AED, wykazuje pełną postawę asertywną w trudnych scenkach presji rówieśniczej). Potrafi samodzielnie podważyć pseudonaukowe teorie

zdrowotne, analizuje reklamy substancji psychoaktywnych i suplementów oraz wskazuje mechanizmy manipulacji w mediach. Prezentuje wzorową kulturę osobistą, dyskrecję i takt w dyskusjach dotyczących zdrowia psychicznego, dojrzewania i relacji intymnych; sprzeciwia się stygmatyzacji i wykluczeniu.

Stopień bardzo dobry (5): Samodzielnie i poprawnie wykonuje zadania praktyczne (np. przeprowadza algorytm RKO z użyciem fantomu i symulatora AED, czyta i interpretuje skład produktów spożywczych oraz wylicza zapotrzebowanie kaloryczne). Bardzo aktywnie uczestniczy w lekcjach, wnosząc merytoryczny wkład w dyskusje i popierając swoje opinie trafnymi argumentami naukowymi/faktami. Jest rzetelnym i odpowiedzialnym członkiem zespołu; wywiązuje się z przydzielonych ról w projektach grupowych i potrafi koordynować ich przebieg. Rozumie fizjologiczne i psychiczne mechanizmy uzależnień, zna prawa pacjenta/nastolatka, prezentuje dojrzałą postawę wobec zmian dojrzewaniowych i przestrzega higieny cyfrowej.

Stopień dobry (4): Poprawnie wykonuje większość zadań praktycznych (np. ułożenie w pozycji bocznej ustalonej, analiza jadłospisu, odgrywanie scenki odmowy); drobne błędy potrafi samodzielnie skorygować po wskazówce. Regularnie bierze udział w lekcjach, wykonuje polecenia i chętnie zabiera głos w dyskusjach. Dobrze współpracuje w zespole, rzetelnie realizuje swoją część zadania i szanuje zdanie innych. Posiada dobrą wiedzę o zdrowiu fizycznym i psychicznym, rozumie zagrożenia wynikające z sięgania po e-papierosy, alkohol czy energetyki; w trudniejszych analizach potrzebuje niewielkiej pomocy.

Stopień dostateczny (3): Zadania praktyczne (np. pierwsza pomoc, ćwiczenia asertywności, analiza etykiet) wykonuje niepewnie, popełniając błędy lub wymagając prowadzenia „krok po kroku”. Prezentuje bierną postawę; rzadko zgłasza się z własnej inicjatywy, ale wykonuje polecenia po wyznaczeniu do zadania. W pracy zespołowej ogranicza się do absolutnego minimum, często polegając na pracy innych członków grupy. Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie, ale ma trudności z wyjaśnieniem relacji przyczynowo-skutkowych. W dyskusjach na tematy wrażliwe (dojrzewanie, emocje) zachowuje powagę, lecz unika wypowiadania się.

Stopień dopuszczający (2): Tylko przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wykonać najprostsze czynności (np. podać numery alarmowe, wymienić podstawowe objawy uzależnienia). Sporadycznie uczestniczy w lekcjach, często uchyla się od pracy w grupie, scenkach i ćwiczeniach praktycznych. Zeszyt lub karty pracy prowadzone nieregularnie, liczne braki w zadaniach. Opanował jedynie elementarne pojęcia z zakresu higieny, bezpieczeństwa i profilaktyki.

Stopień niedostateczny (1): Odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, pracach grupowych i zadaniach weryfikujących umiejętności. Nie prowadzi zeszytu/kart pracy, uniemożliwia ocenę swoich postępów. Wykazuje lekceważący stosunek do omawianych treści zdrowotnych, zasad bezpieczeństwa oraz kolegów i dojrzałych zasad panujących na lekcji.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 7

Dział I: Odżywianie, metabolizm i zaburzenia odżywiania

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Wymienia makroskładniki diety (białka, tłuszcze, węglowodany) i ich podstawowe źródła. - Wskazuje negatywne skutki spożywania fast foodów i napojów słodzonych.
Dostateczny (3)	- 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.
Dobry (4)	- 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 podejrzanemu o zaburzenia odżywiania.
Bardzo dobry (5)	- Samodzielnie układa zbilansowany plan żywieniowy dla nastolatka o zwiększonej aktywności. - Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy jedzenia pod wpływem emocji oraz rolę mikrobiomu jelitowego.
Celujący (6)	Opracowuje i przeprowadza w klasie badanie/projekt dotyczący analizy nawyków żywieniowych rówieśników i przygotowuje rekomendacje prozdrowotne.

Dział II: Aktywność fizyczna, biomechanika i regeneracja

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Zna dobową normę snu dla nastolatka (8–10 h) i wymienia objawy przewlekłego niewyspania. • Podaje przykłady aktywności fizycznej rozwijających wydolność organizmu.
Dostateczny (3)	• 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.
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• Samodzielnie układa tygodniowy plan aktywności i higieny snu, minimalizujący ryzyko zmęczenia. • Wyjaśnia zjawisko długu sennego i jego konsekwencje dla układu odpornościowego i psychiki.
Celujący (6)	• Przygotowuje zestaw autorskich ćwiczeń ergonomiczno-relaksacyjnych do wykonywania w czasie nauki i propaguje je w szkole.

Dział III: Dojrzewanie psychoseksualne, tożsamość i relacje

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Rozróżnia pojęcia: dojrzewanie biologiczne, psychiczne i społeczne. • Wskazuje zasady higieny osobistej i intymnej w okresie dojrzewania.
Dostateczny (3)	• 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.
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• Analizuje wpływ mediów społecznościowych na nierealistyczne oczekiwania wobec własnego ciała i relacji. • Wyjaśnia zasady ochrony zdrowia prokreacyjnego i podaje rzetelne, naukowe źródła wiedzy.
Celujący (6)	• Wykazuje się wybitnie dojrzałą postawą etyczną i empatyczną, inicjując dyskusje na temat tolerancji, akceptacji różnorodności i budowania zdrowych relacji.

Dział IV: Zdrowie psychiczne, kryzysy emocjonalne i wsparcie

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Nazwa objawy długotrwałego stresu. • Zna numery telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (np. 116 111).
Dostateczny (3)	• 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.
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• 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.

Wymagania (Uczeń:)	
Celujący (6)	Opracowuje przewodnik lub kampanię informacyjną dla uczniów szkoły pt. „Gdzie i jak szukać pomocy w kryzysie psychicznym”.

Dział V: Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Wymienia podstawowe substancje psychoaktywne. - Wie, czym jest uzależnienie behawioralne (hazard, graczoholizm, kupnoholizm).
Dostateczny (3)	- 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.
Dobry (4)	- 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.
Bardzo dobry (5)	- Analizuje czynniki chroniące i czynniki ryzyka w profilaktyce uzależnień. - Potrafi ocenić stopień ryzyka danej sytuacji i wdrożyć strategię bezpiecznego wycofania się z niej.
Celujący (6)	Przygotowuje wartościowy projekt profilaktyczny obalający mity na temat „bezpiecznych” używek wśród nastolatków.

Dział VI: Pierwsza pomoc z użyciem sprzętu i medycyna ratunkowa

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i zasady prawidłowego wezwania pomocy. - Wie, co oznacza skrót AED i do czego służy defibrylator.
Dostateczny (3)	- Sprawnie ocenia bezpieczeństwo własne i poszkodowanego, stan przytomności oraz oddech. - Zna zasady pierwszej pomocy przy omdleniach, zawałach, udarach, napadach drgawek i urazach kręgosłupa. - Demonstruje układanie w pozycji bocznej ustalonej.
Dobry (4)	- Wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) na fantomie w prawidłowym rytmie. - Zna algorytm postępowania z automatycznym defibrylatorem zewnętrznym (AED) i potrafi zinterpretować jego polecenia. - Prawidłowo demonstruje postępowanie przy zakrztuszeniu (rękoczyn Heimlicha).
Bardzo dobry (5)	- Przeprowadza pełną, płynną procedurę RKO z użyciem fantomu i trenażera AED w warunkach symulowanego stresu. - Wskazuje lokalizację punktów AED w swojej miejscowości/dzielnicy.
Celujący (6)	Sprawnie dowodzi zespołem ratowniczym podczas zaawansowanych symulacji wypadków w klasie, dbając o priorytety ratunkowe i bezpieczeństwo.

Dział VII: Higiena cyfrowa, prywatność i bezpieczeństwo w sieci

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	- Zna zasady ochrony haseł, danych osobowych i prywatności w internecie. - Wyjaśnia pojęcie cyberprzemocy.
Dostateczny (3)	- 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.

Wymagania (Uczeń:)	
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• 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.
Celujący (6)	• Tworzy i wdraża w klasie lub szkole „Kodeks Bezpieczeństwa Cyfrowego i Ochrony Wizerunku Nastolatka”.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA – KLASA 8

I. Stopnie szkolne i kryteria ich przyznawania

Opracowane wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla klasy 8 (wiek 13–14 lat) uwzględniają specyfikę ósmoklasisty: przygotowanie do egzaminów, progi dorosłości, kształtowanie dojrzałych postaw w relacjach, znajomość praw pacjenta i świadomość konsekwencji własnych wyborów zdrowotnych.

Stopień celujący (6): Samodzielnie projektuje i realizuje działania na rzecz całej społeczności szkolnej (np. kampania społeczna o zdrowiu psychicznym przed egzaminami, szkolne strefy wolne od ekranów, akcja krwiodawstwa/Dawców szpiku – wymiar edukacyjny). Biegle weryfikuje informacje zdrowotne na podstawie badań naukowych, sprawnie demaskuje mitologię medyczną, teorie spiskowe oraz ukryte zabiegi marketingowe koncernów. Działa bezbłędnie i pewnie w sytuacjach symulowanych (np. dowodzi wieloosobową akcją ratowniczą z użyciem sprzętu AED, wykazuje dojrzałą postawę asertywną w skomplikowanych sytuacjach presji rówieśniczej). Prezentuje wybitną dojrzałość etyczną, takt, empatię i dyskrecję w dyskusjach na tematy zdrowia psychicznego, prokreacyjnego oraz uzależnień; aktywnie buduje w szkole kulturę wsparcia i akceptacji.

Stopień bardzo dobry (5): Samodzielnie i w pełni poprawnie wykonuje zadania praktyczne (np. przeprowadza algorytm RKO + AED, czyta i analizuje zaawansowane etykiety produktów, sporządza plany zarządzania stresem i czasem). Bardzo aktywnie uczestniczy w lekcjach, wnosząc merytoryczne i dojrzałe argumenty do dyskusji i debat. Jest niezawodnym liderem lub członkiem zespołu, wywiązuje się z przydzielonych ról w projektach, potrafi koordynować pracę rówieśników z poszanowaniem ich granic. Zna mechanizmy bio-psycho-społeczne wpływające na zdrowie, rozumie system opieki zdrowotnej, zna prawa pacjenta-nastolatka oraz prezentuje odpowiedzialną postawę w sieci i w środowisku lokalnym.

Stopień dobry (4): Poprawnie wykonuje większość zadań praktycznych i symulacyjnych; ewentualne drobne potknięcia w procedurach potrafi sam natychmiast skorygować. Regularnie bierze udział w zajęciach, wypowiada się w dyskusjach i rzetelnie realizuje polecenia. Dobrze współpracuje w grupie, wykonuje przydzielone zadania i szanuje zdanie innych członków zespołu. Posiada dobrą wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowotnej, rozumie konsekwencje zachowań ryzykownych (używków, hejt, brak higieny cyfrowej); w trudniejszych analizach potrzebuje niewielkiej pomocy.

Stopień dostateczny (3): Zadania praktyczne (np. pierwsza pomoc, ćwiczenia asertywności, analiza nawyków) wykonuje niepewnie, popełniając błędy lub wymagając stałego kierowania ze strony nauczyciela. Wykazuje bierną postawę; rzadko zgłasza się sam, ale wykonuje polecenia po wyznaczeniu do zadania. W pracach zespołowych ogranicza się do minimalnego zakresu zadań, często polegając na bardziej aktywnych kolegach. Zna podstawowe zasady ochrony zdrowia, ale ma trudności z wyjaśnieniem relacji przyczynowo-skutkowych. W dyskusjach na tematy trudne zachowuje podstawową kulturę, lecz nie wykazuje inicjatywy.

Stopień dopuszczający (2): Tylko przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wykonać najprostsze czynności (np. podać numery alarmowe, wymienić podstawowe skutki uzależnień czy braku snu). Sporadycznie uczestniczy w lekcjach, często uchyla się od pracy w grupie, symulacji czy wykonywania kart pracy. Zeszyt lub karty pracy prowadzone nieregularnie, liczne braki w zadaniach. Opanował jedynie elementarne pojęcia z zakresu bezpieczeństwa, higieny i profilaktyki zdrowotnej.

Stopień niedostateczny (1): Odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, pracach grupowych i zadaniach weryfikujących umiejętności. Nie prowadzi zeszytu/kart pracy, ignoruje polecenia nauczyciela i uniemożliwia ocenę swoich postępów. Wykazuje lekceważący lub agresywny stosunek do omawianych treści zdrowotnych, zasad bezpieczeństwa oraz do dojrzałych norm obowiązujących w klasie.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 8

Dział I: Odżywianie, zaburzenia odżywiania i metabolizm w praktyce

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Wymienia zasady zbilansowanej diety i podstawowe grupy składników odżywczych. • Zna podstawowe objawy zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia).
Dostateczny (3)	• 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).
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• Samodzielnie układa jadłospis dostosowany do zwiększonego wysiłku umysłowego w okresie egzaminów. • Wyjaśnia psychologiczne mechanizmy jedzenia pod wpływem stresu oraz wpływu diety na funkcjonowanie mózgu.
Celujący (6)	• Opracowuje i prezentuje na forum szkoły raport/prezentację nienaukowych mitów dietetycznych oraz szkodliwości modnych „diet cud” promowanych w sieci.

Dział II: Aktywność fizyczna, higiena nauki i stres egzaminacyjny

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Zna optymalny czas snu dla nastolatka i wymienia negatywne skutki zarywania nocy. • Zna podstawowe techniki odpoczynku.
Dostateczny (3)	• 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.
Dobry (4)	• Stosuje w praktyce złożone techniki radzenia sobie ze stresem (trening autogeny, oddech przeponowy, Pomodoro). • Omawia wpływ przewlekłego stresu na układ odpornościowy, sen i pamięć. • Dobiera odpowiednie ćwiczenia fizyczne niwelujące napięcia mięśniowe.
Bardzo dobry (5)	• Samodzielnie tworzy długofalowy harmonogram przygotowań egzaminacyjnych łączący naukę, aktywność, czas wolny i sen. • Wyjaśnia mechanizm biologicznego sprzężenia zwrotnego między ciałem a umysłem.
Celujący (6)	• Organizuje w klasie lub szkole warsztat praktyczny dla rówieśników poświęcony technikom relaksacyjnym i radzeniu sobie ze stresem egzaminacyjnym.

Dział III: Zdrowie prokreacyjne, tożsamość i dojrzałość w relacjach

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Zna podstawowe pojęcia z zakresu anatomii i fizjologii układu rozrodczego człowieka. • Rozumie pojęcie i wagę wzajemnego szacunku w relacjach.
Dostateczny (3)	• Wyjaśnia pojęcie dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej do tworzenia relacji partnerskich. • Zna podstawowe zasady profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową (STI) oraz profilaktyki nowotworowej. • Rozumie pojęcie dobrowolnej zgody (enthusiastic consent) w relacjach.

Wymagania (Uczeń:)	
Dobry (4)	• Omawia naturalne i medyczne metody antykoncepcji pod kątem ich skuteczności (wskaźnik Pearl'a) i ochrony przed STI. • Identyfikuje przejawy przemocy w relacjach (gaslighting, kontrola, szantaż emocjonalny, cyberstalking). • Wyjaśnia rolę odpowiedzialności etycznej i prawnej w relacjach partnerskich.
Bardzo dobry (5)	• Analizuje wpływ mediów i pornografii na kreowanie zaburzonego obrazu ludzkiej seksualności, ciała i relacji. • Wyjaśnia zasady dbania o zdrowie prokreacyjne i wskazuje wiarygodne medycznie źródła wiedzy.
Celujący (6)	• Inicjuje w klasie merytoryczną dyskusję na temat budowania dojrzałych relacji opartych na zaufaniu, komunikacji bez przemocy (NVC) i wzajemnym szacunku.

Dział IV: Zdrowie psychiczne, kryzysy i system wsparcia

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Zna numery telefonów zaufania (116 111, telefon Rzecznika Praw Dziecka) oraz miejsca uzyskania pomocy w szkole. • Wymienia objawy pogorszenia stanu psychicznego.
Dostateczny (3)	• 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.
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• Analizuje czynniki chroniące i czynniki ryzyka zdrowia psychicznego w okresie przechodzenia do szkoły ponadpodstawowej. • Formułuje dojrzałe, empatyczne komunikaty wspierające wobec osób w kryzysie emocjonalnym.
Celujący (6)	• Przygotowuje dla klas 7-8 przejrzystą mapę drogową / informator: „Kryzys psychiczny – gdzie i jak szukać pomocy medycznej i terapeutycznej”.

Dział V: Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Wymienia substancje psychoaktywne oraz uzależnienia behawioralne. • Wie, że posiadanie i rozprowadzanie substancji nielegalnych jest przestępstwem.
Dostateczny (3)	• 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.
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• 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).
Celujący (6)	• Tworzy innowacyjny projekt profilaktyczny uświadamiający rówieśnikom konsekwencje zachowań ryzykownych.

Dział VI: Medycyna ratunkowa, pierwsza pomoc i prawa pacjenta

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Zna numery alarmowe (112, 998, 997, 999) i potrafi precyzyjnie zgłosić zdarzenie. • Zna przeznaczenie defibrylatora AED.
Dostateczny (3)	• Prawidłowo i płynnie wykonuje resuscytację krążeniowo-oddechową (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).
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• Bez błędnie 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.
Celujący (6)	• Bierze udział w międzyszkolnych zawodach pierwszej pomocy lub organizuje pokaz ratownictwa medycznego dla klas młodszych.

Dział VII: Higiena cyfrowa, ślad cyfrowy i krytyka informacji

Wymagania (Uczeń:)	
Dopuszczający (2)	• Rozumie pojęcie „cyfrowego śladu” i wie, że informacje wrzucone do sieci w niej zostają. • Zna zagrożenia związane z cyberprzemocą i sekstingiem.
Dostateczny (3)	• 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.
Dobry (4)	• 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.
Bardzo dobry (5)	• Potrafi wdrożyć i utrzymać długofalowy plan higieny cyfrowej z uwzględnieniem regularnych okresów cyfrowego detoksu. • Analizuje zjawisko bańki informacyjnej i algorytmów rekomendacyjnych w kontekście polaryzacji społecznej i uzależnień.
Celujący (6)	• Tworzy i wdraża w szkole poradnik/kampanię edukacyjną: „Świadomy Nastolatek w Sieci – Jak chronić swoją prywatność, wizerunek i zdrowie psychiczne”.