EDUKACJA ZDROWOTNA WYMAGANIA EDUKACYJNE KLASA 4

Tytuł działu	Numer i temat lekcji	Wymagania z PP	Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)	Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) uczeń spełnia wymagania dopuszczające i podstawowe	Wymagania rozszerzające (ocena dobra) uczeń spełnia wymagania dopuszczające ,podstawowe oraz rozszerzające	Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) uczeń spełnia wymagania dopuszczające ,podstawowe rozszerzające oraz dopełniające
Dział I. Zdrowie jako wartość	**1. Skarbiec zdrowia – odkrywamy, czym jest zdrowie**	I.1, I.2, I.3	• wymienia podstawowe elementy wpływające na zdrowie;• rozpoznaje, że zdrowie obejmuje różne obszary życia;• rozumie, że każdy może wpływać na swoje zdrowie.	• wyjaśnia, czym jest zdrowie i dobrostan;• opisuje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu;• wskazuje czynniki wspierające zdrowie w codziennym życiu;• wykonuje wpis w Dzienniku Dobrostanu dotyczący własnego rozumienia zdrowia.	• analizuje, w jaki sposób codzienne wybory wpływają na zdrowie;• uzasadnia, dlaczego warto dbać o zdrowie już od najmłodszych lat;• wyciąga wnioski z własnych obserwacji zapisanych w Dzienniku Dobrostanu.	• ocenia znaczenie zdrowia jako wartości w życiu człowieka;• przewiduje skutki długotrwałego zaniedbywania zdrowia;• proponuje działania sprzyjające poprawie własnego dobrostanu i uzasadnia swój wybór.

	2. Zdrowie ma wiele kolorów – poznajemy jego wymiary	II.1, I.1, I.2	• wymienia podstawowe wymiary zdrowia;• rozpoznaje przykłady dotyczące poszczególnych wymiarów zdrowia;• rozumie, że wszystkie wymiary zdrowia są ze sobą powiązane.	• opisuje poszczególne wymiary zdrowia;• porównuje przykłady zachowań wpływających na różne wymiary zdrowia;• klasyfikuje sytuacje do odpowiednich wymiarów zdrowia;• uzupełnia refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje zależności między poszczególnymi wymiarami zdrowia;• uzasadnia wpływ jednego wymiaru zdrowia na pozostałe;• formułuje wnioski dotyczące własnego dobrostanu.	• ocenia znaczenie równowagi między wymiarami zdrowia;• przewiduje skutki zaniedbania wybranego wymiaru zdrowia;• proponuje działania wspierające harmonijny rozwój własnego dobrostanu.

	3. Małe wybory, wielkie zdrowie	I.3, II.1	• wymienia codzienne wybory wpływające na zdrowie;• rozpoznaje zdrowe i niekorzystne zachowania;• rozumie, że codzienne decyzje mają znaczenie dla zdrowia.	• wyjaśnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie;• porównuje skutki różnych zachowań zdrowotnych;• stosuje poznane zasady w prostych sytuacjach;• zapisuje własne obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne codzienne nawyki;• uzasadnia potrzebę podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych;• planuje niewielką zmianę sprzyjającą poprawie dobrostanu.	• ocenia własne wybory zdrowotne;• przewiduje skutki utrwalania dobrych i złych nawyków;• proponuje rozwiązania wspierające zdrowy styl życia i uzasadnia ich wybór.
	4. Moje zdrowe nawyki każdego dnia	I.3, II.1	• wymienia przykłady zdrowych nawyków;• rozpoznaje nawyki sprzyjające zdrowiu;• rozumie znaczenie systematyczności.	• opisuje znaczenie codziennych nawyków dla zdrowia;• wskazuje własne zdrowe nawyki oraz te wymagające poprawy;• prowadzi systematyczne wpisy w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje swoje codzienne zachowania zdrowotne;• planuje działania rozwijające zdrowe nawyki;• wyciąga wnioski z obserwacji prowadzonych w Dzienniku Dobrostanu.	• ocenia skuteczność podejmowanych działań;• przewiduje długofalowe skutki utrwalania zdrowych nawyków;• świadomie modyfikuje swoje zachowania w celu poprawy dobrostanu.

Dział II. Zdrowe ciało na co dzień	**5. Higiena, która chroni zdrowie**	II.2	• wymienia podstawowe zasady higieny osobistej;• rozpoznaje sytuacje wymagające przestrzegania zasad higieny;• rozumie znaczenie higieny dla zdrowia.	• wyjaśnia wpływ higieny na zdrowie i samopoczucie;• opisuje zasady higieny w różnych sytuacjach dnia codziennego;• stosuje poznane zasady higieny;• odnotowuje swoje nawyki higieniczne w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ codziennych nawyków higienicznych na zdrowie;• uzasadnia potrzebę systematycznego dbania o higienę;• wyciąga wnioski z obserwacji własnych nawyków zapisanych w Dzienniku Dobrostanu.	• ocenia własne nawyki higieniczne i planuje ich doskonalenie;• przewiduje skutki zaniedbywania higieny osobistej;• proponuje działania sprzyjające utrwalaniu zdrowych nawyków higienicznych.
	6. Ruch to zdrowie – dlaczego warto się ruszać?	III.1	• wymienia korzyści płynące z aktywności fizycznej;• rozpoznaje różne formy ruchu;• rozumie znaczenie codziennej aktywności fizycznej.	• wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na organizm;• opisuje zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej;• wskazuje formy ruchu odpowiednie do swoich możliwości;• dokumentuje aktywność w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie;• planuje własną aktywność fizyczną;• wyciąga wnioski z obserwacji swojej aktywności.	• ocenia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrostanu;• przewiduje skutki siedzącego trybu życia;• proponuje sposoby zwiększenia codziennej aktywności swojej i innych.
	7. Aktywnie każdego dnia	III.1, III.4	• wymienia przykłady codziennej aktywności fizycznej;• rozpoznaje sytuacje sprzyjające ruchowi;• rozumie znaczenie regularności aktywności.	• opisuje sposoby zwiększania aktywności w ciągu dnia;• porównuje aktywny i bierny sposób spędzania czasu;• planuje prosty dzień uwzględniający ruch;• prowadzi obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własny poziom aktywności fizycznej;• uzasadnia potrzebę codziennego ruchu;• modyfikuje własny plan dnia w celu zwiększenia aktywności.	• ocenia wpływ codziennych wyborów na poziom aktywności fizycznej;• przewiduje skutki długotrwałego ograniczania ruchu;• proponuje rozwiązania wspierające aktywny styl życia.

	8. Oddycham, odpoczywam, regeneruję się	III.5, III.7	• wymienia sposoby odpoczynku i regeneracji;• rozpoznaje znaczenie snu i odpoczynku dla organizmu;• rozumie potrzebę zachowania równowagi między aktywnością a odpoczynkiem.	• wyjaśnia rolę snu, odpoczynku i prawidłowego oddychania dla zdrowia;• opisuje sposoby regeneracji organizmu;• stosuje poznane techniki wspierające odpoczynek;• zapisuje obserwacje dotyczące odpoczynku w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ jakości snu i odpoczynku na samopoczucie;• planuje działania sprzyjające lepszej regeneracji;• wyciąga wnioski z własnych obserwacji.	• ocenia własne nawyki związane z odpoczynkiem i regeneracją;• przewiduje skutki przewlekłego zmęczenia i niedoboru snu;• proponuje rozwiązania wspierające zachowanie równowagi między aktywnością a odpoczynkiem.

Dział II. Zdrowe ciało na co dzień	**9. Talerz pełen zdrowia**	IV.1	• wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych;• rozpoznaje produkty sprzyjające zdrowiu;• rozumie znaczenie urozmaiconej diety.	• wyjaśnia zasady zdrowego odżywiania;• opisuje rolę różnych grup produktów w codziennej diecie;• komponuje prosty zdrowy posiłek;• zapisuje obserwacje dotyczące swoich posiłków w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne nawyki żywieniowe;• uzasadnia znaczenie różnorodności w diecie;• planuje zmiany sprzyjające zdrowszemu odżywianiu.	• ocenia własny sposób odżywiania;• przewiduje skutki niewłaściwej diety dla zdrowia;• proponuje rozwiązania wspierające zdrowe nawyki żywieniowe.

	10. Zdrowe śniadanie – energia na dobry początek	IV.1, IV.3	• wymienia produkty odpowiednie na zdrowe śniadanie;• rozpoznaje znaczenie pierwszego posiłku dnia;• rozumie wpływ śniadania na samopoczucie.	• wyjaśnia rolę śniadania w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu;• opisuje cechy wartościowego śniadania;• planuje zdrowe śniadanie;• prowadzi obserwacje dotyczące spożywania śniadań w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ spożywania śniadania na koncentrację i poziom energii;• uzasadnia potrzebę regularnego spożywania śniadań;• wyciąga wnioski z własnych obserwacji.	• ocenia własne nawyki związane ze spożywaniem śniadań;• przewiduje skutki pomijania pierwszego posiłku dnia;• proponuje rozwiązania wspierające regularne spożywanie zdrowych śniadań.
	11. Woda – najlepszy napój świata	IV.2	• wymienia funkcje wody w organizmie;• rozpoznaje sytuacje wymagające odpowiedniego nawodnienia;• rozumie	• wyjaśnia rolę wody w funkcjonowaniu organizmu;• opisuje skutki niewystarczającego nawodnienia;• stosuje zasady prawidłowego nawadniania organizmu;• monitoruje ilość wypijanej	• analizuje wpływ nawodnienia na samopoczucie i sprawność organizmu;• planuje działania sprzyjające prawidłowemu nawodnieniu;• wyciąga wnioski z prowadzonych obserwacji.	• ocenia własne nawyki związane z nawodnieniem;• przewiduje skutki długotrwałego niedoboru płynów;• proponuje sposoby utrwalania prawidłowych nawyków związanych z piciem wody.

			znaczenie picia wody dla zdrowia.	wody w Dzienniku Dobrostanu.		

	12. Czy umiem wybierać zdrowo?	IV.1, IV.5	• rozpoznaje zdrowe i mniej korzystne wybory żywieniowe;• wymienia czynniki wpływające na wybory konsumenckie;• rozumie, że nie każda reklama przedstawia rzetelne informacje.	• wyjaśnia, czym kierować się podczas wyboru produktów spożywczych;• porównuje różne produkty pod względem ich wartości dla zdrowia;• wskazuje przykłady świadomych wyborów konsumenckich;• opisuje własne decyzje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ reklamy, opakowania i otoczenia na wybory żywieniowe;• uzasadnia potrzebę świadomego podejmowania decyzji dotyczących żywienia;• planuje działania sprzyjające dokonywaniu zdrowszych wyborów.	• ocenia własne wybory żywieniowe;• przewiduje skutki długotrwałego podejmowania niekorzystnych decyzji żywieniowych;• proponuje sposoby dokonywania świadomych i odpowiedzialnych wyborów konsumenckich.
Dział III. Emocje i dobrostan psychiczny	**13. Poznaję swoje emocje**	V.2	• wymienia podstawowe emocje;• rozpoznaje emocje u siebie i innych;• rozumie, że wszystkie emocje są naturalną częścią życia.	• wyjaśnia, czym są emocje i jak wpływają na zachowanie;• opisuje sytuacje wywołujące różne emocje;• wskazuje sposoby wyrażania emocji w akceptowany społecznie sposób;• zapisuje swoje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ emocji na własne decyzje i zachowanie;• wyciąga wnioski z obserwacji własnych emocji;• planuje sposoby lepszego rozpoznawania i wyrażania emocji.	• ocenia znaczenie umiejętności rozpoznawania emocji dla dobrostanu;• przewiduje skutki tłumienia lub niewłaściwego wyrażania emocji;• proponuje strategie wspierające zdrowe radzenie sobie z emocjami.

	14. Każda emocja jest ważna	V.2	• rozpoznaje różnorodne emocje;• wymienia sposoby wyrażania emocji;• rozumie, że każda emocja pełni określoną funkcję.	• wyjaśnia rolę emocji w codziennym życiu;• porównuje sposoby reagowania w różnych sytuacjach emocjonalnych;• opisuje konstruktywne sposoby wyrażania emocji;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ emocji na relacje z innymi;• uzasadnia potrzebę akceptowania własnych emocji;• planuje działania sprzyjające lepszemu radzeniu sobie z emocjami.	• ocenia znaczenie akceptacji emocji dla zdrowia psychicznego;• argumentuje, dlaczego warto szanować emocje własne i innych;• opracowuje własny zestaw sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami.
	15. Mój sposób na stres	V.3	• wymienia sytuacje wywołujące stres;• rozpoznaje podstawowe objawy stresu;• rozumie, że stres może mieć różne nasilenie.	• wyjaśnia, czym jest stres;• opisuje sposoby radzenia sobie ze stresem;• stosuje wybrane techniki relaksacyjne podczas zajęć;• dokumentuje swoje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne reakcje na stres;• planuje działania pomagające ograniczać stres w codziennym życiu;• wyciąga wnioski z prowadzonych obserwacji.	• ocenia skuteczność różnych metod radzenia sobie ze stresem;• przewiduje skutki długotrwałego stresu dla zdrowia;• dobiera odpowiednie strategie radzenia sobie ze stresem do różnych sytuacji.
	16. Buduję poczucie własnej wartości	V.4	• wymienia swoje mocne strony;• rozpoznaje sytuacje wzmacniające poczucie własnej wartości;• rozumie znaczenie pozytywnego obrazu siebie.	• wyjaśnia, czym jest poczucie własnej wartości;• opisuje sposoby wzmacniania wiary we własne możliwości;• wskazuje swoje zasoby i osiągnięcia;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ poczucia własnej wartości na codzienne funkcjonowanie;• planuje działania rozwijające swoje mocne strony;• wykorzystuje informacje zwrotne do własnego rozwoju.	• ocenia znaczenie poczucia własnej wartości dla zdrowia psychicznego;• argumentuje, w jaki sposób pozytywna samoocena wpływa na podejmowane decyzje;• opracowuje indywidualny plan wzmacniania własnych zasobów.

Dział IV. Relacje z innymi	**17. Asertywność – umiem powiedzieć NIE**	V.5	• wyjaśnia, czym jest asertywność; • rozpoznaje sytuacje wymagające zachowania asertywnego; •odróżnia zachowania asertywne od uległych i agresywnych;• rozumie znaczenie szacunku wobec siebie i innych.	• opisuje sposoby asertywnego wyrażania własnego zdania i emocji; • stosuje zwroty asertywne w prostych sytuacjach; • opisuje swoje doświadczenia w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje wymagające zachowań asertywnych; • uzasadnia znaczenie asertywności w budowaniu relacji; • planuje sposoby reagowania w sytuacjach nacisku rówieśniczego.	• ocenia wpływ zachowań asertywnych na własne bezpieczeństwo i relacje z innymi; • argumentuje, dlaczego umiejętność odmawiania jest ważna; • dobiera odpowiednie sposoby asertywnego reagowania do różnych sytuacji.
	18. Razem łatwiej – przyjaźń i współpraca	I.4, VI.1	• wymienia cechy dobrej przyjaźni;• rozpoznaje zachowania sprzyjające współpracy;• rozumie znaczenie wzajemnego szacunku.	• wyjaśnia znaczenie współpracy i przyjaźni w życiu człowieka;• opisuje zasady dobrej współpracy w grupie;• uczestniczy we wspólnym wykonywaniu zadań;• zapisuje refleksje dotyczące współpracy w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własną rolę podczas pracy zespołowej;• uzasadnia znaczenie wzajemnego wsparcia i odpowiedzialności;• wyciąga wnioski dotyczące swoich relacji z rówieśnikami.	• ocenia znaczenie współpracy dla osiągania wspólnych celów;• argumentuje, w jaki sposób można wzmacniać relacje z innymi;• projektuje działania sprzyjające budowaniu dobrej atmosfery w klasie.

	19. Rodzina daje siłę	VI.2, VI.3, VI.4	• wymienia osoby tworzące rodzinę i inne bliskie osoby;• rozpoznaje role pełnione przez członków rodziny;• rozumie znaczenie wzajemnego wsparcia.	• wyjaśnia znaczenie rodziny i bliskich relacji dla zdrowia i dobrostanu;• opisuje sposoby okazywania wsparcia i szacunku bliskim;• wskazuje osoby, do których może zwrócić się o	• analizuje znaczenie współpracy i komunikacji w rodzinie;• uzasadnia potrzebę budowania pozytywnych relacji z bliskimi;• planuje działania wzmacniające więzi rodzinne.	• ocenia wpływ relacji rodzinnych na zdrowie psychiczne i społeczne;• przewiduje skutki braku wzajemnego wsparcia;• opracowuje propozycje działań sprzyjających

				pomoc;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.		budowaniu dobrych relacji w rodzinie.
Dział V. Dorastam i dbam o siebie	**20. Zmiany są naturalne – dojrzewanie bez tajemnic**	VII.1	• wymienia podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;• rozpoznaje, że rozwój przebiega indywidualnie;• rozumie, że dojrzewanie jest naturalnym etapem życia.	• wyjaśnia zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące w okresie dojrzewania;• opisuje zasady dbania o siebie w tym okresie;• wskazuje wiarygodne źródła informacji dotyczące dojrzewania;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ zmian okresu dojrzewania na codzienne funkcjonowanie;• uzasadnia potrzebę akceptowania indywidualnego tempa rozwoju;• planuje działania wspierające zdrowie i dobre samopoczucie.	• ocenia znaczenie świadomego dbania o zdrowie w okresie dojrzewania;• argumentuje potrzebę korzystania z rzetelnych źródeł informacji;• opracowuje własny plan dbania o zdrowie i dobrostan w okresie dojrzewania.

Dział V. Dorastam i dbam o siebie	**21. Dbam o siebie w okresie dojrzewania**	VII.3	• wymienia zasady dbania o higienę i zdrowie w okresie dojrzewania;• rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu;• rozumie znaczenie codziennej troski o własne ciało i samopoczucie.	• wyjaśnia znaczenie higieny, aktywności fizycznej, odpoczynku i zdrowego odżywiania w okresie dojrzewania;• opisuje sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne;• stosuje poznane zasady w codziennym życiu;• dokumentuje wybrane działania w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne nawyki związane z dbaniem o zdrowie;• uzasadnia potrzebę systematycznej troski o organizm;• planuje działania sprzyjające zdrowiu i dobrostanowi.	• ocenia wpływ codziennych nawyków na zdrowie i rozwój organizmu;• przewiduje skutki zaniedbywania zdrowia w okresie dojrzewania;• opracowuje indywidualny plan dbania o zdrowie i dobrostan.

	22. Moje ciało należy do mnie	VI.6	• rozpoznaje sytuacje związane z poszanowaniem własnych granic;• wymienia osoby, do których można zwrócić się o pomoc;• rozumie, że każdy ma prawo do bezpieczeństwa i szacunku.	• wyjaśnia znaczenie granic osobistych;• opisuje sytuacje bezpieczne i niebezpieczne;• wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach budzących niepokój;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje naruszania granic osobistych;• uzasadnia potrzebę szanowania granic własnych i innych osób;• planuje właściwe sposoby reagowania w trudnych sytuacjach.	• ocenia znaczenie poszanowania granic dla zdrowia i bezpieczeństwa;• argumentuje konieczność reagowania na sytuacje naruszające bezpieczeństwo;• dobiera odpowiednie sposoby postępowania w zależności od sytuacji.

	23. Granice i bezpieczeństwo	VI.6	• wymienia zasady bezpiecznych zachowań;• rozpoznaje sytuacje mogące zagrażać bezpieczeństwu;• rozumie znaczenie odpowiedzialnych decyzji.	• wyjaśnia, dlaczego przestrzeganie granic zwiększa bezpieczeństwo;• opisuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia;• stosuje poznane zasady podczas analizy przykładów;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje różne sytuacje wymagające podjęcia odpowiedzialnej decyzji;• uzasadnia wybór właściwego sposobu postępowania;• przewiduje konsekwencje podejmowanych decyzji.	• ocenia skuteczność różnych sposobów reagowania w sytuacjach zagrożenia;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za własne bezpieczeństwo i bezpieczeństwo innych;• opracowuje zasady bezpiecznego postępowania w wybranych sytuacjach.

	24. Stereotypy – czy naprawdę nas definiują?	I.4	• wyjaśnia, czym jest stereotyp;• rozpoznaje przykłady stereotypów w codziennym życiu;• rozumie, że ludzie różnią się między sobą.	• opisuje wpływ stereotypów na relacje międzyludzkie;• odróżnia fakty od opinii i stereotypów;• wskazuje sposoby okazywania szacunku wobec innych;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ stereotypów na zachowanie i samopoczucie ludzi;• uzasadnia potrzebę szacunku dla różnorodności;• proponuje sposoby przeciwdziałania stereotypom w codziennym życiu.	• ocenia wpływ stereotypów na funkcjonowanie jednostki i grupy;• argumentuje znaczenie otwartości i empatii w budowaniu relacji;• opracowuje propozycje działań sprzyjających tworzeniu atmosfery wzajemnego szacunku.

Dział VI. Zdrowie i środowisko	**25. Zdrowe środowisko – zdrowy człowiek**	VIII.1, VIII.3	• wymienia elementy środowiska wpływające na zdrowie człowieka;• rozpoznaje przykłady zachowań sprzyjających ochronie środowiska;• rozumie związek między środowiskiem a zdrowiem.	• wyjaśnia wpływ środowiska na zdrowie człowieka;• opisuje działania sprzyjające ochronie środowiska;• wskazuje przykłady odpowiedzialnych zachowań;• zapisuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ codziennych działań człowieka na środowisko i zdrowie;• uzasadnia potrzebę dbania o środowisko;• planuje działania proekologiczne możliwe do realizacji na co dzień.	• ocenia znaczenie ochrony środowiska dla zdrowia obecnych i przyszłych pokoleń;• przewiduje skutki degradacji środowiska dla zdrowia ludzi;• opracowuje propozycje działań wspierających zdrowy styl życia i ochronę środowiska.
	26. Przyroda pomaga być zdrowym	IX.3, IX.5	• wymienia przykłady wpływu przyrody na zdrowie;• rozpoznaje korzyści płynące z kontaktu z naturą;• rozumie znaczenie odpoczynku na łonie przyrody.	• wyjaśnia wpływ kontaktu z przyrodą na zdrowie fizyczne i psychiczne;• opisuje sposoby aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu;• wskazuje korzyści wynikające z przebywania wśród przyrody;• prowadzi	• analizuje znaczenie kontaktu z przyrodą dla dobrostanu;• uzasadnia potrzebę regularnego przebywania na świeżym powietrzu;• planuje działania sprzyjające częstszemu kontaktowi z naturą.	• ocenia wpływ przyrody na jakość życia i zdrowie człowieka;• argumentuje znaczenie ochrony terenów zielonych;• projektuje działania zachęcające do aktywnego wypoczynku na łonie natury.

				obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.		

	27. Hałas, smog i moje zdrowie	IX.2, IX.4	• wymienia zagrożenia środowiskowe wpływające na zdrowie;• rozpoznaje skutki hałasu i zanieczyszczenia powietrza;• rozumie potrzebę ograniczania zagrożeń środowiskowych.	• wyjaśnia wpływ hałasu i smogu na organizm człowieka;• opisuje sposoby ograniczania narażenia na zagrożenia środowiskowe;• wskazuje zachowania sprzyjające ochronie zdrowia;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ czynników środowiskowych na codzienne funkcjonowanie człowieka;• uzasadnia potrzebę podejmowania działań ograniczających narażenie na zagrożenia;• planuje sposoby ochrony własnego zdrowia.	• ocenia wpływ jakości środowiska na zdrowie ludzi;• przewiduje skutki długotrwałego narażenia na hałas i zanieczyszczenia powietrza;• rekomenduje działania służące poprawie jakości środowiska lokalnego.
Dział VII. Zdrowie w świecie cyfrowym i profilaktyka	**28. Bezpieczny Internet**	IX.1, IX.2	• wymienia podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;• rozpoznaje zagrożenia występujące w sieci;• rozumie znaczenie ochrony danych osobowych.	• wyjaśnia zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;• opisuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci;• wskazuje wiarygodne źródła informacji;• dokumentuje swoje doświadczenia w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje związane z bezpieczeństwem w Internecie;• uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych;• planuje działania zwiększające bezpieczeństwo w sieci.	• ocenia wiarygodność informacji znalezionych w Internecie;• argumentuje znaczenie ochrony prywatności i danych osobowych;• rekomenduje zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych.

	29. Cyfrowa równowaga	IX.1, IX.3	• wymienia korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych;• rozpoznaje oznaki nadmiernego korzystania z mediów;• rozumie znaczenie zachowania równowagi między światem cyfrowym a rzeczywistym.	• wyjaśnia wpływ czasu ekranowego na zdrowie i samopoczucie;• opisuje sposoby zachowania cyfrowej równowagi;• monitoruje własny czas korzystania z urządzeń;• prowadzi obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne nawyki związane z korzystaniem z technologii;• uzasadnia potrzebę świadomego korzystania z urządzeń cyfrowych;• planuje działania sprzyjające zachowaniu równowagi cyfrowej.	• ocenia wpływ technologii na jakość życia i relacje z innymi;• przewiduje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych;• opracowuje własne zasady odpowiedzialnego korzystania z technologii.
	30. Jak powiedzieć NIE używkom?	IX.4, IX.5, IX.6	• wymienia przykłady substancji szkodliwych dla zdrowia;• rozpoznaje sytuacje ryzykowne związane z używkami;• rozumie, że używki mogą zagrażać zdrowiu i życiu.	• wyjaśnia wpływ używek na organizm człowieka;• opisuje sposoby odmawiania w sytuacjach nacisku;• wskazuje osoby i instytucje udzielające pomocy;• zapisuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje konsekwencje sięgania po używki;• uzasadnia potrzebę podejmowania odpowiedzialnych decyzji zdrowotnych;• planuje sposoby reagowania w sytuacjach presji rówieśniczej.	• ocenia wpływ używek na zdrowie, relacje i przyszłość człowieka;• argumentuje znaczenie profilaktyki i zachowań asertywnych;• dobiera skuteczne strategie odmawiania w różnych sytuacjach społecznych.
Dział VIII. Projekt i podsumowanie	**31. Projekt: Mój tydzień dobrostanu**	Doświadczenie edukacyjne 3	• uczestniczy w realizacji projektu;• wykonuje powierzone zadania;• rozumie cel projektu.	• współpracuje z innymi podczas realizacji projektu;• dokumentuje przebieg swojej pracy;• wykorzystuje Dziennik Dobrostanu do monitorowania działań;• przedstawia efekty swojej pracy.	• analizuje efekty podjętych działań;• wyciąga wnioski z realizacji projektu;• planuje dalsze działania sprzyjające dobrostanowi.	• ocenia przebieg i efekty projektu;• argumentuje znaczenie systematycznych działań na rzecz zdrowia;• opracowuje rekomendacje dotyczące rozwijania własnego dobrostanu.

	32. Moje zdrowie – podsumowanie roku	I.1–5, V.4	• wymienia najważniejsze zagadnienia poznane podczas zajęć;• rozpoznaje własne osiągnięcia;• rozumie znaczenie dbania o zdrowie i dobrostan.	• wyjaśnia, czego nauczył się podczas zajęć;• opisuje zmiany, które wprowadził w swoich nawykach;• wykorzystuje Dziennik Dobrostanu do podsumowania własnych działań;• wskazuje swoje mocne strony.	• analizuje własny rozwój w zakresie zdrowia i dobrostanu;• wyciąga wnioski z całorocznych obserwacji;• planuje cele związane z dalszym dbaniem o zdrowie.	• ocenia znaczenie zdobytej wiedzy i umiejętności dla własnego życia;• argumentuje potrzebę systematycznego dbania o zdrowie i dobrostan;• opracowuje osobisty plan rozwoju zdrowotnego na kolejny rok.

Wymagania ogólne na ocenę celującą (6)

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który w pełni opanował wymagania dopełniające (na ocenę bardzo dobrą), a ponadto:

- wykazuje się kreatywnością i systematycznością w prowadzeniu **Dziennika Dobrostanu**, formułując pogłębione refleksje oraz wyciągając trafne wnioski dotyczące własnych doświadczeń i rozwoju;
- twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę i umiejętności w praktyce,
- aktywnie uczestniczy w projektach edukacyjnych, inspirując innych do podejmowania działań prozdrowotnych; ● samodzielnie wyszukuje, analizuje i krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia, korzystając z wiarygodnych źródeł; ● wykazuje szczególne zaangażowanie, inicjatywę oraz odpowiedzialność za własny rozwój i dobrostan.