EDUKACJA ZDROWOTNA

Wymagania edukacyjne klasa 6

Tytuł działu	Numer i temat lekcji	Wymagania z PP	Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca)	Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) uczeń spełnia wymagania konieczne plus podstawowe	Wymagania rozszerzające (ocena dobra) uczeń spełnia wymagania konieczne , podstawowe plus rozszerzające	Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) uczeń spełnia wymagania konieczne , podstawowe, rozszerzające plus dopełniające
Dział I. Dobrostan i odpowiedzialne wybory	**1. Dobrostan zaczyna się ode mnie**	**I.1, I.2, I.3**	• wyjaśnia, czym jest dobrostan;• wymienia czynniki wpływające na dobrostan;• rozpoznaje działania wspierające własne zdrowie i samopoczucie.	• opisuje wpływ codziennych wyborów na dobrostan;• wyjaśnia zależność między zdrowiem a dobrostanem;• wskazuje sposoby dbania o dobrostan w różnych obszarach życia;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ własnych decyzji na dobrostan;• uzasadnia znaczenie świadomego dbania o zdrowie i dobrostan;• planuje działania wspierające własny dobrostan.	• ocenia wpływ własnych wyborów na dobrostan;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie i samopoczucie;• opracowuje indywidualny plan wzmacniania dobrostanu.

	2. Moje wartości i codzienne wybory	**I.1, I.3**	• wymienia wartości ważne w życiu człowieka;• rozpoznaje związek między wartościami a podejmowanymi decyzjami;• wskazuje przykłady odpowiedzialnych wyborów.	• opisuje wpływ wartości na codzienne decyzje;• wyjaśnia znaczenie kierowania się wartościami podczas dokonywania wyborów;• wskazuje przykłady wyborów zgodnych z własnymi wartościami;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ wartości na podejmowane decyzje;• uzasadnia znaczenie świadomego dokonywania wyborów;• planuje działania zgodne z wyznawanymi wartościami.	• ocenia wpływ własnych decyzji na dobrostan i relacje z innymi;• argumentuje znaczenie spójności między wartościami a codziennym postępowaniem;• opracowuje własny kodeks wartości wspierających zdrowy styl życia.

	3. Zdrowe nawyki, które zostają na lata	**II.1, II.2**	• wymienia przykłady zdrowych nawyków;• rozpoznaje nawyki sprzyjające zdrowiu;• wskazuje korzyści wynikające z ich utrwalania.	• opisuje znaczenie zdrowych nawyków dla zdrowia i dobrostanu;• wyjaśnia, dlaczego regularność sprzyja utrwalaniu nawyków;• wskazuje sposoby wzmacniania pozytywnych nawyków;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ codziennych nawyków na funkcjonowanie organizmu;• uzasadnia potrzebę systematycznego kształtowania zdrowych nawyków;• planuje działania sprzyjające trwałej zmianie zachowań.	• ocenia własne nawyki zdrowotne;• argumentuje znaczenie konsekwencji w budowaniu zdrowego stylu życia;• opracowuje plan utrwalania wybranego zdrowego nawyku.

	4. Motywacja – jak wytrwać w dobrych postanowieniach?	**I.3, V.3**	• wyjaśnia, czym jest motywacja;• wymienia czynniki pomagające wytrwać w realizacji celu;• wskazuje przykłady dobrych postanowień.	• opisuje znaczenie motywacji w realizacji celów;• wyjaśnia, dlaczego niektóre postanowienia trudno utrzymać;• wskazuje sposoby wzmacniania motywacji;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje czynniki wpływające na utrzymanie motywacji;• uzasadnia znaczenie wytrwałości w osiąganiu celów;• planuje działania zwiększające szansę na realizację własnych postanowień.	• ocenia skuteczność różnych sposobów podtrzymywania motywacji;• argumentuje znaczenie systematyczności i konsekwencji w realizacji celów;• opracowuje indywidualny plan osiągnięcia wybranego celu zdrowotnego.
	5. Odpowiedzialność za własne zdrowie	**I.2, II.1**	• wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność za własne zdrowie;• wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu;• rozpoznaje sytuacje wymagające podejmowania odpowiedzialnych decyzji.	• opisuje wpływ codziennych decyzji na zdrowie;• wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za własne wybory zdrowotne;• wskazuje sposoby dbania o zdrowie w różnych sytuacjach;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje konsekwencje własnych decyzji zdrowotnych;• uzasadnia potrzebę świadomego dbania o zdrowie;• planuje działania wspierające zdrowy styl życia.	• ocenia wpływ własnych decyzji na zdrowie i dobrostan;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie na różnych etapach życia;• opracowuje indywidualny plan wzmacniania zachowań prozdrowotnych.

	6. Równowaga między obowiązkami a odpoczynkiem	**III.5, III.7, V.3**	• wymienia obowiązki i sposoby odpoczynku;• rozpoznaje znaczenie odpoczynku dla zdrowia;• wskazuje przykłady zachowania równowagi między nauką a regeneracją.	• opisuje wpływ równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem na samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie planowania czasu;• wskazuje sposoby organizacji dnia sprzyjające zdrowiu;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własny sposób gospodarowania czasem;• uzasadnia potrzebę zachowania równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem;• planuje działania sprzyjające lepszej organizacji dnia.	• ocenia wpływ organizacji czasu na zdrowie i dobrostan;• argumentuje znaczenie regeneracji dla efektywnego funkcjonowania;• opracowuje indywidualny plan dnia uwzględniający naukę, aktywność i odpoczynek.

Dział II. Emocje i odporność psychiczna	**7. Jak rozumiem swoje emocje?**	**V.1, V.2**	• rozpoznaje i nazywa własne emocje;• wskazuje sytuacje wywołujące różne emocje;• rozumie, że wszystkie emocje są naturalne.	• opisuje wpływ emocji na zachowanie i podejmowane decyzje;• wyjaśnia znaczenie rozpoznawania własnych emocji;• wskazuje sposoby wyrażania emocji w akceptowalny sposób;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ emocji na codzienne funkcjonowanie;• uzasadnia znaczenie świadomego rozpoznawania emocji;• planuje działania wspierające regulację emocji.	• ocenia wpływ emocji na własne decyzje i relacje;• argumentuje znaczenie samoświadomości emocjonalnej dla dobrostanu;• opracowuje indywidualne strategie wspierające radzenie sobie z emocjami.
	8. Stres pod kontrolą	**V.3**	• wyjaśnia, czym jest stres;• rozpoznaje objawy stresu;• wymienia podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem.	• opisuje wpływ stresu na organizm i samopoczucie;• wyjaśnia, kiedy stres może mobilizować, a kiedy szkodzić;• wskazuje skuteczne sposoby ograniczania napięcia;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne reakcje na sytuacje stresowe;• uzasadnia znaczenie stosowania różnych metod radzenia sobie ze stresem;• planuje działania zmniejszające poziom napięcia.	• ocenia skuteczność stosowanych przez siebie sposobów radzenia sobie ze stresem;• argumentuje znaczenie profilaktyki przewlekłego stresu;• opracowuje własny plan dbania o równowagę psychiczną.

	9. Presja rówieśnicza – jak powiedzieć „nie”?	**V.5, IX.5**	• wyjaśnia, czym jest presja rówieśnicza;• rozpoznaje sytuacje, w których może pojawić się presja ze strony innych;• wskazuje przykłady zachowań asertywnych.	• opisuje wpływ presji rówieśniczej na podejmowane decyzje;• wyjaśnia znaczenie asertywnego odmawiania;• wskazuje sposoby reagowania w sytuacji presji;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje związane z presją rówieśniczą;• uzasadnia znaczenie samodzielnego podejmowania decyzji;• dobiera sposoby asertywnego reagowania w różnych sytuacjach.	• ocenia skuteczność różnych sposobów radzenia sobie z presją rówieśniczą;• argumentuje znaczenie kierowania się własnymi wartościami podczas podejmowania decyzji;• opracowuje strategie asertywnego zachowania w sytuacjach nacisku ze strony innych.
	10. Pewność siebie i poczucie własnej wartości	**I.4, V.4**	• wyjaśnia, czym jest poczucie własnej wartości;• wymienia cechy osoby pewnej siebie;• wskazuje własne mocne strony.	• opisuje wpływ poczucia własnej wartości na codzienne funkcjonowanie;• wyjaśnia znaczenie akceptacji siebie;• wskazuje sposoby wzmacniania pewności siebie;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ własnych przekonań na poczucie własnej wartości;• uzasadnia znaczenie rozwijania mocnych stron;• planuje działania wspierające budowanie pewności siebie.	• ocenia wpływ poczucia własnej wartości na podejmowanie decyzji i relacje z innymi;• argumentuje znaczenie realistycznej samooceny dla dobrostanu;• opracowuje indywidualny plan wzmacniania poczucia własnej wartości.

	11. Kryzys to nie porażka	**V.3, V.9**	• wyjaśnia, czym jest sytuacja kryzysowa;• rozpoznaje sytuacje wymagające wsparcia;• wskazuje, że kryzys można przezwyciężyć.	• opisuje możliwe reakcje na sytuację kryzysową;• wyjaśnia znaczenie szukania pomocy i wsparcia;• wskazuje sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przykłady sytuacji kryzysowych;• uzasadnia znaczenie korzystania z pomocy innych osób;• planuje działania zwiększające własną odporność psychiczną.	• ocenia znaczenie wsparcia społecznego w sytuacjach kryzysowych;• argumentuje, że kryzys może być doświadczeniem prowadzącym do rozwoju;• opracowuje plan działania na wypadek sytuacji wymagającej wsparcia.

	12. Gdzie szukać wsparcia?	**V.9**	• wymienia osoby i instytucje udzielające pomocy;• wskazuje sytuacje, w których warto zwrócić się o wsparcie;• rozumie, że proszenie o pomoc jest odpowiedzialnym zachowaniem.	• opisuje rolę różnych osób i instytucji wspierających dzieci i młodzież;• wyjaśnia, kiedy i do kogo warto zwrócić się o pomoc;• wskazuje korzyści wynikające z korzystania ze wsparcia;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje wymagające wsparcia;• uzasadnia znaczenie budowania sieci wsparcia;• planuje sposób szukania pomocy w różnych sytuacjach życiowych.	• ocenia znaczenie dostępnych form wsparcia dla zdrowia psychicznego;• argumentuje potrzebę przełamywania obaw przed proszeniem o pomoc;• opracowuje własną mapę osób i miejsc, do których może zwrócić się o pomoc w razie potrzeby.
Dział III. Relacje i dojrzewanie	**13. Komunikacja, która buduje**	**V.8**	• wyjaśnia znaczenie dobrej komunikacji;• rozpoznaje elementy sprzyjające porozumieniu;• wskazuje przykłady komunikatów budujących relacje.	• opisuje zasady skutecznej komunikacji;• wyjaśnia wpływ sposobu komunikowania się na relacje;• stosuje zasady życzliwej komunikacji w prostych sytuacjach;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ różnych sposobów komunikowania się na relacje;• uzasadnia znaczenie świadomego doboru słów;• dobiera sposoby komunikacji odpowiednie do sytuacji.	• ocenia wpływ komunikacji na budowanie zaufania i współpracy;• argumentuje znaczenie otwartości i szacunku w rozmowie;• opracowuje zasady skutecznej komunikacji sprzyjającej budowaniu relacji.

	14. Empatia w codziennym życiu	**I.4, V.8**	• wyjaśnia, czym jest empatia;• rozpoznaje sytuacje wymagające empatycznego zachowania;• wskazuje przykłady okazywania zrozumienia innym osobom.	• opisuje znaczenie empatii w relacjach z innymi;• wyjaśnia wpływ empatii na budowanie dobrych relacji;• wskazuje sposoby okazywania wsparcia i zrozumienia;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ empatii na rozwiązywanie codziennych problemów;• uzasadnia znaczenie empatycznego zachowania w różnych sytuacjach;• planuje działania sprzyjające budowaniu relacji opartych na empatii.	• ocenia znaczenie empatii dla dobrostanu własnego i innych;• argumentuje wpływ empatii na jakość relacji międzyludzkich;• opracowuje propozycje działań rozwijających empatię w grupie.

	15. Granice – szanuję siebie i innych	**VI.6**	• wyjaśnia, czym są granice osobiste;• rozpoznaje sytuacje związane z naruszaniem granic;• wskazuje zachowania świadczące o szacunku wobec siebie i innych.	• opisuje znaczenie wyznaczania i respektowania granic;• wyjaśnia wpływ granic na bezpieczeństwo i relacje;• wskazuje sposoby komunikowania własnych granic;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje związane z poszanowaniem granic osobistych;• uzasadnia znaczenie wzajemnego szacunku w relacjach;• dobiera sposoby asertywnego wyrażania swoich granic.	• ocenia wpływ poszanowania granic na dobrostan i relacje;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za respektowanie granic innych osób;• opracowuje propozycje działań sprzyjających budowaniu relacji opartych na szacunku.
	16. Konflikt jako szansa na porozumienie	**V.8**	• rozpoznaje sytuacje konfliktowe;• wymienia sposoby pokojowego rozwiązywania konfliktów;• rozumie, że konflikt może prowadzić do pozytywnych zmian.	• opisuje przyczyny konfliktów;• wyjaśnia znaczenie rozmowy i współpracy podczas rozwiązywania sporów;• wskazuje sposoby zapobiegania konfliktom;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przebieg sytuacji konfliktowych;• uzasadnia znaczenie dialogu i kompromisu;• proponuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów.	• ocenia skuteczność różnych metod rozwiązywania konfliktów;• argumentuje znaczenie współpracy i wzajemnego szacunku podczas rozwiązywania sporów;• opracowuje plan postępowania w wybranej sytuacji konfliktowej.

	17. Współpraca i odpowiedzialność w grupie	**I.4, V.8**	• wyjaśnia, na czym polega współpraca w grupie;• wymienia zasady dobrej współpracy;• rozpoznaje własną rolę podczas wykonywania wspólnych zadań.	• opisuje znaczenie współpracy i odpowiedzialności za wspólne działania;• wyjaśnia wpływ zaangażowania każdego członka grupy na osiągnięcie celu;• stosuje zasady współpracy podczas wykonywania zadań;•	• analizuje czynniki wpływające na skuteczność pracy zespołowej;• uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za powierzone zadania;• planuje działania sprzyjające efektywnej współpracy.	• ocenia własny wkład w pracę zespołu;• argumentuje znaczenie współodpowiedzialności za osiąganie wspólnych celów;• opracowuje zasady skutecznej współpracy możliwe do wykorzystania podczas realizacji projektów.

				prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.		
	18. Siła dobrych relacji	**VI.1, VI.3**	• wymienia cechy dobrych relacji;• rozpoznaje zachowania sprzyjające budowaniu zaufania;• wskazuje znaczenie wzajemnego wsparcia.	• opisuje wpływ dobrych relacji na zdrowie i samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie zaufania, szacunku i współpracy;• wskazuje sposoby budowania trwałych relacji;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje czynniki wpływające na jakość relacji międzyludzkich;• uzasadnia znaczenie pozytywnych relacji dla dobrostanu;• planuje działania wzmacniające relacje z innymi.	• ocenia znaczenie dobrych relacji dla rozwoju osobistego i zdrowia psychicznego;• argumentuje wpływ wzajemnego wsparcia na funkcjonowanie grupy;• opracowuje propozycje działań sprzyjających budowaniu pozytywnych relacji.

	19. Dorastam – moje ciało się zmienia	**VII.1**	• wymienia zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;• rozpoznaje, że tempo dojrzewania jest indywidualne;• rozumie, że dojrzewanie jest naturalnym etapem rozwoju.	• opisuje zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące w okresie dojrzewania;• wyjaśnia, dlaczego tempo dojrzewania może być różne u poszczególnych osób;• wskazuje sposoby dbania o zdrowie w okresie dojrzewania;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ zmian okresu dojrzewania na codzienne funkcjonowanie;• uzasadnia potrzebę akceptacji naturalnych zmian zachodzących w organizmie;• planuje działania wspierające zdrowie w okresie dojrzewania.	• ocenia znaczenie wiedzy o dojrzewaniu dla budowania pozytywnego obrazu siebie;• argumentuje potrzebę szacunku wobec różnic w tempie dojrzewania;• opracowuje propozycje działań wspierających dobrostan w okresie dojrzewania.

	20. Higiena okresu dojrzewania	**VII.2**	• wymienia podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania;• rozpoznaje znaczenie codziennej higieny dla zdrowia;• wskazuje produkty służące utrzymaniu higieny osobistej.	• opisuje zasady dbania o higienę w okresie dojrzewania;• wyjaśnia znaczenie regularnej higieny dla zdrowia i samopoczucia;• wskazuje sposoby dbania o higienę dostosowane do potrzeb okresu dojrzewania;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ właściwej higieny na zdrowie fizyczne i społeczne;• uzasadnia potrzebę systematycznego dbania o higienę osobistą;• planuje działania sprzyjające utrzymaniu zdrowych nawyków higienicznych.	• ocenia znaczenie higieny dla zdrowia i poczucia własnej wartości;• argumentuje wpływ codziennych nawyków higienicznych na jakość życia;• opracowuje indywidualny plan dbania o higienę i zdrowie w okresie dojrzewania.

	21. Mózg nastolatka – dlaczego czasem reaguję inaczej?	**VII.1, V.1**	• wyjaśnia, że mózg rozwija się także w okresie dojrzewania;• rozpoznaje wpływ emocji na zachowanie;• wskazuje, że reakcje mogą zmieniać się wraz z dojrzewaniem.	• opisuje zmiany zachodzące w mózgu nastolatka;• wyjaśnia wpływ dojrzewania na emocje i podejmowanie decyzji;• wskazuje sposoby wspierania rozwoju i dobrostanu psychicznego;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje związek między rozwojem mózgu a zachowaniem;• uzasadnia znaczenie świadomego podejmowania decyzji mimo silnych emocji;• planuje działania wspierające rozwój zdrowych nawyków i samokontroli.	• ocenia wpływ zmian rozwojowych na własne funkcjonowanie;• argumentuje znaczenie wiedzy o rozwoju mózgu dla lepszego rozumienia siebie i innych;• opracowuje propozycje działań wspierających rozwój emocjonalny i poznawczy.
	22. Budowanie zdrowych relacji rodzinnych	**VI.3, VI.4**	• wymienia cechy dobrych relacji rodzinnych;• rozpoznaje znaczenie wzajemnego szacunku i wsparcia;• wskazuje sposoby okazywania życzliwości bliskim.	• opisuje rolę rodziny we wspieraniu zdrowia i dobrostanu;• wyjaśnia znaczenie współpracy i komunikacji w rodzinie;• wskazuje sposoby rozwiązywania nieporozumień;•	• analizuje czynniki wpływające na jakość relacji rodzinnych;• uzasadnia znaczenie wzajemnego wsparcia i odpowiedzialności;• planuje działania wzmacniające relacje z bliskimi.	• ocenia wpływ relacji rodzinnych na zdrowie psychiczne i społeczne;• argumentuje znaczenie otwartej komunikacji w rodzinie;• opracowuje propozycje działań sprzyjających budowaniu dobrych relacji rodzinnych.

				dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.		

	23. Szacunek dla własnych granic	**VI.6**	• wyjaśnia znaczenie własnych granic;• rozpoznaje sytuacje wymagające ochrony swoich granic;• wskazuje zachowania świadczące o szacunku wobec siebie.	• opisuje sposoby wyrażania własnych potrzeb i granic;• wyjaśnia znaczenie poszanowania granic innych osób;• wskazuje sposoby reagowania na naruszanie granic;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje związane z naruszaniem granic osobistych;• uzasadnia znaczenie asertywności w ochronie własnych granic;• dobiera odpowiednie sposoby reagowania w różnych sytuacjach.	• ocenia wpływ umiejętności wyznaczania granic na dobrostan i bezpieczeństwo;• argumentuje znaczenie wzajemnego szacunku dla budowania zdrowych relacji;• opracowuje własne zasady dbania o granice osobiste.
	24. Akceptacja siebie	**I.4, V.4**	• wyjaśnia, czym jest akceptacja siebie;• wymienia własne mocne strony;• rozpoznaje znaczenie pozytywnego myślenia o sobie.	• opisuje wpływ akceptacji siebie na zdrowie psychiczne;• wyjaśnia znaczenie realistycznej samooceny;• wskazuje sposoby wzmacniania poczucia własnej wartości;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ samoakceptacji na relacje z innymi i podejmowane decyzje;• uzasadnia znaczenie rozwijania swoich mocnych stron;• planuje działania wspierające budowanie pozytywnego obrazu siebie.	• ocenia wpływ akceptacji siebie na dobrostan i rozwój osobisty;• argumentuje znaczenie szacunku wobec siebie jako podstawy zdrowych relacji;• opracowuje indywidualny plan wzmacniania samoakceptacji.

Dział IV. Zdrowie cyfrowe i odpowiedzialność w sieci	**25. Higiena cyfrowa – kto kontroluje ekran?**	**IX.1**	• wyjaśnia, czym jest higiena cyfrowa;• wymienia zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych;• rozpoznaje oznaki zbyt długiego korzystania z ekranów.	• opisuje wpływ czasu ekranowego na zdrowie i samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie równowagi między aktywnością online i offline;• wskazuje sposoby ograniczania czasu spędzanego przed ekranem;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne nawyki związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych;• uzasadnia znaczenie higieny cyfrowej dla zdrowia;• planuje działania sprzyjające zachowaniu równowagi cyfrowej.	• ocenia wpływ własnych nawyków cyfrowych na dobrostan;• argumentuje znaczenie świadomego korzystania z technologii;• opracowuje indywidualny plan higieny cyfrowej.
	26. Internet – korzystam świadomie	**IX.1, IX.3**	• wymienia korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu;• rozpoznaje wiarygodne i niewiarygodne informacje;• wskazuje zasady bezpiecznego korzystania z sieci.	• opisuje znaczenie krytycznej oceny informacji znalezionych w Internecie;• wyjaśnia wpływ treści internetowych na decyzje i zachowania;• wskazuje sposoby sprawdzania wiarygodności źródeł;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przykłady informacji publikowanych w Internecie;• uzasadnia potrzebę weryfikowania źródeł informacji;• dobiera sposoby odpowiedzialnego korzystania z zasobów internetowych.	• ocenia wiarygodność różnych źródeł informacji;• argumentuje znaczenie krytycznego myślenia podczas korzystania z Internetu;• opracowuje zasady odpowiedzialnego korzystania z informacji cyfrowych.

	27. Mój cyfrowy ślad	**IX.2**	• wyjaśnia, czym jest cyfrowy ślad;• wymienia przykłady informacji pozostawianych w Internecie;• rozpoznaje znaczenie ochrony danych osobowych.	• opisuje konsekwencje publikowania informacji w sieci;• wyjaśnia znaczenie ochrony prywatności;• wskazuje sposoby bezpiecznego udostępniania treści;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje skutki pozostawiania cyfrowego śladu;• uzasadnia potrzebę świadomego publikowania informacji;• planuje działania chroniące prywatność w Internecie.	• ocenia wpływ cyfrowego śladu na przyszłość użytkownika;• argumentuje znaczenie odpowiedzialnego zarządzania własnym wizerunkiem w sieci;• opracowuje zasady bezpiecznej obecności w Internecie.

	28. Cyberprzemoc – reaguję odpowiedzialnie	**IX.2**	• wyjaśnia, czym jest cyberprzemoc;• rozpoznaje przykłady cyberprzemocy;• wskazuje osoby i instytucje udzielające pomocy.	• opisuje skutki cyberprzemocy dla osób poszkodowanych;• wyjaśnia znaczenie reagowania na przemoc w sieci;• wskazuje sposoby bezpiecznego szukania pomocy;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje związane z cyberprzemocą;• uzasadnia potrzebę reagowania jako świadek przemocy;• planuje właściwe działania w sytuacji zagrożenia.	• ocenia skuteczność różnych sposobów przeciwdziałania cyberprzemocy;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych w sieci;• opracowuje procedurę postępowania w przypadku cyberprzemocy.
	29. Odpoczynek offline	**IX.1**	• wyjaśnia znaczenie odpoczynku od urządzeń cyfrowych;• wymienia aktywności możliwe do realizacji bez ekranów;• rozpoznaje potrzebę równowagi między światem cyfrowym i rzeczywistym.	• opisuje wpływ odpoczynku offline na zdrowie i samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie aktywnego wypoczynku;• wskazuje sposoby organizowania czasu wolnego bez ekranów;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne sposoby spędzania czasu wolnego;• uzasadnia znaczenie świadomego planowania odpoczynku;• planuje aktywności wspierające dobrostan poza światem cyfrowym.	• ocenia wpływ odpoczynku offline na jakość życia;• argumentuje znaczenie równowagi cyfrowej dla zdrowia;• opracowuje tygodniowy plan aktywności wspierających dobrostan.

	30. Technologia – narzędzie czy zagrożenie?	**IX.1, IX.3**	• wymienia korzyści i zagrożenia wynikające z korzystania z technologii;• rozpoznaje sytuacje odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych;• wskazuje przykłady pozytywnego wykorzystania technologii.	• opisuje wpływ technologii na zdrowie, naukę i relacje;• wyjaśnia znaczenie świadomego korzystania z nowoczesnych technologii;• porównuje korzyści i zagrożenia wynikające z ich stosowania;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ technologii na codzienne życie człowieka;• uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z narzędzi cyfrowych;• proponuje rozwiązania sprzyjające bezpiecznemu korzystaniu z technologii.	• ocenia rolę technologii we współczesnym świecie;• argumentuje znaczenie świadomego i odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii;• opracowuje kodeks odpowiedzialnego użytkownika technologii cyfrowych.
Dział V. Projekty i rozwój osobisty	**31. Mój projekt dla zdrowia i dobrostanu**	**I.3, I.4, IX.1**	• wyjaśnia cel realizacji projektu;• wybiera temat projektu dotyczącego zdrowia lub dobrostanu;• wskazuje etapy realizacji projektu.	• opisuje założenia własnego projektu;• wyjaśnia znaczenie planowania działań i współpracy;• przygotowuje plan realizacji projektu;• prowadzi dokumentację w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje potrzeby odbiorców projektu;• uzasadnia wybór zaplanowanych działań;• planuje sposób realizacji, podział zadań oraz ocenę efektów projektu.	• ocenia możliwości realizacji projektu i przewiduje ewentualne trudności;• argumentuje znaczenie projektów prozdrowotnych dla społeczności szkolnej;• opracowuje kompletny projekt wraz z propozycją ewaluacji jego efektów.
	32. Podsumowanie roku – czego nauczył mnie ten rok?	**I.2, I.3, V.3**	• wymienia wiadomości i umiejętności zdobyte podczas zajęć;• rozpoznaje własne osiągnięcia;• wskazuje obszary, nad którymi chce jeszcze pracować.	• opisuje zmiany, które zauważył u siebie podczas realizacji programu;• wyjaśnia znaczenie autorefleksji dla rozwoju osobistego;• ocenia realizację własnych celów;• podsumowuje pracę w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własny rozwój w zakresie zdrowia, relacji i dobrostanu;• uzasadnia znaczenie systematycznego rozwijania zdrowych nawyków;• planuje cele rozwojowe na kolejny rok.	• ocenia wpływ zdobytej wiedzy i umiejętności na własne funkcjonowanie;• argumentuje znaczenie świadomego dbania o zdrowie i dobrostan przez całe życie;• opracowuje osobisty plan dalszego rozwoju i wzmacniania dobrostanu.

Wymagania ogólne na ocenę celującą – klasa VI (uczeń spełnia wymagania konieczne, podstawowe, rozszerzające i dopełniające a ponadto:

Uczeń:

- samodzielnie planuje i realizuje działania służące ochronie zdrowia oraz dobrostanowi własnemu i innych osób;
- świadomie wykorzystuje wiedzę z edukacji zdrowotnej do rozwiązywania problemów i podejmowania odpowiedzialnych decyzji;
- wykazuje inicjatywę podczas realizacji projektów indywidualnych i zespołowych oraz aktywnie wspiera innych członków grupy;
- analizuje sytuacje związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i cyfrowym oraz formułuje trafne, uzasadnione wnioski;
- proponuje własne rozwiązania problemów dotyczących zdrowia, bezpieczeństwa i dobrostanu, uwzględniając potrzeby własne i innych osób;
- krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i nowych technologii oraz świadomie wykorzystuje wiarygodne źródła wiedzy;
- systematycznie i twórczo prowadzi **Dziennik Dobrostanu**, wykorzystując go do autorefleksji, monitorowania własnego rozwoju oraz planowania działań prozdrowotnych.