EDUKACJA ZDROWOTNA

wymagania edukacyjne klasa 7

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. Świadome wybory i odpowiedzialność za zdrowie	**1. Świadome wybory budują przyszłość**	**I.1, I.2, I.3**	• wyjaśnia, czym są świadome wybory;• rozpoznaje czynniki wpływające na podejmowanie decyzji;• wskazuje znaczenie odpowiedzialności za własne wybory.	• opisuje wpływ codziennych decyzji na zdrowie i dobrostan;• wyjaśnia znaczenie planowania działań sprzyjających zdrowiu;• wskazuje przykłady świadomych wyborów w życiu codziennym;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje konsekwencje różnych decyzji dotyczących zdrowia;• uzasadnia znaczenie odpowiedzialnego podejmowania wyborów;• planuje działania wspierające własny dobrostan.	• ocenia wpływ podejmowanych decyzji na jakość życia;• argumentuje znaczenie świadomego planowania przyszłości w kontekście zdrowia;• opracowuje własne zasady podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

	2. Krytyczne myślenie w trosce o zdrowie	**I.3, IX.3**	• wyjaśnia, czym jest krytyczne myślenie;• rozpoznaje informacje wymagające weryfikacji;• wskazuje znaczenie sprawdzania źródeł informacji.	• opisuje rolę krytycznego myślenia w podejmowaniu decyzji zdrowotnych;• wyjaśnia, dlaczego nie wszystkie informacje są wiarygodne;• porównuje informacje pochodzące z różnych źródeł;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wiarygodność informacji dotyczących zdrowia;• uzasadnia potrzebę korzystania ze sprawdzonych źródeł wiedzy;• dobiera kryteria oceny wiarygodności informacji.	• ocenia jakość informacji zdrowotnych dostępnych w różnych mediach;• argumentuje znaczenie krytycznego myślenia dla ochrony zdrowia;• opracowuje zasady świadomego korzystania z informacji.

	3. Fakty czy opinie?	**IX.3, IX.4**	• wyjaśnia różnicę między faktem a opinią;• rozpoznaje fakty i opinie w prostych przekazach;• wskazuje przykłady informacji wymagających sprawdzenia.	• opisuje znaczenie odróżniania faktów od opinii;• wyjaśnia wpływ opinii na podejmowane decyzje;• porównuje przykłady faktów i opinii w przekazach medialnych;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przekazy medialne pod kątem faktów i opinii;• uzasadnia potrzebę weryfikowania informacji;• dobiera sposoby sprawdzania rzetelności przekazów.	• ocenia wiarygodność różnych przekazów medialnych;• argumentuje znaczenie świadomego odbioru informacji dla zdrowia i bezpieczeństwa;• opracowuje kryteria odróżniania faktów od opinii.

	4. Jak podejmować dobre decyzje?	**I.3, V.3**	• wymienia etapy podejmowania decyzji;• rozpoznaje sytuacje wymagające świadomego wyboru;• wskazuje możliwe konsekwencje decyzji.	• opisuje proces podejmowania odpowiedzialnych decyzji;• wyjaśnia znaczenie analizowania konsekwencji własnych działań;• stosuje prosty model podejmowania decyzji;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje skutki różnych sposobów podejmowania decyzji;• uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne wybory;• planuje sposób rozwiązania wybranego problemu decyzyjnego.	• ocenia skuteczność własnych sposobów podejmowania decyzji;• argumentuje znaczenie przewidywania konsekwencji działań;• opracowuje model odpowiedzialnego podejmowania decyzji w sytuacjach życiowych.

	5. Autonomia i odpowiedzialność	**I.4, VI.1**	• wyjaśnia pojęcia autonomii i odpowiedzialności;• rozpoznaje sytuacje wymagające samodzielnych decyzji;• wskazuje przykłady odpowiedzialnych zachowań.	• opisuje znaczenie autonomii w okresie dorastania;• wyjaśnia związek między wolnością a odpowiedzialnością;• wskazuje sposoby odpowiedzialnego korzystania ze swojej samodzielności;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje wymagające odpowiedzialnych wyborów;• uzasadnia znaczenie samodzielności w rozwoju osobistym;• planuje działania rozwijające odpowiedzialność.	• ocenia wpływ odpowiedzialnych decyzji na własny rozwój;• argumentuje znaczenie autonomii połączonej z odpowiedzialnością;• opracowuje własny kodeks odpowiedzialnego postępowania.

	6. Zdrowie jako inwestycja na przyszłość	**I.2, I.3**	• wyjaśnia, dlaczego warto dbać o zdrowie;• wymienia elementy zdrowego stylu życia;• wskazuje związek między codziennymi nawykami a zdrowiem.	• opisuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie w przyszłości;• wyjaśnia znaczenie profilaktyki zdrowotnej;• porównuje krótkoterminowe i długoterminowe skutki wybranych zachowań;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ stylu życia na jakość życia w przyszłości;• uzasadnia potrzebę systematycznej troski o zdrowie;• planuje działania wspierające zdrowie w perspektywie długoterminowej.	• ocenia znaczenie profilaktyki dla zachowania zdrowia;• argumentuje, że zdrowie jest inwestycją wymagającą świadomych działań;• opracowuje własny plan działań sprzyjających zdrowiu na kolejne lata.

Dział II. Zdrowy styl życia nastolatka	**7. Energia – skąd ją czerpać?**	**IV.1, IV.2**	• wyjaśnia, czym jest bilans energetyczny organizmu;• wymienia naturalne źródła energii dla organizmu;• rozpoznaje znaczenie regularnych posiłków, snu i aktywności fizycznej.	• opisuje czynniki wpływające na poziom energii w ciągu dnia;• wyjaśnia znaczenie zbilansowanej diety, aktywności fizycznej i regeneracji;• porównuje zdrowe i niekorzystne sposoby zwiększania energii;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ codziennych nawyków na poziom energii i samopoczucie;• uzasadnia znaczenie równowagi między wysiłkiem a regeneracją;• planuje działania sprzyjające utrzymaniu wysokiego poziomu energii.	• krytycznie ocenia własne nawyki wpływające na poziom energii;• argumentuje znaczenie stylu życia dla wydolności organizmu;• opracowuje tygodniowy plan wspierający utrzymanie energii i dobrostanu.

	8. Napoje energetyczne – fakty i mity	**IV.2, IX.5**	• wymienia składniki napojów energetycznych;• rozpoznaje możliwe skutki ich spożywania;• wskazuje bezpieczniejsze sposoby zwiększania energii.	• opisuje wpływ napojów energetycznych na organizm nastolatka;• wyjaśnia zagrożenia wynikające z ich nadmiernego spożywania;• porównuje napoje energetyczne z innymi napojami;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje informacje i reklamy dotyczące napojów energetycznych;• uzasadnia potrzebę ograniczania ich spożycia;• proponuje zdrowe alternatywy poprawiające koncentrację i wydolność.	• krytycznie ocenia przekazy marketingowe dotyczące napojów energetycznych;• argumentuje wpływ świadomych wyborów żywieniowych na zdrowie;• opracowuje rekomendacje promujące zdrowe sposoby zwiększania energii.
	9. Suplementy diety – czy zawsze są potrzebne?	**IV.2, IV.3**	• wyjaśnia, czym są suplementy diety;• wymienia przykłady suplementów;• rozpoznaje sytuacje, w których należy zachować ostrożność podczas ich stosowania.	• opisuje różnice między suplementem diety a lekiem;• wyjaśnia znaczenie konsultacji ze specjalistą przed stosowaniem suplementów;• porównuje korzyści i ograniczenia suplementacji;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje informacje zamieszczane na opakowaniach suplementów;• uzasadnia potrzebę świadomego podejmowania decyzji dotyczących suplementacji;• dobiera wiarygodne źródła informacji o suplementach.	• krytycznie ocenia reklamy i przekazy dotyczące suplementów diety;• argumentuje znaczenie racjonalnego stosowania suplementów;• opracowuje zasady odpowiedzialnego korzystania z suplementów diety.

	10. Jedzenie pod lupą – świadomy konsument	**IV.3, IV.4**	• rozpoznaje informacje znajdujące się na etykietach produktów spożywczych;• wymienia elementy składu produktu;• wskazuje znaczenie świadomych wyborów żywieniowych.	• opisuje informacje zawarte na etykietach żywności;• wyjaśnia znaczenie analizy składu produktów;• porównuje etykiety różnych produktów spożywczych;• dokumentuje obserwacje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje skład produktów pod kątem wartości odżywczej;• uzasadnia znaczenie świadomych decyzji zakupowych;• proponuje kryteria wyboru produktów spożywczych.	• krytycznie ocenia jakość wybranych produktów spożywczych na podstawie etykiet;• argumentuje wpływ świadomych wyborów konsumenckich na zdrowie;• opracowuje poradnik ułatwiający analizę etykiet żywności.

	11. Aktywność dla zdrowia psychicznego	**III.1, V.2**	• wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na samopoczucie;• wymienia korzyści wynikające z regularnego ruchu;• rozpoznaje aktywności sprzyjające dobrostanowi psychicznemu.	• opisuje zależność między aktywnością fizyczną a zdrowiem psychicznym;• wyjaśnia wpływ ruchu na redukcję stresu i poprawę nastroju;• porównuje różne formy aktywności fizycznej;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie organizmu i psychiki;• uzasadnia potrzebę regularnego ruchu;• planuje tygodniową aktywność wspierającą dobrostan.	• krytycznie ocenia własny poziom aktywności fizycznej;• argumentuje znaczenie ruchu jako elementu profilaktyki zdrowia psychicznego;• opracowuje indywidualny plan aktywności dostosowany do swoich potrzeb.

	12. Regeneracja i sen	**III.2, V.3**	• wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku;• wymienia zasady higieny snu;• rozpoznaje skutki niewystarczającej ilości snu.	• opisuje wpływ snu na zdrowie fizyczne i psychiczne;• wyjaśnia znaczenie regeneracji dla codziennego funkcjonowania;• porównuje nawyki sprzyjające i utrudniające regenerację;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ jakości snu na koncentrację, emocje i zdrowie;• uzasadnia potrzebę regularnego odpoczynku;• planuje działania poprawiające jakość snu i regeneracji.	• krytycznie ocenia własne nawyki związane ze snem i odpoczynkiem;• argumentuje znaczenie regeneracji dla zdrowia i osiągnięć szkolnych;• opracowuje indywidualny plan poprawy jakości snu i regeneracji.

Dział III. Zdrowie psychiczne i relacje	**13. Dobrostan psychiczny nastolatka**	**V.1, V.2**	• wyjaśnia, czym jest dobrostan psychiczny;• wymienia czynniki wpływające na zdrowie psychiczne;• rozpoznaje sygnały pogorszenia samopoczucia.	• opisuje znaczenie dobrostanu psychicznego w okresie dorastania;• wyjaśnia wpływ codziennych nawyków na zdrowie psychiczne;• porównuje czynniki wspierające i osłabiające dobrostan;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje zależność między stylem życia a dobrostanem psychicznym;• uzasadnia potrzebę dbania o zdrowie psychiczne na co dzień;• planuje działania wspierające własny dobrostan.	• krytycznie ocenia wpływ własnych nawyków na dobrostan psychiczny;• argumentuje znaczenie profilaktyki zdrowia psychicznego;• opracowuje indywidualny plan wzmacniania dobrostanu psychicznego.

	14. Samoakceptacja i poczucie własnej wartości	**I.4, V.3**	• wyjaśnia znaczenie samoakceptacji;• wymienia własne mocne strony;• rozpoznaje czynniki wpływające na poczucie własnej wartości.	• opisuje wpływ samoakceptacji na codzienne funkcjonowanie;• wyjaśnia znaczenie realistycznej samooceny;• porównuje zachowania wzmacniające i osłabiające poczucie własnej wartości;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ relacji i doświadczeń na obraz siebie;• uzasadnia potrzebę rozwijania mocnych stron;• planuje działania wzmacniające poczucie własnej wartości.	• krytycznie ocenia wpływ własnych przekonań na samoocenę;• argumentuje znaczenie samoakceptacji dla zdrowia psychicznego;• opracowuje osobisty plan budowania poczucia własnej wartości.

	15. Jak radzić sobie z presją?	**V.2, V.3**	• rozpoznaje sytuacje wywołujące presję;• wymienia sposoby radzenia sobie z presją;• wskazuje znaczenie zachowań asertywnych.	• opisuje wpływ presji na podejmowanie decyzji;• wyjaśnia znaczenie asertywności i wsparcia społecznego;• porównuje skuteczne i nieskuteczne sposoby reagowania;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje związane z presją rówieśniczą i społeczną;• uzasadnia potrzebę kierowania się własnymi wartościami;• planuje strategie radzenia sobie z presją.	• krytycznie ocenia skuteczność różnych sposobów radzenia sobie z presją;• argumentuje znaczenie autonomii w podejmowaniu decyzji;• opracowuje poradnik dla rówieśników dotyczący radzenia sobie z presją.

	16. Media społecznościowe a moje emocje	**V.2, IX.1**	• wyjaśnia wpływ mediów społecznościowych na samopoczucie;• rozpoznaje pozytywne i negatywne aspekty korzystania z mediów społecznościowych;• wskazuje zasady bezpiecznego korzystania z nich.	• opisuje wpływ mediów społecznościowych na emocje i relacje;• wyjaśnia znaczenie świadomego korzystania z mediów cyfrowych;• porównuje korzyści i zagrożenia związane z aktywnością w mediach społecznościowych;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ mediów społecznościowych na obraz siebie i relacje z innymi;• uzasadnia potrzebę zachowania równowagi cyfrowej;• planuje działania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych.	• krytycznie ocenia wpływ mediów społecznościowych na dobrostan psychiczny;• argumentuje znaczenie świadomego korzystania z platform społecznościowych;• opracowuje rekomendacje dotyczące higieny korzystania z mediów społecznościowych.

	17. Kiedy warto szukać pomocy?	**V.4**	• wymienia osoby i instytucje udzielające wsparcia;• rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy;• wskazuje znaczenie proszenia o wsparcie.	• opisuje rolę wsparcia społecznego w trudnych sytuacjach;• wyjaśnia, kiedy należy zwrócić się o pomoc;• porównuje dostępne formy wsparcia;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje sytuacje wymagające pomocy specjalistycznej;• uzasadnia znaczenie szybkiego reagowania na kryzysy;• planuje sposób poszukiwania pomocy w różnych sytuacjach.	• krytycznie ocenia bariery utrudniające korzystanie z pomocy;• argumentuje znaczenie budowania sieci wsparcia;• opracowuje mapę lokalnych i ogólnopolskich miejsc pomocy dla młodzieży.

	18. Budowanie odporności psychicznej	**V.3, V.4**	• wyjaśnia, czym jest odporność psychiczna;• wymienia czynniki wspierające odporność psychiczną;• rozpoznaje znaczenie pozytywnych relacji i zdrowych nawyków.	• opisuje sposoby wzmacniania odporności psychicznej;• wyjaśnia rolę odpoczynku, aktywności i wsparcia społecznego;• porównuje strategie radzenia sobie z trudnościami;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ codziennych wyborów na odporność psychiczną;• uzasadnia potrzebę rozwijania umiejętności radzenia sobie z trudnościami;• planuje działania wzmacniające własną odporność psychiczną.	• krytycznie ocenia skuteczność stosowanych strategii radzenia sobie z trudnościami;• argumentuje znaczenie odporności psychicznej dla zdrowia i jakości życia;• opracowuje indywidualny plan wzmacniania odporności psychicznej.
Dział IV. Relacje i granice	**19. Relacje oparte na szacunku**	**VI.1, VI.2**	wyjaśnia, czym jest szacunek w relacjach; rozpoznaje zachowania świadczące o szacunku i jego braku; wskazuje podstawowe zasady budowania dobrych relacji.	opisuje znaczenie szacunku, zaufania i wzajemnego wsparcia w relacjach; wyjaśnia wpływ sposobu traktowania innych osób na jakość relacji; wskazuje zachowania sprzyjające budowaniu	analizuje sytuacje społeczne pod kątem wzajemnego szacunku; uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne zachowanie w relacjach; proponuje sposoby reagowania na	ocenia wpływ wzajemnego szacunku na dobrostan i jakość relacji; argumentuje znaczenie szacunku dla budowania bezpiecznych relacji; opracowuje zasady sprzyjające tworzeniu

				bezpiecznych i wspierających relacji; prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	zachowania naruszające wzajemny szacunek.	relacji opartych na szacunku.

	20. Granice w relacjach – szanuję siebie i innych	**VI.1, VI.2**	wyjaśnia, czym są granice osobiste; rozpoznaje sytuacje związane z naruszaniem granic; rozumie, że każdy ma prawo do własnych granic.	opisuje znaczenie wyznaczania i respektowania granic; wskazuje sposoby komunikowania własnych potrzeb i granic; rozpoznaje zachowania świadczące o poszanowaniu granic innych osób; prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	analizuje sytuacje związane z przekraczaniem granic; uzasadnia znaczenie wzajemnej zgody i szacunku w relacjach; dobiera asertywne sposoby komunikowania własnych granic.	ocenia wpływ poszanowania granic na bezpieczeństwo i dobrostan; argumentuje znaczenie odpowiedzialności za respektowanie granic innych osób; proponuje sposoby budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku i poszanowaniu granic.
	21. Komunikacja bez przemocy	**VI.2, VI.3**	rozpoznaje zachowania wspierające i raniące w komunikacji; wskazuje przykłady komunikatów wyrażających własne potrzeby bez obrażania innych; rozumie znaczenie spokojnego wyrażania emocji i potrzeb.	opisuje zasady komunikacji opartej na szacunku; wyjaśnia różnicę między ocenianiem osoby a opisywaniem jej zachowania; stosuje proste komunikaty służące wyrażaniu uczuć, potrzeb i oczekiwań; prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	analizuje przykłady różnych sposobów komunikowania się; uzasadnia znaczenie empatii i aktywnego słuchania; przekształca komunikaty agresywne lub oceniające w komunikaty oparte na szacunku.	ocenia wpływ sposobu komunikacji na przebieg konfliktów i jakość relacji; argumentuje znaczenie odpowiedzialności za sposób wyrażania emocji i potrzeb; opracowuje zasady dobrej komunikacji możliwe do zastosowania w grupie rówieśniczej.

	22. Przemoc rówieśnicza – jak reagować?	**VI.2, VI.3**	wyjaśnia, czym jest przemoc rówieśnicza; rozpoznaje przykłady przemocy fizycznej, psychicznej i społecznej; wie, że w sytuacji przemocy należy szukać pomocy osoby dorosłej.	odróżnia konflikt od przemocy rówieśniczej; opisuje możliwe role osób uczestniczących w sytuacji przemocy; wskazuje bezpieczne sposoby reagowania przez osobę doświadczającą przemocy i świadka; wie, gdzie można szukać pomocy.	analizuje sytuacje przemocy rówieśniczej i ich możliwe konsekwencje; uzasadnia znaczenie reagowania przez świadków; dobiera bezpieczne sposoby działania odpowiednio do sytuacji.	ocenia różne sposoby reagowania na przemoc rówieśniczą; argumentuje znaczenie odpowiedzialności grupy za bezpieczeństwo jej członków; opracowuje propozycje działań ograniczających przemoc i wzmacniających bezpieczeństwo w środowisku szkolnym.
	23. Mediacje i rozwiązywanie konfliktów	**VI.2, VI.3**	wyjaśnia, czym jest konflikt; wymienia podstawowe sposoby pokojowego rozwiązywania konfliktów; wyjaśnia, czym jest mediacja.	opisuje możliwe przyczyny konfliktów; wyjaśnia rolę mediatora; wskazuje znaczenie rozmowy, słuchania i poszukiwania wspólnego rozwiązania; rozpoznaje sytuacje, w których mediacja może być pomocna.	analizuje przebieg sytuacji konfliktowych; dobiera konstruktywne sposoby rozwiązania konfliktu; uzasadnia znaczenie kompromisu, współpracy i poszanowania potrzeb obu stron.	ocenia skuteczność różnych sposobów rozwiązywania konfliktów; argumentuje znaczenie bezstronności i wzajemnego szacunku w mediacji; opracowuje propozycję rozwiązania przykładowego konfliktu z wykorzystaniem elementów mediacji.

	24. Wspierające środowisko	**VI.1, VIII.1**	wyjaśnia, czym jest wspierające środowisko; wskazuje osoby i miejsca, w których może uzyskać pomoc; rozpoznaje zachowania sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa i przynależności.	opisuje cechy wspierającego środowiska rodzinnego, szkolnego i rówieśniczego; wyjaśnia znaczenie wsparcia społecznego dla dobrostanu; wskazuje sposoby udzielania wsparcia innym osobom; prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	analizuje wpływ środowiska społecznego na zdrowie i dobrostan; uzasadnia znaczenie poczucia przynależności, akceptacji i bezpieczeństwa; proponuje działania wzmacniające wzajemne wsparcie w grupie.	ocenia wpływ różnych cech środowiska na dobrostan jego członków; argumentuje znaczenie odpowiedzialności za tworzenie bezpiecznej i wspierającej społeczności; opracowuje propozycję działania służącego wzmacnianiu dobrostanu i wzajemnego wsparcia w szkole.
Dział V. Świat cyfrowy i bezpieczeństwo	**25. Algorytmy i manipulacja informacją**	**IX.3**	• wyjaśnia, czym są algorytmy internetowe;• rozpoznaje przykłady personalizacji treści;• wskazuje wpływ algorytmów na wybór informacji.	• opisuje sposób działania algorytmów w mediach społecznościowych i wyszukiwarkach;• wyjaśnia, jak algorytmy wpływają na odbiór informacji;• porównuje przykłady spersonalizowanych treści;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ algorytmów na codzienne decyzje użytkowników;• uzasadnia potrzebę świadomego korzystania z treści internetowych;• proponuje sposoby ograniczania wpływu algorytmów na własne wybory.	• krytycznie ocenia wpływ algorytmów na kształtowanie opinii i zachowań;• argumentuje znaczenie świadomego odbioru treści cyfrowych;• opracowuje rekomendacje dotyczące odpowiedzialnego korzystania z platform internetowych.

	26. Fake newsy i dezinformacja	**IX.3, IX.4**	• wyjaśnia pojęcia: fake news i dezinformacja;• rozpoznaje przykłady fałszywych informacji;• wskazuje znaczenie sprawdzania źródeł.	• opisuje sposoby rozpowszechniania fałszywych informacji;• wyjaśnia konsekwencje dezinformacji;• porównuje wiarygodne i niewiarygodne źródła informacji;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje przykłady fake newsów dotyczących zdrowia;• uzasadnia potrzebę weryfikowania informacji przed ich udostępnieniem;• dobiera narzędzia służące sprawdzaniu wiarygodności źródeł.	• krytycznie ocenia przekazy medialne dotyczące zdrowia;• argumentuje znaczenie odpowiedzialności za rozpowszechniane informacje;• opracowuje poradnik rozpoznawania fake newsów.
	27. Prywatność w sieci	**IX.2**	• wyjaśnia znaczenie prywatności w Internecie;• wymienia dane wymagające ochrony;• wskazuje podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z sieci.	• opisuje sposoby ochrony danych osobowych;• wyjaśnia znaczenie ustawień prywatności;• porównuje bezpieczne i ryzykowne zachowania w Internecie;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje zagrożenia wynikające z nieostrożnego udostępniania danych;• uzasadnia potrzebę ochrony prywatności cyfrowej;• planuje działania zwiększające bezpieczeństwo swoich danych.	• krytycznie ocenia własne nawyki związane z ochroną prywatności;• argumentuje znaczenie świadomego zarządzania danymi osobowymi;• opracowuje kodeks bezpiecznego użytkownika Internetu.

	28. Uzależnienia behawioralne	**IX.5, IX.6**	• wyjaśnia, czym są uzależnienia behawioralne;• wymienia przykłady uzależnień behawioralnych;• rozpoznaje sygnały ostrzegawcze.	• opisuje wpływ uzależnień behawioralnych na zdrowie i relacje;• wyjaśnia znaczenie profilaktyki;• porównuje zachowania sprzyjające i ograniczające ryzyko uzależnienia;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje czynniki zwiększające ryzyko uzależnień behawioralnych;• uzasadnia potrzebę zachowania równowagi między aktywnościami online i offline;• proponuje działania profilaktyczne.	• krytycznie ocenia wpływ uzależnień behawioralnych na funkcjonowanie człowieka;• argumentuje znaczenie profilaktyki i wczesnego reagowania;• opracowuje projekt kampanii edukacyjnej dotyczącej uzależnień behawioralnych.
	29. Pornografia w internecie – zagrożenia i fakty	**IX.2, IX.5**	• wyjaśnia, czym jest pornografia internetowa;• rozpoznaje zagrożenia wynikające z kontaktu z treściami pornograficznymi;• wskazuje osoby i miejsca, do których można zwrócić się o pomoc.	• opisuje wpływ pornografii na rozwój i relacje;• wyjaśnia znaczenie ochrony przed nieodpowiednimi treściami;• porównuje bezpieczne i ryzykowne zachowania w sieci;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje konsekwencje kontaktu z treściami pornograficznymi dla młodego człowieka;• uzasadnia potrzebę świadomego korzystania z Internetu;• proponuje sposoby ograniczania ryzyka kontaktu z nieodpowiednimi treściami.	• krytycznie ocenia wpływ pornografii internetowej na postrzeganie relacji i seksualności;• argumentuje znaczenie ochrony zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa cyfrowego;• opracowuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu w kontekście ochrony przed szkodliwymi treściami.

	30. Cyfrowa równowaga	**IX.1, IX.6**	• wyjaśnia, czym jest równowaga cyfrowa;• wymienia korzyści wynikające z ograniczania czasu ekranowego;• rozpoznaje znaczenie aktywności offline.	• opisuje wpływ równowagi cyfrowej na zdrowie i samopoczucie;• wyjaśnia znaczenie świadomego planowania czasu online i offline;• porównuje własne nawyki związane z korzystaniem z technologii;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje wpływ technologii na codzienne funkcjonowanie;• uzasadnia potrzebę zachowania równowagi cyfrowej;• planuje działania wspierające zdrowe korzystanie z technologii.	• krytycznie ocenia własny styl korzystania z urządzeń cyfrowych;• argumentuje znaczenie równowagi cyfrowej dla dobrostanu;• opracowuje indywidualny plan budowania zdrowych nawyków cyfrowych.
Dział VI. Projekt i rozwój osobisty	**31. Projekt „Świadome wybory”**	**I.3, VI.1, IX.1**	• wyjaśnia cel projektu;• wybiera temat związany ze zdrowiem lub dobrostanem;• wskazuje etapy realizacji projektu.	• opisuje założenia własnego projektu;• wyjaśnia znaczenie współpracy podczas realizacji projektu;• przygotowuje plan działań i harmonogram;• prowadzi dokumentację w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje potrzeby odbiorców projektu;• uzasadnia wybór metod i działań;• planuje sposób prezentacji efektów projektu.	• krytycznie ocenia możliwości realizacji projektu;• argumentuje znaczenie projektów prozdrowotnych dla społeczności szkolnej;• projektuje kompleksowe przedsięwzięcie promujące świadome wybory zdrowotne wraz z planem ewaluacji.

	32. Mój plan odpowiedzialnych decyzji	**I.2, I.3, V.3**	• wymienia najważniejsze umiejętności zdobyte podczas zajęć;• rozpoznaje własne mocne strony;• wskazuje cele, nad którymi chce pracować.	• opisuje własny rozwój w zakresie zdrowia i dobrostanu;• wyjaśnia znaczenie autorefleksji w planowaniu przyszłości;• ocenia realizację własnych celów;• podsumowuje pracę w Dzienniku Dobrostanu.	• analizuje własne decyzje podejmowane w różnych obszarach życia;• uzasadnia znaczenie świadomego planowania przyszłości;• planuje działania wspierające zdrowie i rozwój osobisty.	• krytycznie ocenia własne postępy i wyciąga wnioski do dalszego rozwoju;• argumentuje znaczenie odpowiedzialnych decyzji dla jakości życia;• opracowuje osobisty plan odpowiedzialnych wyborów na kolejny etap edukacji.

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

Uczeń:

- samodzielnie analizuje informacje dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i dobrostanu, korzystając z wiarygodnych źródeł oraz krytycznie ocenia ich wartość;
- świadomie wykorzystuje zdobytą wiedzę do podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia własnego i innych osób;
- analizuje złożone problemy dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i cyfrowego oraz proponuje adekwatne rozwiązania;
- formułuje uzasadnione rekomendacje dotyczące zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa oraz odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii;
- wykazuje odpowiedzialność, samodzielność i umiejętność współpracy podczas realizacji projektów edukacyjnych;
- systematycznie i twórczo prowadzi **Dziennik Dobrostanu**, wykorzystując go do monitorowania własnego rozwoju, autorefleksji oraz planowania świadomych działań na rzecz zdrowia.