

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA

Liceum ogólnokształcące klasy II

1. PODSTAWA PRAWNA

Wymagania edukacyjne z przedmiotu biologia – poziom rozszerzony zostały opracowane na podstawie: - Rozporządzenia Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026, poz. 947). Dokument ten wskazuje ogólne i szczegółowe cele kształcenia oraz treści nauczania, które muszą być zrealizowane w całym cyklu kształcenia.- Statutu szkoły oraz Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania (WSO). Dokument określa wymagania niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych.

2. FORMY OCENIANIA

Ocenianiu podlegają następujące formy aktywności ucznia:

a) wiedza teoretyczna

- odpowiedź ustna (wypowiedzi problemowe, analiza schematów i rysunków) – obowiązuje znajomość materiału z trzech ostatnich lekcji, w przypadku lekcji powtórzeniowych - z całego działu;
- kartkówka – obejmuje materiał z trzech ostatnich lekcji, także dotyczy zadań domowych, nie wymaga wcześniejszego zapowiadania, może zastępować odpowiedź ustną;
- sprawdzian (testy, zadania problemowe, analiza doświadczeń, interpretacja wyników), – praca pisemna przeprowadzana po zakończeniu każdego działu, zapowiadana z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem.

b) umiejętności praktyczne – np. opracowanie jadłospisu, zaplanowanie aktywności fizycznej, przygotowanie kampanii prozdrowotnej, ćwiczenia relaksacyjne,

c) prace dodatkowe – np. prezentacje multimedialne, projekty – indywidualne lub zespołowe, dokumentujące działania uczniów.

d) aktywność i zaangażowanie – udział w dyskusjach, praca w grupach, realizacja projektów, inicjatyw na rzecz klasy lub szkoły,

e) samoocena i refleksja – prowadzenie dziennika zdrowia, portfolio, podsumowania zajęć,

Kryteria oceniania na poszczególne oceny:

- **Ocena dopuszczająca** – uczeń zna podstawowe pojęcia i fakty, potrafi wskazać przykłady prostych działań prozdrowotnych.
- **Ocena dostateczna** – uczeń rozumie zależności między stylami życia a zdrowiem, potrafi wyjaśnić zasady profilaktyki i zaproponować proste rozwiązania.
- **Ocena dobra** – uczeń potrafi analizować czynniki wpływające na zdrowie, planować proste działania prozdrowotne, korzystać z wiarygodnych źródeł informacji.
- **Ocena bardzo dobra** – uczeń wykazuje się samodzielnością, krytycznie ocenia informacje o zdrowiu, planuje i realizuje działania prozdrowotne w szkole lub poza nią, argumentuje swoje wybory.

- **Ocena celująca** – uczeń tworzy projekty wykraczające poza podstawę programową, inicjuje działania na rzecz społeczności, samodzielnie wyszukuje i analizuje źródła naukowe, prezentuje autorskie rozwiązania promujące zdrowy styl życia.

W przypadku prac pisemnych (kartkówki, sprawdzianów, testów powtórkowych itp.) przyjmuje się skalę punktową przeliczaną na oceny według kryteriów:

98% - 100% punktów – ocena celująca (6)

90% - 97% punktów – ocena bardzo dobra (5)

75% - 89% punktów – ocena dobra (4)

55% - 74% punktów – ocena dostateczna (3)

40% - 54% punktów – ocena dopuszczająca (2)

0 % – 39% punktów – ocena niedostateczna (1)

3. PRZEDMIOT OCENIANIA

Ocenie podlegają w szczególności:

- poprawność merytoryczna wypowiedzi ustnych i pisemnych,
- stopień opanowania pojęć
- umiejętność logicznego rozumowania i argumentowania,
- analiza i interpretacja danych (tabele, wykresy, schematy),
- formułowanie problemów badawczych, hipotez i wniosków,
- umiejętność planowania i opisu doświadczeń,
- stosowanie wiedzy w zadaniach problemowych,
- samodzielność pracy i systematyczność.

4. WYMAGANIA EDUKACYJNE

Zakres treści nauczania klasa II:

Wartości i postawy

Zdrowie fizyczne

Aktywność fizyczna

Odżywianie

Zdrowie środowiskowe

Temat	Ocena dopuszczająca Uczeń:	Ocena dostateczna Uczeń:	Ocena dobra Uczeń:	Ocena bardzo dobra Uczeń:	Ocena celująca Uczeń:
I. Wartości i postawy					

1. Godność człowieka a różnorodność	– wie, co oznacza pojęcie godności człowieka, – potrafi wskazać przykłady różnorodności w społeczeństwie, – rozpoznaje proste sytuacje naruszenia szacunku wobec innych.	– wyjaśnia, czym jest godność człowieka i dlaczego jest wartością podstawową, – podaje przykłady stereotypów i uprzedzeń, – opisuje znaczenie szacunku wobec różnic kulturowych, społecznych i osobistych.	– odróżnia stereotyp od uprzedzenia i dyskryminacji, – analizuje skutki zachowań naruszających godność człowieka, – wskazuje sposoby reagowania na przejawy nietolerancji, – stosuje w prostych sytuacjach zasady komunikacji bez przemocy.	– argumentuje znaczenie godności człowieka w kontekście praw człowieka i życia społecznego, – podaje przykłady pozytywnych postaw wobec różnorodności, – ocenia wpływ stereotypów i uprzedzeń na relacje międzyludzkie, – świadomie stosuje zasady dialogu opartego na szacunku i empatii.	– samodzielnie analizuje i ocenia złożone sytuacje społeczne dotyczące naruszenia godności, – przygotowuje prezentację lub projekt na temat przeciwdziałania dyskryminacji i promowania równości, – wskazuje związki między pojęciem godności a różnymi systemami wartości (np. filozofia, religia, prawo), – proponuje autorskie rozwiązania wspierające szacunek wobec różnorodności w swoim otoczeniu.
2. Prospołeczne postawy wobec zdrowia	– wie, co oznacza pojęcie postawy prospołecznej, – potrafi podać prosty przykład zachowania sprzyjającego zdrowiu innych osób, – rozpoznaje sytuacje, w których brak troski o zdrowie może szkodzić innym, – rozpoznaje, że	– wyjaśnia, czym są prospołeczne postawy wobec zdrowia, – podaje przykłady działań wspierających zdrowie jednostki i grupy, – wskazuje znaczenie współpracy i empatii w trosce o zdrowie, – podaje przykłady działań prozdrowotnych zgodnych z zasadami	– analizuje rolę postaw prospołecznych w profilaktyce i promocji zdrowia, – rozróżnia zachowania prozdrowotne i egoistyczne, – wskazuje skutki egoistycznych postaw wobec zdrowia dla jednostki i	– ocenia znaczenie solidarności i wzajemnego wsparcia w kształtowaniu zdrowego społeczeństwa, – analizuje przykłady inicjatyw prospołecznych w zakresie ochrony zdrowia, – świadomie	– opracowuje projekt lub inicjatywę prozdrowotną angażującą innych, – samodzielnie ocenia i porównuje różne modele postaw wobec zdrowia w społeczeństwie, – wykazuje się inicjatywą w promowaniu

	działania na rzecz zdrowia mogą wspierać zrównoważony rozwój.	zrównoważonego rozwoju oraz wyjaśnia znaczenie badań naukowych dla ochrony zdrowia.	społeczeństwa, – potrafi zaproponować proste działania prozdrowotne we współpracy z innymi, – wyjaśnia związki między postawami prospołecznymi, zdrowiem i zrównoważonym rozwojem oraz wskazuje sposoby wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia.	prezentuje własną postawę odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych, – umiejętnie argumentuje na rzecz współdziałania w sprawach zdrowia, – ocenia inicjatywy prozdrowotne także pod kątem ich wpływu na zrównoważony rozwój i znaczenia wiedzy naukowej.	prospołecznych działań na rzecz zdrowia, – prezentuje autorskie rozwiązania lub działania wspierające zdrowie społeczności lokalnej, – projektuje działanie łączące promocję zdrowia ze zrównoważonym rozwojem i wskazuje możliwe formy wspierania badań naukowych w obszarze zdrowia.
3. Altruizm. Znaczenie transplantologii i krwiodawstwa	– wie, co oznacza pojęcie altruizmu, – potrafi podać prosty przykład zachowania altruistycznego, – zna podstawowe formy dawstwa (np. krwi), – rozpoznaje, że dawstwo może dotyczyć komórek, tkanek i narządów, a oddawanie krwi może mieć formę honorowego krwiodawstwa.	– wyjaśnia, czym jest altruizm i czym różni się od egoizmu, – podaje przykłady działań altruistycznych w codziennym życiu, – opisuje znaczenie dawstwa krwi lub innych tkanek dla ratowania zdrowia i życia, – wyjaśnia znaczenie dawstwa komórek, tkanek i narządów za życia i po śmierci oraz honorowego krwiodawstwa.	– analizuje rolę altruizmu w budowaniu więzi społecznych, – wskazuje różne formy dawstwa (np. szpiku, organów) i ich znaczenie, – rozpoznaje wartości etyczne związane z pomocą innym, – potrafi uzasadnić, dlaczego altruizm ma wartość społeczną i zdrowotną, – rozróżnia dawstwo za życia i po śmierci	– ocenia wpływ postaw altruistycznych na społeczeństwo i jednostkę, – wyjaśnia prawne i medyczne uwarunkowania dawstwa, – świadomie prezentuje własną opinię na temat altruizmu i dawstwa oraz popiera ją argumentami, – wskazuje instytucje wspierające i organizujące akcje	– opracowuje projekt lub prezentację promującą idee dawstwa i altruizmu, – analizuje przykłady znanych działań altruistycznych i ich konsekwencje społeczne, – proponuje autorskie sposoby wspierania działań prozdrowotnych i altruistycznych w społeczności lokalnej, – wykazuje inicjatywę w angażowaniu innych

			oraz wskazuje znaczenie obu form dla ratowania zdrowia i życia.	dawstwa.	w działania na rzecz dawstwa i pomocy potrzebującym.
4. Wolontariat jako forma wspierania innych	– wie, co oznacza pojęcie wolontariatu, – potrafi podać prosty przykład działań wolontariackich, – rozpoznaje sytuacje, w których można nieść pomoc innym.	– wyjaśnia, czym jest wolontariat i jakie są jego główne formy, – podaje przykłady organizacji, w których działa wolontariat, – opisuje podstawowe korzyści płynące z działań wolontariackich, – wskazuje przykłady wolontariatu na rzecz zdrowia kierowanego do seniorów, osób z niepełnosprawnościami i osób niesamodzielnych.	– analizuje znaczenie wolontariatu dla osób potrzebujących i dla wolontariuszy, – wskazuje cechy dobrego wolontariusza (np. empatia, odpowiedzialność, umiejętność współpracy), – rozpoznaje przykłady działań wolontariackich w środowisku lokalnym i globalnym, – potrafi wskazać różnice między wolontariatem doraźnym a długoterminowym, – uczestniczy w planowaniu lub realizacji prostego działania wolontariackiego na rzecz zdrowia.	– ocenia rolę wolontariatu w budowaniu więzi społecznych i integracji międzyludzkiej, – analizuje własne predyspozycje do pracy wolontariackiej, – świadomie prezentuje własną opinię na temat znaczenia wolontariatu w społeczeństwie, – potrafi wskazać zagrożenia lub trudności związane z wolontariatem i sposoby ich przezwyciężania, – inicjuje działanie wolontariackie na rzecz zdrowia dostosowane do potrzeb wybranej grupy odbiorców.	– opracowuje projekt lub inicjatywę wolontariacką, którą można zrealizować w społeczności lokalnej, – przedstawia prezentację na temat dobrych praktyk wolontariatu w Polsce i na świecie, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające rozwój wolontariatu, – wykazuje się inicjatywą w angażowaniu rówieśników do działań wolontariackich.
II. Zdrowie fizyczne					
1. Styl życia i zdrowie	– wie, co oznacza	– wyjaśnia, czym jest	– analizuje wpływ	– ocenia wpływ stylu	– opracowuje

w cyklu życia człowieka	pojęcie stylu życia, – potrafi podać przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu, – rozpoznaje podstawowe czynniki szkodliwe dla zdrowia, – wie, że stan jamy ustnej wpływa na zdrowie całego organizmu, – wie, że antybiotyki stosuje się w leczeniu zakażeń bakteryjnych, a nie wirusowych, – wie, że BMI i obwód talii są wskaźnikami wykorzystywanymi w ocenie masy ciała.	zdrowy styl życia, – podaje przykłady codziennych nawyków wspierających zdrowie, – opisuje znaczenie ruchu, snu i odżywiania dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, – wymienia podstawowe zasady profilaktyki stomatologicznej: regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, higienę przestrzeni międzyzębowych, ograniczanie cukrów i regularne przeglądy stomatologiczne, – wyjaśnia, że o zastosowaniu antybiotyku decyduje lekarz, i podaje podstawowe zasady prawidłowego przyjmowania antybiotyków, – opisuje znaczenie profilaktyki nadwagi i otyłości oraz zespołu metabolicznego.	stylu życia na zdrowie w różnych etapach życia (dzieciństwo, młodość, dorosłość, starość), – wskazuje skutki niedoboru aktywności fizycznej i niezdrowej diety, – rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od zachowań ryzykownych (np. używki), – potrafi zaproponować działania profilaktyczne w codziennym życiu, – wyjaśnia mechanizm powstawania próchnicy oraz rolę płytki nazębnej, śliny i fluoru w zdrowiu jamy ustnej, – oblicza BMI, mierzy obwód talii i porównuje wyniki z podanymi normami, – wyjaśnia pojęcie antybiotykooporności i wskazuje zachowania sprzyjające jej	życia na długość i jakość życia, – porównuje potrzeby zdrowotne różnych grup wiekowych, – wskazuje zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym, – świadomie argumentuje na rzecz dbania o zdrowie w perspektywie długofalowej, – uzasadnia znaczenie profilaktyki stomatologicznej dla zdrowia całego organizmu, – interpretuje BMI i obwód talii w kontekście ryzyka nadwagi, otyłości i zespołu metabolicznego, – uzasadnia, kiedy stosowanie antybiotyków jest wskazane, a kiedy niewskazane, oraz ocenia skutki ich niewłaściwego stosowania.	indywidualny plan zdrowego stylu życia z podziałem na etapy życia, – przygotowuje prezentację lub projekt dotyczący promocji zdrowego stylu życia wśród rówieśników lub w społeczności lokalnej, – samodzielnie wyszukuje i analizuje dane o zależności między stylem życia a chorobami cywilizacyjnymi, – proponuje własne rozwiązania sprzyjające poprawie jakości życia w perspektywie starzenia się społeczeństwa. – opracowuje materiał lub działanie edukacyjne dotyczące profilaktyki zdrowia jamy ustnej, – analizuje zależności między otyłością, zespołem metabolicznym a ryzykiem innych chorób i proponuje
-------------------------	--	---	---	--	---

			rozwojowi.		działania profilaktyczne, – analizuje antybiotykooporność jako problem zdrowia publicznego i proponuje działania ograniczające jej rozwój.
2. Profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna: klucz do zdrowego życia	– wie, co oznacza pojęcie profilaktyka, – potrafi podać prosty przykład zachowania sprzyjającego zdrowiu (np. ruch, unikanie używek), – rozumie, że choroby serca i nowotwory są poważnym zagrożeniem dla zdrowia, – wie, że pomiar ciśnienia tętniczego jest elementem profilaktyki kardiologicznej.	– wyjaśnia znaczenie profilaktyki dla ochrony zdrowia, – wymienia czynniki ryzyka chorób serca i nowotworów, – podaje przykłady codziennych działań ograniczających ryzyko chorób cywilizacyjnych, – opisuje podstawowe zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego aparatem automatycznym, – wymienia przykłady programów profilaktycznych w onkologii realizowanych w Polsce.	– analizuje zależności między stylem życia a ryzykiem chorób kardiologicznych i onkologicznych, – wskazuje zachowania sprzyjające zachowaniu zdrowego układu krążenia i zmniejszające ryzyko nowotworów, – potrafi zinterpretować podstawowe dane o zachorowalności i umieralności, – rozpoznaje rolę badań profilaktycznych w zapobieganiu chorobom, – prawidłowo wykonuje pomiar ciśnienia tętniczego	– ocenia skuteczność działań profilaktycznych w obszarze kardiologii i onkologii, – porównuje różne sposoby przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym, – świadomie wskazuje znaczenie aktywności fizycznej, diety i rezygnacji z używek w profilaktyce, – argumentuje potrzebę wdrażania programów zdrowotnych w społeczeństwie, – interpretuje wynik pomiaru w odniesieniu do podanych norm i analizuje czynniki, które mogły wpłynąć	– opracowuje indywidualny lub grupowy plan działań profilaktycznych w zakresie chorób serca i nowotworów, – przygotowuje prezentację lub kampanię edukacyjną na temat profilaktyki chorób cywilizacyjnych, – samodzielnie analizuje i interpretuje dane statystyczne dotyczące profilaktyki zdrowotnej, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające działania prozdrowotne w społeczności lokalnej, – planuje i realizuje działania edukacyjne uczące prawidłowego

\			aparatem automatycznym i odczytuje wynik.	na jego wartość.	pomiaru ciśnienia oraz odpowiedzialnej interpretacji uzyskanych wyników.
3. Samobadanie i diagnostyka: ochrona zdrowia własnego i innych	– wie, że badania profilaktyczne służą ochronie zdrowia, – potrafi podać przykład badania diagnostycznego (np. morfologia krwi), – rozpoznaje, że wczesne wykrycie choroby zwiększa szanse na skuteczne leczenie, – wie, że regularna ocena skóry i znamion oraz samobadanie piersi lub jąder są elementami profilaktyki zdrowotnej.	– wyjaśnia, czym jest samobadanie i profilaktyka diagnostyczna, – wymienia podstawowe metody samobadania (np. piersi, jąder), – podaje przykłady badań przesiewowych i ich znaczenie (np. cytologia, mammografia).	– analizuje znaczenie samobadania i badań profilaktycznych dla ochrony zdrowia, – rozpoznaje objawy, które wymagają konsultacji lekarskiej, – potrafi zaplanować udział w wybranych badaniach diagnostycznych, – wskazuje, w jaki sposób regularne badania wpływają na obniżenie ryzyka chorób, – stosuje zasadę ABCDE do oceny znamion i wskazuje zmiany wymagające konsultacji lekarskiej.	– ocenia rolę profilaktyki diagnostycznej w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, – porównuje różne rodzaje badań przesiewowych i wskazuje ich grupy docelowe, – świadomie prezentuje własne podejście do dbania o zdrowie poprzez regularną diagnostykę, – argumentuje potrzebę systematycznych badań dla jednostki i społeczeństwa, – uzasadnia potrzebę regularnego samobadania piersi lub jąder i oceny skóry oraz dobiera właściwy sposób reagowania na niepokojące zmiany.	– opracowuje indywidualny plan badań profilaktycznych dostosowany do wieku i płci, – przygotowuje prezentację lub projekt edukacyjny na temat znaczenia diagnostyki i samobadania, – samodzielnie analizuje materiały edukacyjne lub dane statystyczne dotyczące badań profilaktycznych, – proponuje własne rozwiązania promujące systematyczne badania w społeczności lokalnej, – opracowuje rzetelny materiał edukacyjny zachęcający do regularnego samobadania i oceny znamion.

4. Transplantologia i dawstwo narządów	– wie, co oznacza pojęcie transplantacji, – potrafi podać prosty przykład przeszczepu ratującego życie, – rozpoznaje, że dawstwo narządów jest formą pomocy innym, – wie, że decyzje dotyczące dawstwa wiążą się z wyrażeniem woli dawcy.	– wyjaśnia, czym jest transplantologia i na czym polega dawstwo, – wymienia rodzaje przeszczepów (np. od dawcy żywego, od osoby zmarłej), – podaje przykłady narządów i tkanek, które można przeszczepiać, – wyjaśnia pojęcia zgody świadomej, zgody domniemanej i sprzeciwu wyrażonego za życia.	– analizuje znaczenie transplantacji dla ratowania zdrowia i życia, – wskazuje instytucje i organizacje zajmujące się koordynacją przeszczepów, – wyjaśnia podstawowe aspekty prawne i etyczne dawstwa w Polsce, – rozpoznaje korzyści i zagrożenia związane z przeszczepami, – wyjaśnia rolę osób bliskich dawcy w kwestiach związanych z dawstwem narządów po śmierci.	– ocenia wpływ transplantologii na rozwój medycyny i zdrowie społeczeństwa, – porównuje różne rodzaje przeszczepów pod kątem ich znaczenia i trudności, – świadomie prezentuje własną opinię na temat dawstwa narządów, – argumentuje znaczenie solidarności i altruizmu w kontekście transplantologii, – analizuje znaczenie wyrażenia i udokumentowania woli dawcy oraz prawne i etyczne aspekty zgody i sprzeciwu.	– opracowuje projekt edukacyjny lub kampanię promującą ideę dawstwa narządów, – przygotowuje prezentację na temat współczesnych osiągnięć transplantologii, – samodzielnie analizuje przypadki etycznych dylematów związanych z przeszczepami, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające rozwój dawstwa w społeczności lokalnej, – analizuje złożony przypadek dotyczący woli dawcy i roli osób bliskich, odwołując się do zasad prawa i etyki transplantacyjnej.
5. Profilaktyka chorób zakaźnych i opieka paliatywna (temat fakultatywny)	– wie, że choroby zakaźne stanowią zagrożenie dla zdrowia, – potrafi podać przykład choroby zakaźnej, – rozpoznaje, że	– wyjaśnia, na czym polega profilaktyka chorób zakaźnych, – wymienia podstawowe sposoby zapobiegania zakażeniom (np. higiena, szczepienia), – podaje przykłady form	– analizuje znaczenie szczepień i działań profilaktycznych w ochronie zdrowia, – wskazuje konsekwencje zaniedbań w profilaktyce chorób	– ocenia rolę profilaktyki chorób zakaźnych w zdrowiu publicznym, – porównuje różne formy opieki nad osobami przewlekle i nieuleczalnie chorymi,	– opracowuje projekt edukacyjny na temat profilaktyki chorób zakaźnych lub wsparcia osób w opiece paliatywnej, – przygotowuje prezentację o roli

	opieka paliatywna dotyczy osób ciężko chorych, – wie, że opieka paliatywna i terapia uporczywa nie oznaczają tego samego.	opieki nad osobą przewlekle chorą. – wyjaśnia, czym jest terapia uporczywa, i odróżnia ją od opieki paliatywnej.	zakaźnych, – opisuje rolę opieki paliatywnej w poprawie jakości życia osób chorych, – rozpoznaje potrzeby emocjonalne i społeczne pacjentów objętych opieką paliatywną, – porównuje opiekę paliatywną i terapię uporczywą pod względem ich celów i charakteru działań.	– świadomie argumentuje znaczenie empatii i wsparcia wobec osób chorych i ich rodzin, – wskazuje przykłady kampanii profilaktycznych i programów opieki paliatywnej.	instytucji i organizacji zajmujących się opieką paliatywną, – samodzielnie analizuje dane o skuteczności szczepień i działań profilaktycznych, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające osoby przewlekle i terminalnie chore w społeczności lokalnej.
6. Zdrowie na co dzień: jak dbać o ciało i umysł	– wie, że zdrowie zależy od codziennych nawyków, – potrafi podać przykład zachowania korzystnego dla zdrowia (np. sen, ruch, higiena), – rozpoznaje, że stres ma wpływ na samopoczucie.	– wyjaśnia, jak codzienne czynności wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne, – podaje przykłady działań wspierających odporność, – zna podstawowe sposoby dbania o higienę i odpoczynek.	– analizuje zależność między stylem życia a stanem zdrowia, – wskazuje skutki braku równowagi między nauką, pracą a odpoczynkiem, – potrafi zaplanować prosty harmonogram dnia wspierający zdrowie, – rozróżnia zachowania wzmacniające odporność od tych, które ją osłabiają.	– ocenia znaczenie codziennych nawyków dla długofalowego zdrowia, – porównuje różne sposoby radzenia sobie ze stresem i wskazuje ich skuteczność, – świadomie argumentuje na rzecz równowagi między ciałem a umysłem, – wskazuje znaczenie regeneracji i odpoczynku w utrzymaniu zdrowia.	– opracowuje indywidualny plan dnia lub tygodnia wspierający zdrowie fizyczne i psychiczne, – przygotowuje prezentację lub projekt o wpływie codziennych nawyków na dobrostan, – samodzielnie analizuje wyniki badań dotyczących stylu życia i zdrowia, – proponuje własne rozwiązania sprzyjające równowadze ciała i umysłu możliwe do wykorzystania w społeczności szkolnej

					lub lokalnej.
III. Aktywność fizyczna					
1. Aktywność przez całe życie: jak dobrać ją do wieku i potrzeb	– wie, że aktywność fizyczna jest potrzebna dla zdrowia, – potrafi podać przykład prostej formy ruchu, – rozpoznaje, że potrzeby ruchowe zmieniają się wraz z wiekiem.	– wyjaśnia, jakie znaczenie ma ruch dla zdrowia, – podaje przykłady form aktywności odpowiednich dla różnych grup wiekowych, – wskazuje podstawowe różnice w potrzebach ruchowych dzieci i dorosłych.	– analizuje wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne, – wskazuje skutki braku ruchu w różnych etapach życia, – potrafi zaproponować formy aktywności dostosowane do wieku i stanu zdrowia, – rozróżnia aktywności rekreacyjne od sportowych i wyczynowych, – dobiera aktywność fizyczną do zróżnicowanych potrzeb i stanu zdrowia, np. w ciąży i po porodzie, w okresie menopauzy lub andropauzy, przy niepełnosprawności lub chorobie przewlekłej.	– ocenia znaczenie systematycznej aktywności fizycznej w perspektywie całego życia, – porównuje potrzeby ruchowe różnych grup wiekowych i uzasadnia różnice, – świadomie wskazuje formy ruchu sprzyjające zdrowiu w starszym wieku, – argumentuje konieczność dostosowania intensywności ćwiczeń do możliwości organizmu, – uzasadnia dobór aktywności fizycznej, odwołując się do rekomendacji oraz wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji.	– opracowuje indywidualny plan aktywności fizycznej dostosowany do wieku i potrzeb, – przygotowuje prezentację lub projekt dotyczący promocji aktywności fizycznej wśród wybranej grupy wiekowej, – samodzielnie analizuje dane o wpływie ruchu na zdrowie w różnych etapach życia, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające aktywność fizyczną w społeczności lokalnej lub szkolnej, – opracowuje program aktywności fizycznej dla wybranej grupy o zróżnicowanych potrzebach, oparty na rekomendacjach i wiarygodnych źródłach

					informacji.
2. Sedentaryzm: zagrożenia i sposoby przeciwdziałania	– wie, że siedzący tryb życia jest szkodliwy dla zdrowia, – potrafi podać przykład negatywnego skutku braku ruchu, – rozpoznaje, że długotrwałe siedzenie wymaga przerw.	– wyjaśnia, czym jest sedentaryzm, – podaje przykłady chorób i dolegliwości związanych z siedzącym trybem życia, – wskazuje proste sposoby ograniczania skutków braku ruchu.	– analizuje zależność między stylem życia a chorobami cywilizacyjnymi, – wskazuje konkretne działania przeciwdziałające skutkom siedzącego trybu życia (np. przerwy, ćwiczenia, ergonomiczne miejsce pracy), – potrafi zaplanować własny dzień tak, aby ograniczyć czas spędzany w pozycji siedzącej, – rozpoznaje czynniki ryzyka związane z brakiem aktywności.	– ocenia wpływ sedentaryzmu na zdrowie fizyczne i psychiczne, – porównuje różne strategie zapobiegania skutkom siedzącego trybu życia, – świadomie wskazuje znaczenie równowagi między pracą, nauką a ruchem, – argumentuje potrzebę aktywności fizycznej jako elementu profilaktyki.	– opracowuje indywidualny lub grupowy plan przeciwdziałania skutkom siedzącego trybu życia, – przygotowuje prezentację lub projekt edukacyjny na temat zagrożeń sedentaryzmu, – samodzielnie analizuje wyniki badań dotyczących wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające codzienną aktywność w społeczności szkolnej lub lokalnej.
3. Bezpieczna aktywność fizyczna: zagrożenia i ich unikanie	– wie, że aktywność fizyczna wymaga przestrzegania zasad bezpieczeństwa, – potrafi podać przykład urazu związanego z ćwiczeniami, – rozpoznaje potrzebę rozgrzewki przed wysiłkiem,	– wyjaśnia podstawowe zasady bezpiecznego uprawiania sportu, – podaje przykłady ćwiczeń pomagających uniknąć kontuzji, – wskazuje znaczenie odpoczynku i higieny	– analizuje przyczyny najczęstszych urazów sportowych, – wskazuje sposoby zapobiegania kontuzjom (np. dobór sprzętu, właściwa technika), – potrafi zaplanować bezpieczny trening	– ocenia wpływ prawidłowego przygotowania, techniki i regeneracji na bezpieczeństwo ćwiczeń, – porównuje różne strategie zapobiegania urazom w sporcie i rekreacji,	– opracowuje plan treningu uwzględniający zasady bezpieczeństwa i profilaktyki urazów, – przygotowuje projekt lub prezentację na temat bezpiecznej aktywności fizycznej, – samodzielnie

	– rozpoznaje, że zła jakość powietrza może zwiększać ryzyko związane z aktywnością fizyczną na zewnątrz.	dla regeneracji organizmu.	dostosowany do swoich możliwości, – rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od tych, które niosą ryzyko, – planuje wysiłek fizyczny z uwzględnieniem jakości powietrza i miejsca aktywności, np. z dala od dróg o dużym natężeniu ruchu.	– świadomie wskazuje znaczenie profilaktyki kontuzji dla długotrwałego zdrowia, – argumentuje konieczność dostosowania aktywności fizycznej do wieku i kondycji, – ocenia warunki środowiskowe przed podjęciem aktywności fizycznej i uzasadnia potrzebę zmiany miejsca, czasu lub intensywności wysiłku.	analizuje materiały dotyczące profilaktyki kontuzji i ich leczenia, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające bezpieczne uprawianie sportu w społeczności lokalnej, – opracowuje zalecenia dotyczące bezpiecznej aktywności fizycznej w warunkach zróżnicowanej jakości powietrza.
4. Znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego	– wie, że turystyka jest formą aktywności fizycznej, – potrafi podać przykład prostej formy turystyki (np. piesza, rowerowa), – rozpoznaje, że turystyka wspiera zdrowie.	– wyjaśnia, na czym polega turystyka jako aktywność fizyczna, – podaje przykłady korzyści zdrowotnych i społecznych płynących z turystyki, – wskazuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wycieczki.	– analizuje znaczenie turystyki dla zdrowia fizycznego i psychicznego, – wskazuje różne formy turystyki i porównuje ich wpływ na organizm, – potrafi zaplanować prostą wycieczkę turystyczną, – rozpoznaje zagrożenia związane z turystyką i zna sposoby ich unikania, – uwzględnia	– ocenia rolę turystyki w integracji społecznej i budowaniu więzi, – świadomie wskazuje wpływ turystyki na rozwój zainteresowań i równowagę psychiczną, – porównuje zasady bezpieczeństwa i przygotowania w różnych rodzajach turystyki, – argumentuje konieczność dbania o	– opracowuje projekt wycieczki turystycznej uwzględniający aspekty zdrowotne, społeczne i ekologiczne, – przygotowuje prezentację o wpływie turystyki na zdrowie i środowisko, – samodzielnie analizuje materiały dotyczące zrównoważonej turystyki, – proponuje autorskie rozwiązania promujące

			podstawowe zasady zrównoważonej turystyki podczas planowania wycieczki i jej realizacji.	środowisko naturalne podczas uprawiania turystyki.	turystykę jako formę aktywności w społeczności lokalnej.
5. Rola aktywności fizycznej w zdrowiu psychicznym i społecznym	– wie, że ruch wpływa nie tylko na ciało, ale i na samopoczucie, – potrafi podać przykład aktywności poprawiającej nastrój, – rozpoznaje, że ćwiczenia mogą wspierać relacje z innymi.	– wyjaśnia, jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne, – podaje przykłady ćwiczeń redukujących stres, – wskazuje rolę sportu w budowaniu relacji społecznych.	– analizuje korzyści psychiczne płynące z ruchu (np. redukcja napięcia, lepsza koncentracja), – opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla integracji i współpracy w grupie, – potrafi zaplanować prostą aktywność wspierającą zdrowie psychiczne, – rozróżnia wartości społeczne kształtowane przez sport (np. <i>fair play</i>, solidarność).	– ocenia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce problemów psychicznych, – świadomie wskazuje wpływ sportu i rekreacji na budowanie więzi społecznych, – porównuje różne formy aktywności pod kątem ich wpływu na dobrostan psychiczny i społeczny, – argumentuje konieczność dbania o równowagę między ciałem i umysłem poprzez ruch.	– opracowuje projekt zajęć lub kampanię promującą aktywność fizyczną jako sposób wspierania zdrowia psychicznego, – przygotowuje prezentację o znaczeniu sportu w budowaniu wspólnoty, – samodzielnie analizuje badania dotyczące wpływu ruchu na zdrowie psychiczne, – proponuje autorskie działania wzmacniające dobrostan psychiczny i więzi społeczne poprzez aktywność fizyczną.
IV. Odżywianie					
1. Jak planować zdrową i zrównoważoną dietę?	– wie, że sposób odżywiania wpływa na zdrowie, – potrafi podać przykład zdrowego	– wyjaśnia, czym jest zdrowa dieta, – podaje przykłady posiłków wspierających zdrowie,	– analizuje znaczenie składników odżywczych dla organizmu, – wskazuje skutki	– ocenia wpływ diety na zdrowie fizyczne i psychiczne, – porównuje różne modele żywieniowe i	– opracowuje pełny plan żywieniowy dla wybranej grupy wiekowej lub osoby o szczególnych

	produktu spożywczego, – rozpoznaje podstawowe grupy pokarmowe.	– wskazuje rolę warzyw, owoców i wody w codziennym jadłospisie, – wskazuje przykłady wiarygodnych i rzetelnych źródeł informacji o żywieniu.	niedoborów lub nadmiaru składników odżywczych, – rozpoznaje różnice między zdrową a niezdrową dietą, – planuje posiłki w oparciu o wybrany zbilansowany model żywienia i sprawdzone informacje.	wskazuje ich zalety i wady, – świadomie argumentuje znaczenie zrównoważonej diety w profilaktyce chorób, – wskazuje zależność między dietą a kondycją organizmu w długiej perspektywie, – uzasadnia wpływ wybranych modeli żywieniowych na zdrowie człowieka i środowisko naturalne.	potrzebach, – przygotowuje prezentację lub projekt promujący zdrowe żywienie, – samodzielnie analizuje dane o wpływie żywienia na zdrowie i jakość życia, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające zdrowe nawyki żywieniowe w społeczności lokalnej lub szkolnej, – samodzielnie dobiera, porównuje i weryfikuje źródła informacji wykorzystywane podczas planowania diety.
2. Od pola do stołu: jak zrównoważone żywienie wpływa na zdrowie i środowisko?	– wie, że produkcja żywności wpływa na środowisko, – potrafi podać przykład zdrowego produktu pochodzenia naturalnego, – rozpoznaje, że sposób wytwarzania żywności ma znaczenie dla zdrowia, – rozpoznaje, że	– wyjaśnia, czym jest zrównoważone żywienie, – podaje przykłady produktów ekologicznych i lokalnych, – wskazuje proste wybory konsumenckie sprzyjające zdrowiu i środowisku, – wyjaśnia na prostych przykładach, w jaki sposób przetwarzanie	– analizuje zależność między sposobem produkcji żywności a zdrowiem człowieka, – wskazuje różnice między tradycyjną a zrównoważoną produkcją żywności, – potrafi ocenić wpływ konsumpcji na środowisko naturalne, – rozpoznaje	– ocenia wpływ wyborów konsumenckich na zdrowie i środowisko, – świadomie porównuje skutki stosowania różnych modeli produkcji żywności, – argumentuje konieczność wspierania	– opracowuje projekt lub prezentację na temat zrównoważonego żywienia, – przygotowuje plan działań promujących świadome wybory konsumenckie w społeczności lokalnej, – samodzielnie analizuje źródła naukowe dotyczące

	przetwarzanie żywności może wpływać na jej wartość odżywczą.	może zmieniać wartość odżywczą produktów.	oznaczenia i certyfikaty związane z produkcją ekologiczną, – porównuje produkty o różnym stopniu przetworzenia pod względem ich wartości odżywczej.	zrównoważonego rolnictwa, – wskazuje znaczenie idei „od pola do stołu” w kontekście globalnych wyzwań zdrowotnych, – analizuje korzyści i możliwe niekorzystne skutki wybranych metod przetwarzania żywności dla jej jakości i wartości odżywczej.	wpływu produkcji żywności na zdrowie i środowisko, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające odpowiedzialne rolnictwo i konsumpcję, – samodzielnie ocenia wpływ wybranych procesów technologicznych na wartość odżywczą żywności i uzasadnia wybór korzystniejszego produktu.
3. Reklamy i trendy: jak wpływają na nasze wybory żywieniowe?	– wie, że reklamy zachęcają do kupowania produktów, – potrafi podać przykład reklamy żywności, – rozpoznaje, że nie wszystkie modne diety są zdrowe.	– wyjaśnia, w jaki sposób reklamy oddziałują na konsumenta, – podaje przykłady trendów żywieniowych, – wskazuje zagrożenia wynikające z nieprzemyślanego podążania za modą w odżywianiu.	– analizuje techniki perswazji i manipulacji stosowane w reklamach żywności, – porównuje informacje z reklam z wiedzą o zdrowym odżywianiu, – potrafi wskazać różnice między reklamowanym produktem a jego rzeczywistą wartością, – ocenia skutki ulegania modnym	– ocenia wpływ reklam i trendów na codzienne wybory żywieniowe, – świadomie wskazuje, jak unikać manipulacji reklamowych, – porównuje różne trendy żywieniowe, wskazując ich zalety i wady, – argumentuje potrzebę krytycznego podejścia do	– opracowuje prezentację lub projekt na temat wpływu reklam i trendów na zdrowie, – przygotowuje analizę wybranej kampanii reklamowej w kontekście jej zgodności z wiedzą naukową, – samodzielnie wyszukuje i ocenia informacje o modach żywieniowych,

			dietom.	informacji medialnych o żywności.	– proponuje autorskie rozwiązania wspierające świadome wybory konsumenckie wśród rówieśników.
4. Świadome wybory żywieniowe: od wiedzy do praktyki	– wie, że wybory żywieniowe wpływają na zdrowie, – potrafi podać przykład zdrowego produktu spożywczego, – rozpoznaje podstawowe informacje na etykiecie (np. termin ważności).	– wyjaśnia, na czym polegają świadome wybory żywieniowe, – podaje przykłady porównania produktów pod względem wartości odżywczej, – wskazuje znaczenie czytania etykiet produktów.	– analizuje wartość odżywczą produktów i dokonuje prostych porównań, – potrafi zaplanować zakupy spożywcze zgodne z zasadami zdrowego odżywiania, – rozpoznaje różnice między deklaracjami producentów a rzeczywistym składem produktu, – ocenia swoje codzienne wybory żywieniowe.	– świadomie podejmuje decyzje konsumenckie na podstawie wiedzy o żywieniu, – porównuje produkty pod kątem ich jakości i wartości odżywczej, – argumentuje znaczenie praktycznego stosowania wiedzy o zdrowym żywieniu, – wskazuje sposoby poprawy własnych nawyków żywieniowych.	– opracowuje jadłospis lub plan zakupów zgodny z zasadami zdrowej diety, – przygotowuje prezentację lub projekt promujący świadome wybory konsumenckie, – samodzielnie analizuje i interpretuje etykiety różnych produktów spożywczych, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające edukację żywieniową wśród rówieśników.
V. Zdrowie środowiskowe					
1. Zdrowie środowiska a zdrowie człowieka: powiązania i zależności	– wie, że stan środowiska wpływa na zdrowie człowieka, – potrafi podać przykład negatywnego zjawiska środowiskowego (np. smog),	– wyjaśnia podstawowe zależności między środowiskiem a zdrowiem człowieka, – podaje przykłady czynników środowiskowych sprzyjających zdrowiu i	– analizuje skutki zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby dla zdrowia, – potrafi wskazać zależności między degradacją środowiska a chorobami	– ocenia znaczenie zdrowego środowiska dla dobrostanu człowieka i społeczności, – porównuje różne czynniki środowiskowe pod	– opracowuje projekt lub prezentację na temat wpływu środowiska na zdrowie, – przygotowuje propozycję działań proekologicznych w społeczności szkolnej

	– rozpoznaje potrzebę dbania o czystość otoczenia.	zagrażających mu, – wskazuje proste działania chroniące środowisko.	cywilizacyjnymi, – opisuje sposoby ograniczania negatywnego wpływu środowiska na zdrowie, – ocenia własne codzienne zachowania pod kątem ich wpływu na zdrowie i środowisko.	kątem ich wpływu na zdrowie, – argumentuje konieczność podejmowania działań proekologicznych, – wskazuje przykłady współzależności między zdrowiem publicznym a stanem środowiska.	lub lokalnej, – samodzielnie analizuje dane dotyczące zależności między stanem środowiska a chorobami, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające ochronę zdrowia środowiskowego.
2. Zmiany klimatu i zdrowie: jak odróżniać fakty od mitów?	– wie, że zmiany klimatu wpływają na życie ludzi, – potrafi podać prosty przykład skutku zmian klimatu (np. fale upałów), – rozpoznaje, że nie wszystkie informacje o klimacie są prawdziwe, – podaje prosty sposób weryfikacji informacji, np. sprawdzenie jej źródła.	– wyjaśnia podstawowe skutki zmian klimatu dla zdrowia człowieka, – podaje przykłady zagrożeń zdrowotnych wynikających z globalnego ocieplenia, – wskazuje znaczenie wiarygodnych źródeł informacji, – stosuje podstawowe metody weryfikacji informacji: sprawdza źródło i autora, szuka dowodów oraz porównuje treść z innymi wiarygodnymi źródłami.	– analizuje wpływ zmian klimatycznych na zdrowie (np. choroby układu oddechowego, stres cieplny), – rozpoznaje mity i dezinformację dotyczącą zmian klimatu, – porównuje różne źródła wiedzy i ocenia ich wiarygodność, – potrafi wskazać działania ograniczające skutki zmian klimatu, – identyfikuje mechanizmy dezinformacji klimatycznej, środowiskowej i	– ocenia skutki zmian klimatycznych w skali globalnej i lokalnej dla zdrowia publicznego, – świadomie argumentuje w dyskusji, odwołując się do faktów naukowych, – wskazuje przykłady działań adaptacyjnych i prewencyjnych wobec skutków zmian klimatu, – porównuje sposoby reagowania różnych państw i społeczności na zagrożenia klimatyczne, – samodzielnie weryfikuje informację	– opracowuje projekt edukacyjny na temat wpływu zmian klimatu na zdrowie, – przygotowuje prezentację obalającą mity dotyczące klimatu, – samodzielnie analizuje raporty naukowe i dane dotyczące zmian klimatu i ich skutków zdrowotnych, – proponuje autorskie działania wspierające ochronę zdrowia w obliczu zmian klimatycznych, – analizuje mechanizm powstawania i rozprzestrzeniania

			zdrowotnej.	dotyczącą klimatu, środowiska lub zdrowia i uzasadnia ocenę jej wiarygodności.	dezinformacji oraz dokumentuje proces weryfikacji na podstawie wiarygodnych i rzetelnych źródeł.
3. Ochrona zdrowia środowiskowego: odpowiedzialność każdego z nas	– wie, że każdy człowiek ma wpływ na środowisko, – potrafi podać przykład prostego działania proekologicznego (np. segregacja śmieci), – rozpoznaje, że zaniechania w ochronie środowiska szkodzą zdrowiu ludzi.	– wyjaśnia, czym jest zdrowie środowiskowe, – podaje przykłady działań jednostki sprzyjających zdrowiu środowiska (np. oszczędzanie wody, energii), – wskazuje zagrożenia wynikające z braku troski o środowisko.	– analizuje konsekwencje zaniedbań środowiskowych dla zdrowia obecnych i przyszłych pokoleń, – wskazuje przykłady lokalnych i globalnych działań na rzecz ochrony środowiska, – potrafi ocenić własne nawyki pod kątem wpływu na zdrowie i środowisko, – rozróżnia działania krótkoterminowe i długofalowe w ochronie środowiska, – opracowuje prosty plan działania na rzecz poprawy zdrowia środowiskowego w lokalnej społeczności, np. dotyczący ochrony powietrza, wody, gleby lub ograniczania hałasu.	– ocenia znaczenie indywidualnej odpowiedzialności w kontekście globalnych wyzwań środowiskowych, – świadomie argumentuje konieczność podejmowania działań proekologicznych, – porównuje różne strategie ochrony zdrowia środowiskowego, – wskazuje zależności między zdrowiem jednostki, społeczeństwa a stanem środowiska, – planuje działanie promujące zdrowie środowiskowe we współpracy z rówieśnikami, rodziną albo społecznością szkolną lub lokalną.	– opracowuje projekt edukacyjny lub kampanię na temat ochrony zdrowia środowiskowego, – przygotowuje prezentację o skutkach zaniedbań i dobrych praktykach ekologicznych, – samodzielnie analizuje dane dotyczące działań proekologicznych i ich efektów, – proponuje autorskie rozwiązania wspierające zdrowie środowiskowe w społeczności lokalnej i szkolnej, – organizuje lub współorganizuje działanie promujące zdrowie środowiskowe i ocenia jego możliwe efekty dla społeczności

				lokalnej.
--	--	--	--	-----------