

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY VIIa

EDUKACJA ZDROWOTNA

na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2, red. Daniela Bartosiak, ORE, Warszawa 2026

Dział / obszar	Zakres wymagań	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Zdrowie jako wartość; tożsamość, godność, wartości; odpowiedzialność za siebie, innych i wspólnotę; sprawczość.	Wymienia podstawowe wartości związane ze zdrowiem i podaje proste przykłady odpowiedzialnego działania.	Wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności oraz rozpoznaje prozdrowotne i antyzdrowotne wybory.	Analizuje wpływ własnych decyzji na siebie, innych i otoczenie oraz uzasadnia swoje stanowisko.	Samodzielnie formułuje argumenty, odnosi wartości do sytuacji życiowych i podejmuje odpowiedzialne działania.	Samodzielnie i twórczo analizuje znaczenie wartości, postaw i odpowiedzialności dla zdrowia; potrafi uzasadniać własne stanowisko, rozpatrywać różne punkty widzenia i proponować rozwiązania sytuacji wymagających podejmowania odpowiedzialnych decyzji. znaczenie.
II. Zdrowie fizyczne	Zdrowie i samopoczucie; profilaktyka chorób; choroby zakaźne; szczepienia; mierniki zdrowia; bezpieczeństwo w kontakcie z przyrodą i zwierzętami; choroby przewlekłe.	Wymienia podstawowe czynniki sprzyjające i szkodzące zdrowiu oraz zna podstawowe zasady profilaktyki.	Wyjaśnia drogi szerzenia się chorób zakaźnych, znaczenie szczepień i podstawowych pomiarów zdrowotnych.	Interpretuje proste informacje zdrowotne, wyjaśnia wpływ stylu życia na zdrowie i dobiera właściwe działania profilaktyczne.	Analizuje informacje o zdrowiu, odróżnia rzetelne źródła od dezinformacji i uzasadnia znaczenie profilaktyki.	Samodzielnie łączy wiedzę o funkcjonowaniu organizmu, profilaktyce i stylu życia; krytycznie analizuje informacje dotyczące zdrowia, odróżnia informacje rzetelne od mitów i formułuje uzasadnione wnioski oraz rekomendacje dotyczące dbania o zdrowie.
III. Aktywność fizyczna	Znaczenie ruchu; profilaktyka chorób; ograniczanie siedzącego trybu życia; planowanie aktywności, odpoczynku i snu; hartowanie.	Wymienia korzyści aktywności fizycznej i podstawowe zasady bezpiecznego ruchu.	Wyjaśnia związek ruchu, snu i odpoczynku ze zdrowiem fizycznym i psychicznym.	Planuje własną aktywność z uwzględnieniem odpoczynku i bezpieczeństwa oraz monitoruje jej realizację.	Analizuje własne nawyki i proponuje racjonalne zmiany; potrafi zachęcać innych do aktywności.	Samodzielnie analizuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego, potrafi dobrać różne formy aktywności do potrzeb i możliwości człowieka oraz uzasadnić ich wybór; twórczo proponuje sposoby zachęcania innych do aktywności.
IV. Odżywianie	Talerz zdrowego żywienia; składniki odżywcze; posiłki	Wymienia podstawowe zasady zdrowego	Wyjaśnia rolę składników odżywczych i skutki	Komponuje zbilansowany posiłek, analizuje	Ocenia wiarygodność popularnych diet i	Krytycznie analizuje informacje dotyczące żywienia, diet, suplementów i produktów

Dział / obszar	Zakres wymagań	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
	przed i po wysiłku; diety, suplementy, używki; choroby dietozależne i alergię.	odżywiania i rozpoznaje oczywiste przykłady niekorzystnych wyborów.	niewłaściwego odżywiania.	etykiety i uzasadnia wybór produktów.	przekazów o suplementach; łączy sposób żywienia z profilaktyką chorób.	spożywczych; rozpoznaje nierzetelne przekazy i potrafi je uzasadnionymi argumentami zakwestionować; samodzielnie proponuje racjonalne i bezpieczne rozwiązania żywieniowe.
V. Zdrowie psychiczne	Emocje, myśli i reakcje ciała; samoświadomość; stres; uważność; komunikaty JA; aktywne słuchanie; dobrostan i pomoc.	Rozpoznaje podstawowe emocje i wskazuje proste sposoby radzenia sobie z napięciem.	Wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, ciałem i zachowaniem; zna podstawowe techniki relaksacji.	Stosuje adekwatne sposoby regulacji emocji, aktywnego słuchania i komunikacji oraz rozpoznaje potrzebę pomocy.	Analizuje sytuacje trudne, dobiera strategie radzenia sobie i wspierania innych z poszanowaniem granic.	Samodzielnie i wieloaspektowo analizuje sytuacje wpływające na dobrostan psychiczny; łączy wiedzę o emocjach, stresie, relacjach, odpoczynku i sposobach szukania pomocy; potrafi zaproponować i uzasadnić adekwatne strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
VI. Zdrowie społeczne	Relacje, szacunek, empatia, konflikty, rodzina, manipulacja, asertywność, odpowiedzialność społeczna.	Rozpoznaje podstawowe zasady szacunku i wskazuje przykłady właściwego zachowania w relacjach.	Wyjaśnia znaczenie empatii, komunikacji i asertywności oraz rozpoznaje proste sytuacje konfliktowe.	Stosuje komunikację wspierającą, rozróżnia zachowania asertywne/agresywne/uległe i proponuje rozwiązania konfliktów.	Analizuje złożone sytuacje społeczne, rozpoznaje manipulację i dobiera konstruktywne strategie działania.	Twórczo analizuje złożone sytuacje społeczne i konflikty; proponuje różne sposoby ich rozwiązania, uwzględniając granice, potrzeby i godność innych osób; samodzielnie i rzeczowo uzasadnia wybór określonego sposobu komunikacji lub działania.
VII. Dojrzewanie	Adolescencja; zmiany fizyczne i psychiczne; obraz ciała; higiena dojrzewania; rozwój płciowy; potrzeby i bezpieczeństwo.	Wymienia podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i zna zasady higieny.	Wyjaśnia znaczenie indywidualnego tempa dojrzewania i podstawowe procesy związane z rozwojem organizmu.	Prawidłowo opisuje zmiany dojrzewania, korzysta z poprawnego nazewnictwa i wskazuje właściwe sposoby dbania o zdrowie.	Krytycznie odnosi się do nierealistycznych wzorców wyglądu, rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji i potrafi wskazać rzetelne źródła.	Samodzielnie i krytycznie analizuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne aspekty dojrzewania; potrafi wyjaśniać zależności między zmianami zachodzącymi w okresie dorastania a funkcjonowaniem człowieka; odróżnia informacje naukowo uzasadnione od mitów i stereotypów, z szacunkiem odnosi się do indywidualnego tempa rozwoju oraz potrafi wskazać bezpieczne sposoby uzyskania

Dział / obszar	Zakres wymagań	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
VIII. Zdrowie środowiskowe	Klimat, zanieczyszczenia, bioróżnorodność i ich związek ze zdrowiem; działania proekologiczne.	Wymienia przykłady wpływu środowiska na zdrowie.	Wyjaśnia podstawowe zależności między stanem środowiska a zdrowiem człowieka.	Analizuje przykłady zagrożeń środowiskowych i proponuje codzienne działania ochronne.	Łączy problemy środowiskowe ze zdrowiem publicznym i planuje działania dla społeczności.	Samodzielnie analizuje zależności między środowiskiem a zdrowiem człowieka; łączy wiedzę o jakości środowiska, bioróżnorodności i stylu życia z konsekwencjami dla zdrowia; proponuje twórcze, możliwe do realizacji działania prozdrowotne i prośrodowiskowe oraz uzasadnia ich znaczenie.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Zachowania ryzykowne; presja rówieśnicza; używki; hazard online; uzależnienia od technologii; bezpieczne wybory.	Rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne i zna znaczenie asertywnej odmowy.	Wyjaśnia skutki używek i nadmiernego korzystania z technologii oraz wskazuje sposoby ochrony.	Analizuje sytuacje presji i dobiera bezpieczne, asertywne reakcje.	Formułuje własne argumenty za zdrowym wyborem, przewiduje konsekwencje decyzji i krytycznie ocenia przekazy medialne.	Krytycznie analizuje wpływ Internetu, mediów cyfrowych i zachowań ryzykownych na zdrowie; rozpoznaje mechanizmy sprzyjające uzależnieniom i potrafi ocenić wiarygodność informacji; samodzielnie proponuje i uzasadnia działania służące higienie cyfrowej, bezpieczeństwu i profilaktyce uzależnień.