

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

klasy VI

Wersja zgodna z organizacją przedmiotu obowiązującą od 1 września 2026 r.

Podstawa opracowania: rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 958), z uwzględnieniem przykładowego programu nauczania edukacji zdrowotnej MEN/ORE z 2025 r.

Dokument obejmuje obowiązkowy przedmiot edukacja zdrowotna. Nie obejmuje odrębnych, nieobowiązkowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

Zasada kumulatywności: wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania określone dla ocen niższych. Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności ucznia, a nie jego prywatne doświadczenia, stan zdrowia, przekonania ani sytuacja rodzinna.

ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu poziomu i postępów w opanowaniu wiadomości i umiejętności wynikających z podstawy programowej oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania.

Podstawa prawna: art. 44b ustawy o systemie oświaty oraz rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 20 sierpnia 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2026 poz. 1122), obowiązujące od 1 września 2026 r.

1. Przedmiot oceniania

- Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności ucznia określone w podstawie programowej i programie nauczania, a w szczególności: rozumienie pojęć i zależności dotyczących zdrowia; stosowanie wiedzy w sytuacjach praktycznych; analiza problemów i informacji zdrowotnych; ocena wiarygodności źródeł; formułowanie wniosków i uzasadnianie decyzji; wykonywanie zadań praktycznych i doświadczeń edukacyjnych.
- Nie ocenia się stanu zdrowia ucznia, jego masy ciała, wyglądu, osobistych przekonań, sytuacji rodzinnej, prywatnych doświadczeń ani tego, czy uczeń w życiu prywatnym realizuje określony model zachowań prozdrowotnych.

2. Formy sprawdzania osiągnięć

- zadania i ćwiczenia wykonywane podczas lekcji; • karty pracy i krótkie prace pisemne; • odpowiedzi ustne; • zadania problemowe i analiza przypadków; • projekty indywidualne i zespołowe; • prezentacje; • analiza etykiet, materiałów źródłowych i informacji z internetu; • doświadczenia edukacyjne i zadania praktyczne, np. przygotowanie zdrowego posiłku; • inne formy przewidziane w statucie szkoły.

3. Zasady ustalania ocen

- Oceny bieżące ustala się zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły.
- Ocena śródroczna i roczna nie powinna być prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących; powinna odzwierciedlać poziom opanowania wymagań edukacyjnych i postępy ucznia.
- Przy ocenie zadań praktycznych i doświadczeń edukacyjnych ocenia się przede wszystkim zastosowanie wiedzy, prawidłowość postępowania, uzasadnienie wyborów, analizę wyników i wnioski, a nie walory estetyczne czy osobiste preferencje ucznia.
- Nauczyciel przekazuje uczniowi informację o tym, co wykonał prawidłowo, co wymaga poprawy i w jaki sposób może dalej rozwijać swoje umiejętności.

4. Ogólne kryteria ocen 1–6

- 6 – celujący: uczeń w pełni i samodzielnie wykorzystuje wiadomości i umiejętności przewidziane w wymaganiach, analizuje złożone sytuacje, trafnie argumentuje, krytycznie ocenia informacje i źródła, proponuje uzasadnione rozwiązania oraz sprawnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach.
- 5 – bardzo dobry: uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności, samodzielnie stosuje wiedzę, analizuje sytuacje problemowe, wyciąga prawidłowe wnioski i uzasadnia swoje stanowisko.

- 4 – dobry: uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności, poprawnie stosuje je w typowych sytuacjach i z niewielką pomocą rozwiązuje trudniejsze zadania.
- 3 – dostateczny: uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje typowe zadania o średnim stopniu trudności i przy wsparciu stosuje wiedzę w praktyce.
- 2 – dopuszczający: uczeń opanował wiadomości i umiejętności konieczne do dalszego kształcenia, wykonuje proste zadania i przy pomocy nauczyciela stosuje podstawowe zasady.
- 1 – niedostateczny: uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do spełnienia wymagań na ocenę dopuszczającą i mimo udzielonego wsparcia nie wykonuje podstawowych zadań.

5. Dostosowanie wymagań

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach przewidzianych przepisami prawa. Dostosowanie nie oznacza rezygnacji z celów kształcenia, lecz odpowiedni dobór sposobu pracy, formy sprawdzania osiągnięć, czasu i poziomu wsparcia.

6. Informowanie uczniów i rodziców

Na początku roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do otrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć oraz warunkach i trybie otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej – zgodnie ze statutem szkoły.

KLASA VI

I PÓŁROCZE

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
1	I. Wartości i postawy	Zdrowie w hierarchii wartości	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Zdrowie w hierarchii wartości” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Zdrowie w hierarchii wartości” i w typowej sytuacji uzasadnia znaczenie zdrowia dla realizacji celów życiowych.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Zdrowie w hierarchii wartości”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz uzasadnia znaczenie zdrowia dla realizacji celów życiowych.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Zdrowie w hierarchii wartości”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i uzasadnia znaczenie zdrowia dla realizacji celów życiowych.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Zdrowie w hierarchii wartości” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto uzasadnia znaczenie zdrowia dla realizacji celów życiowych.
2		Decyzje zdrowotne oparte na faktach	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Decyzje zdrowotne oparte na faktach” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Decyzje zdrowotne oparte na faktach” i w typowej sytuacji odróżnia opinię od informacji opartej na dowodach.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Decyzje zdrowotne oparte na faktach”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz odróżnia opinię od informacji opartej na dowodach.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Decyzje zdrowotne oparte na faktach”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i odróżnia opinię od informacji opartej na dowodach.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Decyzje zdrowotne oparte na faktach” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto odróżnia opinię od

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
							informacji opartej na dowodach.
3		Empatia i odpowiedzialność społeczna	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Empatia i odpowiedzialność społeczna” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Empatia i odpowiedzialność społeczna” i w typowej sytuacji analizuje skutki swoich zachowań dla innych i środowiska.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Empatia i odpowiedzialność społeczna”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz analizuje skutki swoich zachowań dla innych i środowiska.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Empatia i odpowiedzialność społeczna”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i analizuje skutki swoich zachowań dla innych i środowiska.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Empatia i odpowiedzialność społeczna” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto analizuje skutki swoich zachowań dla innych i środowiska.
4	II. Zdrowie fizyczne	Profilaktyka - po co zapobiegać?	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Profilaktyka - po co zapobiegać?” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Profilaktyka - po co zapobiegać?” i w typowej sytuacji wyjaśnia znaczenie profilaktyki i regularnej obserwacji zdrowia.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Profilaktyka - po co zapobiegać?”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz wyjaśnia znaczenie profilaktyki i regularnej obserwacji zdrowia.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Profilaktyka - po co zapobiegać?”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia znaczenie profilaktyki i regularnej obserwacji zdrowia.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Profilaktyka - po co zapobiegać?” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto wyjaśnia znaczenie profilaktyki i regularnej obserwacji zdrowia.
5		Higiena jamy ustnej - profilaktyka próchnicy i chorób dziąseł	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Higiena jamy ustnej - profilaktyka próchnicy i chorób dziąseł” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Higiena jamy ustnej - profilaktyka próchnicy i chorób dziąseł” i w typowej sytuacji opisuje czynniki ryzyka i działania ochronne.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Higiena jamy ustnej - profilaktyka próchnicy i chorób dziąseł”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz opisuje czynniki ryzyka i działania ochronne.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Higiena jamy ustnej - profilaktyka próchnicy i chorób dziąseł”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i opisuje czynniki ryzyka i działania ochronne.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Higiena jamy ustnej - profilaktyka próchnicy i chorób dziąseł” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto opisuje czynniki ryzyka i działania ochronne.
6		Zakażenia i odporność	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Zakażenia i odporność” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Zakażenia i odporność” i w typowej sytuacji wyjaśnia podstawowe mechanizmy ochrony przed zakażeniami.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Zakażenia i odporność”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz wyjaśnia podstawowe mechanizmy ochrony przed zakażeniami.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Zakażenia i odporność”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia podstawowe mechanizmy ochrony przed zakażeniami.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Zakażenia i odporność” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto wyjaśnia podstawowe mechanizmy ochrony przed zakażeniami.
7		Bezpieczne korzystanie z leków i produktów zdrowotnych	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Bezpieczne korzystanie z leków i produktów zdrowotnych” oraz podaje co najmniej jeden	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Bezpieczne korzystanie z leków i produktów zdrowotnych” i w typowej sytuacji rozumie, że leki stosuje	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Bezpieczne korzystanie z leków i produktów zdrowotnych”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Bezpieczne korzystanie z leków i produktów zdrowotnych”, uzasadnia właściwe postępowanie,	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Bezpieczne korzystanie z leków i produktów zdrowotnych” w nowych i złożonych sytuacjach,

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
			prawidłowy przykład.	się zgodnie z zaleceniem i ulotką; nie udostępnia ich innym.	rozumie, że leki stosuje się zgodnie z zaleceniem i ulotką; nie udostępnia ich innym.	posługuje się poprawną terminologią i rozumie, że leki stosuje się zgodnie z zaleceniem i ulotką; nie udostępnia ich innym.	krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozumie, że leki stosuje się zgodnie z zaleceniem i ulotką; nie udostępnia ich innym.
8		Pierwsza pomoc - bezpieczny świadek zdarzenia	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Pierwsza pomoc - bezpieczny świadek zdarzenia” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Pierwsza pomoc - bezpieczny świadek zdarzenia” i w typowej sytuacji podejmuje właściwe działania do czasu przyjazdu pomocy.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Pierwsza pomoc - bezpieczny świadek zdarzenia”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz podejmuje właściwe działania do czasu przyjazdu pomocy.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Pierwsza pomoc - bezpieczny świadek zdarzenia”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i podejmuje właściwe działania do czasu przyjazdu pomocy.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Pierwsza pomoc - bezpieczny świadek zdarzenia” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto podejmuje właściwe działania do czasu przyjazdu pomocy.
9	III. Aktywność fizyczna	Aktywność, wydolność i zdrowie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Aktywność, wydolność i zdrowie” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Aktywność, wydolność i zdrowie” i w typowej sytuacji wyjaśnia, jak regularność ruchu buduje sprawność i dobrostan.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Aktywność, wydolność i zdrowie”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz buduje sprawność i dobrostan.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Aktywność, wydolność i zdrowie”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia, jak regularność ruchu buduje sprawność i dobrostan.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Aktywność, wydolność i zdrowie” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto wyjaśnia, jak regularność ruchu buduje sprawność i dobrostan.
10		Siedzący tryb życia - jak go ograniczać?	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Siedzący tryb życia - jak go ograniczać?” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Siedzący tryb życia - jak go ograniczać?” i w typowej sytuacji proponuje realne sposoby ograniczenia długiego siedzenia.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Siedzący tryb życia - jak go ograniczać?”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz proponuje realne sposoby ograniczenia długiego siedzenia.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Siedzący tryb życia - jak go ograniczać?”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i proponuje realne sposoby ograniczenia długiego siedzenia.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Siedzący tryb życia - jak go ograniczać?” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto proponuje realne sposoby ograniczenia długiego siedzenia.
11		Regeneracja i równowaga wysiłku	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Regeneracja i równowaga wysiłku” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Regeneracja i równowaga wysiłku” i w typowej sytuacji łączy sen, odpoczynek i ruch z regeneracją.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Regeneracja i równowaga wysiłku”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz łączy sen, odpoczynek i ruch z regeneracją.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Regeneracja i równowaga wysiłku”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i łączy sen, odpoczynek i ruch z regeneracją.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Regeneracja i równowaga wysiłku” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto łączy sen, odpoczynek i ruch z regeneracją.
12	IV. Odżywianie	Bilans energetyczny bez	Uczeń z pomocą nauczyciela	Uczeń samodzielnie podaje	Uczeń poprawnie wyjaśnia	Uczeń samodzielnie analizuje	Uczeń sprawnie wykorzystuje

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
		obsesji liczb	rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Bilans energetyczny bez obsesji liczb” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	najważniejsze informacje dotyczące tematu „Bilans energetyczny bez obsesji liczb” i w typowej sytuacji rozumie związek między potrzebami organizmu, ruchem i odżywianiem.	zależności związane z tematem „Bilans energetyczny bez obsesji liczb”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz rozumie związek między potrzebami organizmu, ruchem i odżywianiem.	sytuacje problemowe dotyczące tematu „Bilans energetyczny bez obsesji liczb”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozumie związek między potrzebami organizmu, ruchem i odżywianiem.	wiedzę dotyczącą tematu „Bilans energetyczny bez obsesji liczb” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozumie związek między potrzebami organizmu, ruchem i odżywianiem.
13		Składniki odżywcze - rola w organizmie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Składniki odżywcze - rola w organizmie” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Składniki odżywcze - rola w organizmie” i w typowej sytuacji wyjaśnia ogólną rolę białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Składniki odżywcze - rola w organizmie”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz wyjaśnia ogólną rolę białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Składniki odżywcze - rola w organizmie”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia ogólną rolę białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Składniki odżywcze - rola w organizmie” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto wyjaśnia ogólną rolę białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin i składników mineralnych.
14		Zdrowe nawadnianie i napoje energetyczne	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Zdrowe nawadnianie i napoje energetyczne” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Zdrowe nawadnianie i napoje energetyczne” i w typowej sytuacji ocenia wpływ cukru i kofeiny na młody organizm.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Zdrowe nawadnianie i napoje energetyczne”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz ocenia wpływ cukru i kofeiny na młody organizm.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Zdrowe nawadnianie i napoje energetyczne”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i ocenia wpływ cukru i kofeiny na młody organizm.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Zdrowe nawadnianie i napoje energetyczne” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto ocenia wpływ cukru i kofeiny na młody organizm.
15		Reklama żywności a moje wybory	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Reklama żywności a moje wybory” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Reklama żywności a moje wybory” i w typowej sytuacji rozpoznaje techniki perswazji i podejmuje bardziej świadome wybory.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Reklama żywności a moje wybory”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz rozpoznaje techniki perswazji i podejmuje bardziej świadome wybory.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Reklama żywności a moje wybory”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje techniki perswazji i podejmuje bardziej świadome wybory.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Reklama żywności a moje wybory” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozpoznaje techniki perswazji i podejmuje bardziej świadome wybory.
16		Bezpieczeństwo żywności i niemarnowanie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Bezpieczeństwo żywności i niemarnowanie” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Bezpieczeństwo żywności i niemarnowanie” i w typowej sytuacji stosuje zasady higieny przygotowania i	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Bezpieczeństwo żywności i niemarnowanie”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz stosuje zasady higieny przygotowania i	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Bezpieczeństwo żywności i niemarnowanie”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i stosuje	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Bezpieczeństwo żywności i niemarnowanie” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
				przechowywania żywności.	przechowywania żywności.	zasady higieny przygotowania i przechowywania żywności.	uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto stosuje zasady higieny przygotowania i przechowywania żywności.

II PÓŁROCZE

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
1	V. Zdrowie psychiczne	Stres - kiedy pomaga, kiedy szkodzi?	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Stres - kiedy pomaga, kiedy szkodzi?” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Stres - kiedy pomaga, kiedy szkodzi?” i w typowej sytuacji rozróżnia mobilizujący i przewlekły stres.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Stres - kiedy pomaga, kiedy szkodzi?”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz rozróżnia mobilizujący i przewlekły stres.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Stres - kiedy pomaga, kiedy szkodzi?”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozróżnia mobilizujący i przewlekły stres.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Stres - kiedy pomaga, kiedy szkodzi?” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozróżnia mobilizujący i przewlekły stres.
2		Techniki samoregulacji	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Techniki samoregulacji” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Techniki samoregulacji” i w typowej sytuacji dobiera i ćwiczy bezpieczne strategie samoregulacji.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Techniki samoregulacji”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz dobiera i ćwiczy bezpieczne strategie samoregulacji.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Techniki samoregulacji”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i dobiera i ćwiczy bezpieczne strategie samoregulacji.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Techniki samoregulacji” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto dobiera i ćwiczy bezpieczne strategie samoregulacji.
3		Kryzys psychiczny - sygnały ostrzegawcze i pomoc	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Kryzys psychiczny - sygnały ostrzegawcze i pomoc” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Kryzys psychiczny - sygnały ostrzegawcze i pomoc” i w typowej sytuacji rozpoznaje sytuacje wymagające kontaktu z zaufanym dorosłym lub specjalistą.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Kryzys psychiczny - sygnały ostrzegawcze i pomoc”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz rozpoznaje sytuacje wymagające kontaktu z zaufanym dorosłym lub specjalistą.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Kryzys psychiczny - sygnały ostrzegawcze i pomoc”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje sytuacje wymagające kontaktu z zaufanym dorosłym lub specjalistą.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Kryzys psychiczny - sygnały ostrzegawcze i pomoc” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozpoznaje sytuacje wymagające kontaktu z zaufanym dorosłym lub specjalistą.

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
4		Presja rówieśnicza	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Presja rówieśnicza” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Presja rówieśnicza” i w typowej sytuacji stosuje asertywną odmowę i przewiduje konsekwencje decyzji.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Presja rówieśnicza”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz stosuje asertywną odmowę i przewiduje konsekwencje decyzji.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Presja rówieśnicza”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i stosuje asertywną odmowę i przewiduje konsekwencje decyzji.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Presja rówieśnicza” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto stosuje asertywną odmowę i przewiduje konsekwencje decyzji.
5		Choroby przewlekłe, padaczka i empatia	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Choroby przewlekłe, padaczka i empatia” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Choroby przewlekłe, padaczka i empatia” i w typowej sytuacji wie, jak wspierać i jak udzielić podstawowej pomocy w napadzie padaczkowym.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Choroby przewlekłe, padaczka i empatia”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz wie, jak wspierać i jak udzielić podstawowej pomocy w napadzie padaczkowym.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Choroby przewlekłe, padaczka i empatia”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wie, jak wspierać i jak udzielić podstawowej pomocy w napadzie padaczkowym.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Choroby przewlekłe, padaczka i empatia” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto wie, jak wspierać i jak udzielić podstawowej pomocy w napadzie padaczkowym.
6	VI. Zdrowie społeczne	Relacje oparte na zaufaniu	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Relacje oparte na zaufaniu” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Relacje oparte na zaufaniu” i w typowej sytuacji wskazuje cechy bezpiecznej i wspierającej relacji.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Relacje oparte na zaufaniu”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz wskazuje cechy bezpiecznej i wspierającej relacji.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Relacje oparte na zaufaniu”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wskazuje cechy bezpiecznej i wspierającej relacji.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Relacje oparte na zaufaniu” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto wskazuje cechy bezpiecznej i wspierającej relacji.
7		Rodzina jako system wsparcia	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Rodzina jako system wsparcia” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Rodzina jako system wsparcia” i w typowej sytuacji opisuje wartość odpowiedzialności i współpracy w rodzinie.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Rodzina jako system wsparcia”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz opisuje wartość odpowiedzialności i współpracy w rodzinie.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Rodzina jako system wsparcia”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i opisuje wartość odpowiedzialności i współpracy w rodzinie.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Rodzina jako system wsparcia” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto opisuje wartość odpowiedzialności i współpracy w rodzinie.
8		Manipulacja i asertywność	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Manipulacja i asertywność” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Manipulacja i asertywność” i w typowej sytuacji rozpoznaje manipulację i reaguje asertywnie.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Manipulacja i asertywność”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz rozpoznaje manipulację i reaguje asertywnie.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Manipulacja i asertywność”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje manipulację i reaguje asertywnie.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Manipulacja i asertywność” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozpoznaje manipulację i

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
							reaguje asertywnie.
9		Granice, przemoc i ochrona prawna	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Granice, przemoc i ochrona prawna” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Granice, przemoc i ochrona prawna” i w typowej sytuacji rozpoznaje naruszenie granic i zna podstawowe drogi pomocy.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Granice, przemoc i ochrona prawna”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz rozpoznaje naruszenie granic i zna podstawowe drogi pomocy.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Granice, przemoc i ochrona prawna”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje naruszenie granic i zna podstawowe drogi pomocy.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Granice, przemoc i ochrona prawna” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozpoznaje naruszenie granic i zna podstawowe drogi pomocy.
10	VII. Zdrowie środowiskowe	Dojrzewanie - ciało, emocje, mózg	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Dojrzewanie - ciało, emocje, mózg” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Dojrzewanie - ciało, emocje, mózg” i w typowej sytuacji wyjaśnia związek zmian biologicznych z emocjami i zachowaniem.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Dojrzewanie - ciało, emocje, mózg”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz wyjaśnia związek zmian biologicznych z emocjami i zachowaniem.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Dojrzewanie - ciało, emocje, mózg”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia związek zmian biologicznych z emocjami i zachowaniem.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Dojrzewanie - ciało, emocje, mózg” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto wyjaśnia związek zmian biologicznych z emocjami i zachowaniem.
11		Cykl miesięczkowy i objawy wymagające konsultacji	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Cykl miesięczkowy i objawy wymagające konsultacji” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Cykl miesięczkowy i objawy wymagające konsultacji” i w typowej sytuacji rozpoznaje podstawowe odchylenia wymagające rozmowy z dorosłym/lekarzem.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Cykl miesięczkowy i objawy wymagające konsultacji”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz rozpoznaje podstawowe odchylenia wymagające rozmowy z dorosłym/lekarzem.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Cykl miesięczkowy i objawy wymagające konsultacji”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje podstawowe odchylenia wymagające rozmowy z dorosłym/lekarzem.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Cykl miesięczkowy i objawy wymagające konsultacji” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozpoznaje podstawowe odchylenia wymagające rozmowy z dorosłym/lekarzem.
12	VIII. Dojrzewanie	Zdrowie środowiskowe i klimat	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Zdrowie środowiskowe i klimat” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Zdrowie środowiskowe i klimat” i w typowej sytuacji wyjaśnia wpływ upału, jakości powietrza, hałasu i ekspozycji środowiskowej.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Zdrowie środowiskowe i klimat”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz wyjaśnia wpływ upału, jakości powietrza, hałasu i ekspozycji środowiskowej.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Zdrowie środowiskowe i klimat”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia wpływ upału, jakości powietrza, hałasu i ekspozycji środowiskowej.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Zdrowie środowiskowe i klimat” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto wyjaśnia wpływ upału, jakości powietrza, hałasu i ekspozycji środowiskowej.
13	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Dezinformacja zdrowotna w internecie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Dezinformacja zdrowotna w internecie” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Dezinformacja zdrowotna w internecie” i w typowej sytuacji sprawdza autora, źródło, datę i	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Dezinformacja zdrowotna w internecie”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz sprawdza autora, źródło, datę i	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Dezinformacja zdrowotna w internecie”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Dezinformacja zdrowotna w internecie” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje,

Lp.	Dział	Temat	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo dobra	ocena celująca
			przykład.	zgodność z wiarygodnymi źródłami.	zgodność z wiarygodnymi źródłami.	poprawną terminologią i sprawdza autora, źródło, datę i zgodność z wiarygodnymi źródłami.	formuluje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto sprawdza autora, źródło, datę i zgodność z wiarygodnymi źródłami.
14		Uzależnienia substancjalne i behawioralne	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Uzależnienia substancjalne i behawioralne” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Uzależnienia substancjalne i behawioralne” i w typowej sytuacji rozpoznaje mechanizmy uzależnienia, ryzyko i sposoby uzyskania pomocy.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Uzależnienia substancjalne i behawioralne”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz rozpoznaje mechanizmy uzależnienia, ryzyko i sposoby uzyskania pomocy.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Uzależnienia substancjalne i behawioralne”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje mechanizmy uzależnienia, ryzyko i sposoby uzyskania pomocy.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Uzależnienia substancjalne i behawioralne” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formuluje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto rozpoznaje mechanizmy uzależnienia, ryzyko i sposoby uzyskania pomocy.
15	I. Wartości i postawy	Projekt: mój realistyczny plan dbania o zdrowie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z tematem „Projekt: mój realistyczny plan dbania o zdrowie” oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące tematu „Projekt: mój realistyczny plan dbania o zdrowie” i w typowej sytuacji formułuje cel, działanie, wskaźnik i sposób monitorowania.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem „Projekt: mój realistyczny plan dbania o zdrowie”, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz formułuje cel, działanie, wskaźnik i sposób monitorowania.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu „Projekt: mój realistyczny plan dbania o zdrowie”, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i formułuje cel, działanie, wskaźnik i sposób monitorowania.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu „Projekt: mój realistyczny plan dbania o zdrowie” w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formuluje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto formułuje cel, działanie, wskaźnik i sposób monitorowania.