

KRYTERIA OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS IV-VIII UWZGLĘDNIAJĄCE PLANY WYNIKOWE DLA POSZCZEGÓLNYCH KLAS ZAMIESZCZONE W TYM DOKUMENCIE

12. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

Poniższe kryteria opisują poziom osiągnięć ucznia. Stosuje się je z uwzględnieniem poziomu rozwoju ucznia oraz zakresu treści właściwego dla danej klasy.

Poziom	Dopuszczająca(2)	Dostateczna(3)	Dobra (4)	Bardzo dobra(5)	Celująca (6)
Charakter osiągnięcia	uczeń rozpoznaje podstawowe informacje i wykonuje proste zadanie przy wsparciu	uczeń wyjaśnia podstawowe zależności i stosuje poznane zasady w typowej sytuacji	uczeń samodzielnie stosuje wiedzę, analizuje prosty problem i uzasadnia rozwiązanie	uczeń samodzielnie analizuje informacje/przypadek, dobiera rozwiązanie i wyciąga wnioski	uczeń integruje wiedzę, samodzielnie rozwiązuje złożony problem, tworzy lub realizuje doświadczenie/projekt i refleksyjnie ocenia rezultat
Wiedza	odtwarza najważniejsze pojęcia	wyjaśnia podstawowe pojęcia i zależności	dobiera informacje do sytuacji	porównuje i interpretuje informacje	łączy informacje z różnych obszarów i ocenia ich znaczenie
Umiejętności	wykonuje proste czynności według wskazówek	stosuje poznane zasady w sytuacji typowej	samodzielnie dobiera sposób rozwiązania	dobiera i uzasadnia rozwiązanie w sytuacji problemowej	projektuje rozwiązanie, testuje je, modyfikuje i uzasadnia
Źródła	rozpoznaje podstawowe źródła informacji	korzysta ze wskazanego źródła	porównuje proste informacje	ocenia wiarygodność źródła według podanych kryteriów	samodzielnie weryfikuje źródła i uzasadnia wybór
Działanie	wykonuje zadanie z pomocą	wykonuje zadanie według instrukcji	samodzielnie realizuje zadanie	planuje i ocenia działanie	samodzielnie prowadzi złożone działanie/projekt i refleksyjnie je modyfikuje
Refleksja	wskazuje, co zrobił	opisuje rezultat	wskazuje mocne strony i trudność	formułuje wnioski i kolejny krok	analizuje proces, uzasadnia zmiany i wskazuje transfer wiedzy

Wymagania wspólne dla wszystkich dziewięciu działów

- Ocena 2 nie oznacza braku wszelkich osiągnięć – oznacza spełnienie wymagań koniecznych na poziomie minimalnym określonym dla danej klasy i wymagań.
- Ocena 3 oznacza opanowanie wiadomości i umiejętności na poziomie podstawowym oraz ich zastosowanie w sytuacjach typowych.
- Ocena 4 wymaga samodzielnego zastosowania wiedzy i uzasadnienia rozwiązania prostego problemu.
- Ocena 5 wymaga samodzielnej analizy, doboru rozwiązania, uzasadnienia i formułowania wniosków.
- Ocena 6 jest związana z pełnym i pogłębionym osiągnięciem wymagań oraz wyraźną samodzielnością w łączeniu wiedzy, rozwiązywaniu problemów, działaniu projektowym lub refleksyjnym. Nie jest równoznaczna z „największą aktywnością” ani z wykonywaniem dodatkowej pracy bez związku z wymaganiami.

13. Szczegółowe zasady bieżącego oceniania

Ocenianie bieżące służy rozpoznawaniu poziomu opanowania wiadomości i umiejętności oraz postępów ucznia. Nauczyciel dobiera formę oceniania do celu i rodzaju wymagania.

Co oceniamy?

- Wiedzę – rozumienie pojęć, zasad, zależności i informacji.
- Umiejętności – zastosowanie wiedzy w analizie sytuacji, zadaniu praktycznym, doświadczeniu, symulacji lub projekcie.
- Krytyczne korzystanie ze źródeł – wyszukiwanie, porównywanie, weryfikowanie i ocenianie wiarygodności informacji.
- Planowanie i podejmowanie działań – określenie celu, dobór sposobu, wykonanie i ocena rezultatu.
- Współpracę – komunikację, podział zadań, odpowiedzialność za własną część pracy i respektowanie zasad.
- Refleksję – wnioski, samoocenę i wskazanie kolejnego kroku.
- Postawy ujawniane w działaniu edukacyjnym – szacunek, odpowiedzialność, bezpieczeństwo, współpracę i poszanowanie granic.

Czego nie oceniamy?

- Osobistego stylu życia, wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sytuacji rodzinnej, prywatnych przekonań ani ujawniania informacji wrażliwych.
- Gotowości do dzielenia się osobistymi historiami.
- Zgodności prywatnych wyborów ucznia z oczekiwaniami nauczyciela.

Formy sprawdzania osiągnięć

- zadania problemowe i krótkie sprawdzenia wiedzy
- analiza źródeł i przypadku
- zadania praktyczne, doświadczenia, obserwacje i symulacje
- dyskusje, debaty, prezentacje
- portfolio, projekty, prace indywidualne i zespołowe
- samoocena i refleksja

Plusy i minusy

Plus (+) i minus (–) są pomocniczymi oznaczeniami oceniania bieżącego. Nie są odrębnymi ocenami klasyfikacyjnymi i nie wynikają wprost z przepisów powszechnie obowiązujących. Mogą być stosowane, jeżeli sposób ich użycia został przyjęty w szkolnych zasadach oceniania. Nie mogą automatycznie przesądzać o ocenie klasyfikacyjnej.

14. Sposoby sprawdzania i dokumentowania osiągnięć

Forma	Najlepiej sprawdza	Przykładowa dokumentacja
Krótką formą wiedzy	pojęcia, zasady, rozumienie	kartkówka, quiz, karta odpowiedzi
Analiza przypadku	zastosowanie wiedzy i decyzję	arkusz analizy, odpowiedź pisemna/ustna
Zadanie praktyczne	działanie i bezpieczeństwo	karta obserwacji, rezultat
Analiza źródeł	krytyczne myślenie	porównanie źródeł, uzasadnienie
Projekt	integrację wiedzy, planowanie, działanie, refleksję	produkt, prezentacja, karta projektu
Portfolio	ciąg rozwoju i refleksję	wybrane prace, komentarz ucznia
Samoocena	refleksję i plan dalszej pracy	karta samooceny
Praca zespołowa	współpracę i indywidualny wkład	karta podziału zadań, obserwacja, samoocena

15. Informacja zwrotna i samoocena

Informacja zwrotna powinna odpowiadać na trzy pytania: co zostało wykonane dobrze? co wymaga dalszej pracy? jaki jest kolejny możliwy krok? W zadaniach praktycznych i projektach obejmuje zarówno rezultat, jak i sposób dochodzenia do rozwiązania.

Element	Przykładowe sformułowanie
Mocna strona	Prawidłowo rozpoznałeś problem i wykorzystałeś właściwe źródło.
Rozwój	Potrzebujesz dokładniej uzasadnić, dlaczego wybrane rozwiązanie jest bezpieczne/skuteczne.
Kolejny krok	Porównaj jeszcze dwa źródła i sprawdź, czy wnioski są zgodne.
Refleksja	Zapisz, co zmieniłbyś przy ponownym wykonaniu zadania i dlaczego.

16. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Nauczyciel indywidualizuje pracę i dostosowuje wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia – w przypadkach określonych w przepisach i na podstawie właściwej dokumentacji. Dostosowanie może dotyczyć m.in. formy zadania, czasu pracy, sposobu prezentacji wiedzy, organizacji pracy, stopnia złożoności polecenia, liczby etapów zadania lub zakresu wsparcia.

Dostosowanie nie oznacza automatycznego obniżenia oceny. Jego celem jest stworzenie uczniowi warunków do rzetelnego wykazania rzeczywistego poziomu osiągnięć.

17. Poprawa oceny, nieobecność i uzupełnianie osiągnięć

- Uczeń może uzupełnić lub poprawić sprawdzone osiągnięcie, jeżeli nie opanował wymagania lub chce wykazać wyższy poziom jego opanowania – zgodnie ze statutem i szkolnymi zasadami oceniania.
- Forma poprawy może być równoważna, ale nie musi być identyczna z pierwotną: może to być zadanie praktyczne, analiza przypadku, projekt lub inna forma sprawdzenia tego samego wymagania.
- W przypadku nieobecności nauczyciel ustala z uczniem sposób uzupełnienia osiągnięcia. Forma może być inna niż pierwotna, jeżeli rzetelnie sprawdza to samo wymaganie.
- Próba poprawy sama w sobie nie powinna powodować obniżenia oceny osiągnięcia; sposób dokumentowania poprawy pozostaje zgodny ze statutem szkoły.

7. Plan wynikowy – klasa IV

„ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze” • 32 lekcje

Kierunek progresji: **rozpoznaje** → **wyjaśnia** → **stosuje** → **analizuje prostą sytuację** → **proponuje rozwiązanie**

Dział	Zakres treści – rozwinięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
I. Wartości i postawy	zdrowie jako codzienna wartość; rozpoznawanie wyborów sprzyjających dobremu samopoczuciu	Uczeń rozpoznaje i nazywa zdrowie jako wartość.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku
II. Zdrowie fizyczne	higiena osobista, bezpieczeństwo w domu i szkole, podstawowe zasady zapobiegania urazom	Uczeń wyjaśnia własnymi słowami higienę.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
III. Aktywność fizyczna	ruch w ciągu dnia, bezpieczna aktywność, równowaga ruch–odpoczynek	Uczeń stosuje w typowej sytuacji znaczenie ruchu.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja
IV. Odżywianie	regularność posiłków, woda, podstawowe grupy produktów, proste czytanie etykiety	Uczeń analizuje prosty przypadek zasady racjonalnego żywienia.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku
V. Zdrowie psychiczne	rozpoznawanie emocji i potrzeb, odpoczynek, proste strategie radzenia sobie, osoby wspierające	Uczeń proponuje i uzasadnia rozwiązanie emocje.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
VI. Zdrowie społeczne	zasady dobrej komunikacji, słuchanie, szacunek, granice, współpraca	Uczeń rozpoznaje i nazywa komunikację.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja

Dział	Zakres treści – rozwińnięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
VII. Dojrzewanie	podstawowe zmiany rozwojowe, różnice indywidualne, fakty i mity	Uczeń wyjaśnia własnymi słowami zmiany rozwojowe.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku
VIII. Zdrowie środowiskowe	czyste i bezpieczne otoczenie, hałas, jakość powietrza, bezpieczne zachowania	Uczeń stosuje w typowej sytuacji czynniki środowiskowe.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	zasady bezpieczeństwa w sieci, czas ekranowy, prywatność, reklama i podstawowe ryzyka	Uczeń analizuje prosty przypadek higiena cyfrowa.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja

Rozkład czasu i logika realizacji

Liczba lekcji ma charakter ramowy i jest dostosowywana do szkolnego rozkładu zajęć, potrzeb zespołu klasowego, tempa pracy oraz przyjętego programu. Dziewięć działów może być realizowanych w blokach, a doświadczenia i projekty włączane w ich naturalny tok. Nie zakłada się mechanicznego przypisywania jednej oceny do każdego działu.

8. Plan wynikowy – klasa V

„Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych” • 32 lekcje

Kierunek progresji: **wyjaśnia** → **stosuje** → **analizuje** → **uzasadnia wybór** → **podejmuje działanie**

Dział	Zakres treści – rozwinięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
I. Wartości i postawy	wartości, odpowiedzialność za decyzje, wpływ wyborów na siebie i innych	Uczeń wyjaśnia i stosuje zdrowie jako wartość.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku
II. Zdrowie fizyczne	profilaktyka, bezpieczeństwo, higiena snu i odpoczynku, reagowanie w sytuacjach zagrożenia	Uczeń analizuje sytuację higieny.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
III. Aktywność fizyczna	planowanie aktywności i regeneracji; analiza własnego dnia na modelowym przykładzie	Uczeń porównuje rozwiązania znaczenie ruchu.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja
IV. Odżywianie	równowaga posiłku, nawodnienie, składniki odżywcze, porównywanie informacji z etykiet	Uczeń uzasadnia wybór zasady racjonalnego żywienia.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku
V. Zdrowie psychiczne	stres, napięcie, zasoby i wsparcie; dobieranie strategii do sytuacji	Uczeń podejmuje odpowiedzialne działanie emocje.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
VI. Zdrowie społeczne	komunikat „ja”, rozwiązywanie konfliktu, granice, pomoc rówieśnicza i dorosła	Uczeń wyjaśnia i stosuje komunikacja.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja
VII. Dojrzewanie	zmiany zachodzące w okresie dojrzewania (adolescencji), różnorodność	Uczeń analizuje sytuację - zmiany rozwojowe.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku

Dział	Zakres treści – rozwinięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
	rozwoju, rzetelne źródła informacji			
VIII. Zdrowie środowiskowe	wpływ środowiska na samopoczucie i zdrowie; obserwacja i proste dane	Uczeń porównuje rozwiązania czynniki środowiskowe.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	mechanizmy perswazji, higiena cyfrowa, bezpieczne reagowanie, rozpoznawanie ryzyka	Uczeń uzasadnia wybór higiena cyfrowa.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja

Rozkład czasu i logika realizacji

Liczba lekcji ma charakter ramowy i jest dostosowywana do szkolnego rozkładu zajęć, potrzeb zespołu klasowego, tempa pracy oraz przyjętego programu. Dziewięć działów może być realizowanych w blokach, a doświadczenia i projekty włączane w ich naturalny tok. Nie zakłada się mechanicznego przypisywania jednej oceny do każdego działu.

9. Plan wynikowy – klasa VI

„Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym” • 32 lekcje

Kierunek progresji: **wyjaśnia → analizuje → porównuje → ocenia rozwiązania → planuje działanie**

Dział	Zakres treści – rozwinięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
I. Wartości i postawy	wartości w działaniu, konsekwencje decyzji, odpowiedzialność i sprawczość	Uczeń wyjaśnia zależności zdrowie jako wartość.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odповідь, karta pracy, analiza przypadku
II. Zdrowie fizyczne	profilaktyka i bezpieczeństwo; analiza ryzyka i dobór działania zapobiegawczego	Uczeń analizuje przypadek higiena.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
III. Aktywność fizyczna	aktywność, regeneracja, siedzący tryb życia, planowanie bezpiecznego tygodnia	Uczeń porównuje informacje znaczenie ruchu.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja
IV. Odżywianie	analiza składu i informacji żywieniowych, porównywanie produktów, reklama a wybór	Uczeń ocenia rozwiązania zasady racjonalnego żywienia.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odповідь, karta pracy, analiza przypadku
V. Zdrowie psychiczne	stres i przeciążenie, strategie radzenia sobie, sieć wsparcia, granice odpowiedzialności	Uczeń planuje działanie emocje.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
VI. Zdrowie społeczne	relacje, presja grupy, konflikt, asertywność i odpowiedzialne reagowanie	Uczeń wyjaśnia zależności komunikacja.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja
VII. Dojrzewanie	dojrzewanie, emocje i relacje, fakty/mity, korzystanie z wiarygodnych źródeł	Uczeń analizuje przypadek zmiany rozwojowe.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odповідь, karta pracy, analiza przypadku

Dział	Zakres treści – rozwińnięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
VIII. Zdrowie środowiskowe	środowisko lokalne, czynniki ryzyka, analiza obserwacji i plan małej zmiany	Uczeń porównuje informacje czynniki środowiskowe.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	algorytmy i uwaga, dezinformacja, uzależnienia behawioralne, strategie ograniczania ryzyka	Uczeń ocenia rozwiązania higiena cyfrowa.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja

Rozkład czasu i logika realizacji

Liczba lekcji ma charakter ramowy i jest dostosowywana do szkolnego rozkładu zajęć, potrzeb zespołu klasowego, tempa pracy oraz przyjętego programu. Dziewięć działów może być realizowanych w blokach, a doświadczenia i projekty włączane w ich naturalny tok. Nie zakłada się mechanicznego przypisywania jednej oceny do każdego działu.

10. Plan wynikowy – klasa VII

„Dojrzewam świadomie” • 32 lekcje

Kierunek progresji: analizuje → **interpretuje** → **ocenia wiarygodność** → **dobiera rozwiązanie** → **uzasadnia decyzję i działanie**

Dział	Zakres treści – rozwińnięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
I. Wartości i postawy	wartości i autonomia; decyzje zdrowotne, społeczne i etyczne; przewidywanie skutków	Uczeń analizuje informacje zdrowie jako wartość.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odповідь, karta pracy, analiza przypadku
II. Zdrowie fizyczne	profilaktyka, zachowania ryzykowne, reagowanie, szukanie profesjonalnej pomocy	Uczeń interpretuje sytuację higieny.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
III. Aktywność fizyczna	aktywność i regeneracja w okresie dojrzwania; krytyczna analiza zaleceń	Uczeń ocenia źródła i ryzyko znaczenie ruchu.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja
IV. Odżywianie	samodzielna interpretacja informacji żywieniowych, marketing zdrowotny i mity	Uczeń dobiera strategie zasady racjonalnego żywienia.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odповідь, karta pracy, analiza przypadku
V. Zdrowie psychiczne	dobrostan, stres, presja, odporność psychiczna, strategie i system wsparcia	Uczeń uzasadnia decyzję emocje.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
VI. Zdrowie społeczne	relacje, granice, asertywność, presja rówieśnicza, przemoc i reagowanie	Uczeń analizuje informacje komunikacja.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja
VII. Dojrzwowanie	dojrzwowanie i odpowiedzialność; źródła informacji,	Uczeń interpretuje sytuację zmiany rozwojowe.	analiza sytuacji modelowej;	odповідь, karta pracy,

Dział	Zakres treści – rozwińnięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
	stereotypy, szacunek i prywatność		ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	analiza przypadku
VIII. Zdrowie środowiskowe	środowisko a zdrowie; analiza danych, ryzyka lokalne i projekt interwencji	Uczeń ocenia źródła i ryzyko czynniki środowiskowe.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	media społecznościowe, prywatność, cyberprzemoc, manipulacja, zachowania kompulsywne	Uczeń dobiera strategie higiena cyfrowa.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja

Rozkład czasu i logika realizacji

Liczba lekcji ma charakter ramowy i jest dostosowywana do szkolnego rozkładu zajęć, potrzeb zespołu klasowego, tempa pracy oraz przyjętego programu. Dziewięć działów może być realizowanych w blokach, a doświadczenia i projekty włączane w ich naturalny tok. Nie zakłada się mechanicznego przypisywania jednej oceny do każdego działu.

11. Plan wynikowy – klasa VIII

„Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny” • 16 lekcji

Kierunek progresji: **integruje** → **analizuje zależności** → **ocenia ryzyko i źródła** → **projektuje rozwiązanie** → **reflektuje i modyfikuje działanie**

Dział	Zakres treści – rozwiniecie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
I. Wartości i postawy	integracja wartości, zdrowia i odpowiedzialności; długofalowe konsekwencje decyzji	Uczeń integruje wiedzę zdrowie jako wartość.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku
II. Zdrowie fizyczne	samodzielna ocena ryzyka, profilaktyka, korzystanie z systemu pomocy i wiarygodnych źródeł	Uczeń analizuje zależności higieny.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
III. Aktywność fizyczna	świadome planowanie aktywności i regeneracji z uwzględnieniem bezpieczeństwa i indywidualnych możliwości	Uczeń ocenia ryzyko i źródła znaczenie ruchu.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja
IV. Odżywianie	krytyczna ocena informacji żywieniowych, reklamy, źródeł i konsekwencji wyborów	Uczeń projektuje rozwiązanie zasady racjonalnego żywienia.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku
V. Zdrowie psychiczne	samoregulacja, dobrostan, stres, kryzys, wsparcie i odpowiedzialne decyzje	Uczeń modyfikuje działanie na podstawie refleksji emocje.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
VI. Zdrowie społeczne	dojrzałe relacje, granice, komunikacja, odpowiedzialność społeczna i reagowanie	Uczeń integruje wiedzę komunikacją.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja

Dział	Zakres treści – rozwińnięcie	Umiejętność / zastosowanie	Doświadczenie / projekt	Dowód osiągnięcia
VII. Dojrzewanie	świadome dojrzewanie, autonomia, odpowiedzialność, rzetelność informacji i szacunek	Uczeń analizuje zależności zmiany rozwojowe.	analiza sytuacji modelowej; ćwiczenie decyzji; krótkie działanie	odpowiedź, karta pracy, analiza przypadku
VIII. Zdrowie środowiskowe	zdrowie środowiskowe, dane i dowody, odpowiedzialność obywatelska, projekt działania	Uczeń ocenia ryzyko i źródła czynniki środowiskowe.	zadanie praktyczne; obserwacja lub analiza danych; wniosek	plan działania, zadanie praktyczne, uzasadnienie
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	cyfrowy dobrostan, dezinformacja, bezpieczeństwo, mechanizmy uzależnień i plan profilaktyczny	Uczeń projektuje rozwiązanie higiena cyfrowa.	mini-projekt lub doświadczenie zespołowe zakończone refleksją	produkt projektu, prezentacja, refleksja

Rozkład czasu i logika realizacji

Liczba lekcji ma charakter ramowy i jest dostosowywana do szkolnego rozkładu zajęć, potrzeb zespołu klasowego, tempa pracy oraz przyjętego programu. Dziewięć działów może być realizowanych w blokach, a doświadczenia i projekty włączane w ich naturalny tok. Nie zakłada się mechanicznego przypisywania jednej oceny do każdego działu.