

WYMAGANIA EDUKACYJNE - Edukacja zdrowotna – klasa 6 – rok szkolny 2026/2027

Klasa 6, dział - Moja profilaktyka uzależnień	
ocena	wymagania
dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące. - rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych.
dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest uzależnienie. - omawia podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych. - wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem. - wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej. - formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych.
bardzo dobry	Uczeń: - analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo. - uzasadnia korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych.
celujący	Uczeń: - projektuje kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom. - tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory. - opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących.
Klasa 6, dział - Moje dojrzewanie	
ocena	wymagania
dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania. - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
dostateczny	Uczeń: - opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania. - wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. - omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie.
dobry	Uczeń: - identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać. - stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych. - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.
bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka. - porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość. - uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących.

celujący	Uczeń: - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej. - opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania. - proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób.
Klasa 6, dział - Moje zdrowie społeczne oraz moje działania w sieci	
ocena	wymagania
dopuszczający	Uczeń: - rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, mowa nienawiści. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość.
dostateczny	Uczeń: - opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, mowę nienawiści.
dobry	Uczeń: - wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej. - stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób.
bardzo dobry	Uczeń: - ocenia konsekwencje mowy nienawiści, cyberprzemocy i kreowania cyberrzeczywistości. - uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii. - ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste. - uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.
celujący	Uczeń: - projektuje kampanię przeciw cyberprzemocy, mowie nienawiści. - opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe. - tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic.
Klasa 6, dział - Moje odżywianie	
ocena	wymagania
dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. - wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych. - wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie. - wymienia zdrowe składniki diety.
dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie. - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia. - omawia podstawowe zasady przechowywania żywności. - korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów.
dobry	Uczeń: - stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia. - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb. - przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski. - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach. - ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności.

bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych. - uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze. - ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie. - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.
celujący	Uczeń: - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia. - tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności. - opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych. - proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody - zamiast napojów słodzonych.