

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z edukacji zdrowotnej w klasie VI , oparte na nowej postawie programowej 2026 oraz Programie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej dla klas IV-VI ” Moje zdrowie” autorstwa Katarzyny Przybysz

Na ocenę dopuszczającą uczeń:

- **wymienia** podstawowe zasady higieny cyfrowej.
- **rozpoznaje** pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR.
- **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.
- **wymienia** podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania.
- **wymienia** podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
- **wymienia** podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość.
- **rozpoznaje** przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach.
- **wymienia** podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.

Na ocenę dostateczną uczeń ponadto:

- **wyjaśnia** wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie.
- **omawia** różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii.
- **opisuje** zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu
- **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.
- **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.
- **wyjaśnia** pojęcia związane z relacjami.
- **opisuje** funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka.
- **omawia** podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców

Na ocenę dobrą uczeń ponadto:

- **przestrzega** zasad higieny cyfrowej.
- **stosuje** zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR.
- **wskazuje** sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.
- **stosuje** zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych.
- **wskazuje** sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem.
- **wymienia** miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.

- **formuluje** proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych.
- **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.
- **wskazuje** sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze.
- **rozpoznaje** sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych.
- **stosuje** zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób.
- **wymienia** sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.

Na ocenę bardzo dobrą uczeń ponadto:

- **analizuje** korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością.
- **ocenia** konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości.
- **uzasadnia** potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii.
- **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 niezazywania substancji psychoaktywnych.
- **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.
- **analizuje** czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji.
- **ocenia**, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste.
- **uzasadnia**, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.

Na ocenę celującą uczeń ponadto:

- **tworzy** poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR.
- **projektuje** kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi.
- **opracowuje** procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe.
- **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.
- **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.
- **tworzy** kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic.
- **projektuje** sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych.
- **proponuje** działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.