Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa VI

1. Wartości i postawy

- Uczeń wyjaśnia zdrowie jako wartość i zasób indywidualny, społeczny i środowiskowy na różnych etapach życia;
- Uczeń ocenia skutki decyzji dla zdrowia własnego, innych osób, środowiska i przyszłych pokoleń;
- Uczeń formułuje argumenty oparte na szacunku, empatii, odpowiedzialności i godności człowieka;
- Uczeń proponuje realistyczne działania wzmacniające poczucie własnej wartości, optymizm i odpowiedzialność za zdrowie.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń łączy higienę, zdrowie jamy ustnej, profilaktykę, szczepienia, obserwację objawów i korzystanie z opieki zdrowotnej w spójny plan dbania o zdrowie;
- Uczeń odróżnia sytuację możliwą do obserwacji od sytuacji wymagającej konsultacji lub pilnego wezwania pomocy;
- Uczeń stosuje algorytm wezwania pomocy i zasady pierwszej pomocy w fikcyjnych lub symulowanych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego;
- Uczeń przygotowuje się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej i formułuje informacje potrzebne personelowi medycznemu;
- Uczeń weryfikuje popularną poradę zdrowotną na podstawie autorstwa, dowodów, aktualności i zgodności z wiarygodnymi źródłami.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń planuje realistyczny tydzień aktywności, aktywnych przerw, odpoczynku i snu, uwzględniając zasady bezpieczeństwa;
- Uczeń monitoruje realizację planu w sposób chroniący prywatność i wyciąga wnioski dotyczące barier oraz możliwych zmian;
- Uczeń dobiera ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wzroku i postawy do określonej potrzeby;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie aktywności dla zdrowia fizycznego i psychicznego, profilaktyki nadwagi i otyłości oraz ograniczania stresu;
- Uczeń przygotowuje komunikat promujący bezpieczną aktywność w grupie rówieśniczej, rodzinie lub społeczności lokalnej.

4. Odżywianie

- Uczeń planuje prosty zbilansowany posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia i uzasadnia dobór produktów oraz wielkość porcji;
- Uczeń łączy informacje z etykiety, potrzeby żywieniowe, alergeny, nawodnienie i bezpieczeństwo żywności;
- Uczeń korzysta z wiarygodnego źródła lub aplikacji, odróżniając informację opartą na dowodach od reklamy i uproszczenia;
- Uczeń planuje przechowywanie i wykorzystanie produktów w sposób ograniczający ich marnowanie;
- Uczeń proponuje wykorzystanie roślin jadalnych i produktów roślinnych w prostym zdrowym posiłku.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i rozpoznaje granice pomocy rówieśniczej;
- Uczeń omawia zachowania autoagresywne bez epatowania szczegółami, wskazuje ich konsekwencje i konieczność pomocy osoby dorosłej;
- Uczeń dobiera miejsce pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej do opisu sytuacji, w tym telefon zaufania;
- Uczeń wyjaśnia potrzeby osób z autyzmem, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, niepełnosprawnością intelektualną lub fizyczną i proponuje wspierające zachowanie;
- Uczeń wyjaśnia zasady bezpiecznego reagowania podczas napadu padaczkowego;
- Uczeń stosuje zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz asertywności w złożonym studium przypadku.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń analizuje czynniki wpływające na atmosferę i więzi w rodzinie oraz wskazuje własny, adekwatny zakres odpowiedzialności;
- Uczeń proponuje wspierające reakcje na separację, rozwód, nowy związek rodzica, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę, stratę lub kryzys w rodzinie;
- Uczeń rozpoznaje niewłaściwe zachowania w koleżeństwie, przyjaźni, zauroczeniu, zakochaniu i miłości;

- Uczeń stosuje komunikację asertywną, respektuje granice własne i innych oraz dobiera bezpieczne działanie przy ich naruszeniu;
- Uczeń zna podstawowe zasady ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wskazuje właściwą ścieżkę pomocy.

7. Dojrzewanie

- Uczeń syntetyzuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne przemiany dojrzewania oraz wyjaśnia ich wzajemne powiązania;
- Uczeń odróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej i wyjaśnia wpływ zmian mózgowych na zachowanie;
- Uczeń identyfikuje zmiany mieszczące się w normie medycznej oraz sygnały wymagające konsultacji z osobą dorosłą lub specjalistą;
- Uczeń stosuje zasady higieny związanej z dojrzewaniem i rzeczowo omawia produkty menstruacyjne;
- Uczeń wyjaśnia etapy cyklu miesiączkowego, jego możliwy wpływ na funkcjonowanie i samopoczucie oraz wskazuje zaburzenia wymagające konsultacji.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń analizuje zależności między jakością powietrza i wody, hałasem, dostępem do terenów zielonych, zmianą klimatu a zdrowiem;
- Uczeń korzysta z wiarygodnych narzędzi do sprawdzania jakości powietrza i natężenia hałasu oraz interpretuje podstawowe dane;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą, odpowiedzialności za zwierzęta oraz ochrony ekosystemów;
- Uczeń projektuje i realizuje proste działanie proekologiczne, a następnie ocenia jego możliwy wpływ na zdrowie i środowisko.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń analizuje własne lub fikcyjne nawyki cyfrowe z uwzględnieniem snu, postawy, wzroku, relacji i czasu ekranowego, bez obowiązku ujawniania prywatnych danych;
- Uczeń tworzy procedurę reagowania na cyberprzemoc, hejt, patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie lub szantaż w sieci;
- Uczeń omawia zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi oraz sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej;

- Uczeń stosuje asertywną odmowę i formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych;
- Uczeń ocenia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i wirtualną rzeczywistością na podstawie wiarygodnych źródeł.

Wymagania na poszczególne oceny – klasa VI

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie integruje wymagania z kilku działów i projektuje rozwiązanie odpowiadające złożonemu problemowi zdrowotnemu;
- Uczeń krytycznie ocenia informacje, dane i przekazy, wskazuje ograniczenia dowodów oraz uzasadnia wybór wiarygodnych źródeł;
- Uczeń przewiduje krótko- i długoterminowe skutki decyzji dla zdrowia własnego, innych osób i środowiska;
- Uczeń ocenia skuteczność wykonanego działania, korzysta z informacji zwrotnej i proponuje trafne modyfikacje.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VI i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;
- Uczeń trafnie dobiera procedury pomocy, profilaktyki, komunikacji i ochrony granic oraz wyczerpująco uzasadnia wybór;
- Uczeń samodzielnie porównuje źródła, interpretuje dane i rozpoznaje dezinformację;
- Uczeń łączy wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym, cyfrowym i środowiskowym w spójne wnioski.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań klasy VI i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;
- Uczeń poprawnie dobiera procedurę wezwania pomocy, pierwszej pomocy emocjonalnej lub reakcji na zagrożenie;
- Uczeń analizuje prosty materiał źródłowy i uzasadnia decyzję zdrowotną;
- Uczeń wykonuje zadanie praktyczne, projekt lub doświadczenie zgodnie z ustalonym planem.

3 – dostateczny

- Uczeń wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia, profilaktyką, dobrostanem psychicznym, relacjami i środowiskiem;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację wymagającą pomocy i wskazuje właściwą reakcję;
- Uczeń wykonuje zadanie według instrukcji i formułuje prosty wniosek;
- Uczeń korzysta ze wskazanego, wiarygodnego źródła i odczytuje z niego najważniejsze informacje.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady dbania o zdrowie i bezpieczeństwo;
- Uczeń wykonuje prosty krok procedury wezwania pomocy, odmowy lub zgłoszenia zagrożenia;
- Uczeń wskazuje zaufaną osobę dorosłą lub właściwe miejsce pomocy;
- Uczeń wykonuje najprostszy element zadania przy wyraźnej, etapowej instrukcji.