

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

opracowane na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii” (wydanie 2, 2026)

Treści omawiane w I półroczu	Treści omawiane w II półroczu
------------------------------	-------------------------------

Dział	Temat	Ocena dopuszczająca (2) Uczeń:	Ocena dostateczna (3) Uczeń:	Ocena dobra (4) Uczeń:	Ocena bardzo dobra (5) Uczeń:	Ocena celująca (6) Uczeń:
VII. Dojrzewanie	1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian	wymienia podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania	opisuje dojrzewanie jako okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością	charakteryzuje zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania	wyjaśnia, dlaczego tempo i przebieg dojrzewania mogą być różne u poszczególnych osób	analizuje dojrzewanie jako proces wielowymiarowy i formułuje wnioski dotyczące szacunku dla indywidualnego tempa rozwoju
V. Zdrowie psychiczne VII. Dojrzewanie	2. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków	wymienia podstawowe zmiany zachodzące w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała	opisuje najważniejsze zmiany fizyczne i hormonalne związane z dojrzewaniem	wyjaśnia związek działania hormonów ze zmianami zachodzącymi w organizmie	analizuje wpływ przekazów medialnych i społecznościowych na postrzeganie wyglądu własnego i innych osób	ocenia informacje dotyczące wyglądu i rozwoju, odróżniając wiedzę opartą na faktach od nierealistycznych przekazów medialnych
VII. Dojrzewanie	3. Higiena dojrzewania	wymienia podstawowe zasady higieny osobistej w okresie dojrzewania	opisuje zasady higieny i wskazuje znaczenie odpowiednich środków higienicznych	wyjaśnia zasady higieny związanej z menstruacją i zmianami zachodzącymi w okresie dojrzewania	analizuje znaczenie dostępu do środków higienicznych i problem ubóstwa menstruacyjnego	proponuje i uzasadnia działania edukacyjne lub społeczne wspierające higienę i przeciwdziałające wykluczeniu
V. Zdrowie psychiczne	4. Emocje – sygnały z naszego wnętrza	wymienia podstawowe emocje	rozpoznaje i nazywa emocje oraz określa ich natężenie	wyjaśnia znaczenie emocji w relacjach z innymi i w poznawaniu siebie	analizuje wpływ emocji na zachowanie i podejmowanie decyzji	dobiera i uzasadnia konstruktywne sposoby wyrażania emocji w różnych sytuacjach
V. Zdrowie psychiczne	5. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie	podaje przykłady reakcji ciała towarzyszących emocjom	opisuje zależność między myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem	wyjaśnia zjawiska psychosomatyczne i znaczenie obserwowania własnych reakcji	analizuje zależność między sposobem myślenia, emocjami i reakcjami oraz wskazuje sposoby radzenia sobie	ocenia różne strategie radzenia sobie z emocjami i dobiera je do sytuacji
V. Zdrowie psychiczne	6. Słucham – rozumiem – reaguję	wymienia podstawowe zasady uważnego słuchania	stosuje elementy aktywnego słuchania, w tym parafrazowanie	wyjaśnia znaczenie empatii i komunikacji wspierającej	analizuje sposób komunikowania się w sytuacji kryzysowej	formułuje zasady wspierającej komunikacji i stosuje je w sytuacjach problemowych

V. Zdrowie psychiczne	7. Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?	rozróżnia komunikat „ja” i komunikat „ty”	formułuje prosty komunikat „ja”	stosuje komunikat „ja” w sytuacji konfliktu lub nieporozumienia	analizuje wpływ sposobu komunikowania się na relacje	dobiera i uzasadnia strategię komunikacyjną adekwatną do sytuacji
III. Aktywność fizyczna	8. Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami	wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej	opisuje wpływ ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne	wyjaśnia krótko- i długoterminowe korzyści aktywności fizycznej	analizuje rolę aktywności fizycznej w profilaktyce chorób i przeciwdziałaniu siedzącemu trybowi życia	ocenia różne formy aktywności i formułuje przekonujące, oparte na wiedzy argumenty za aktywnym stylem życia
III. Aktywność fizyczna	9. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia	wyjaśnia pojęcie hartowania organizmu	wymienia podstawowe metody hartowania organizmu	wyjaśnia korzyści i zasady bezpiecznego hartowania	ocenia bezpieczeństwo działań hartujących, uwzględniając stopniowanie i indywidualne możliwości	planuje bezpieczne działanie wspierające hartowanie organizmu i uzasadnia je wiedzą o zdrowiu
IV. Odżywianie	10. Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie	wymienia podstawowe zasady prawidłowego odżywiania	wskazuje podstawowe składniki odżywcze i ich znaczenie	komponuje prawidłowo zbilansowany posiłek	analizuje przykładowy jadłospis pod kątem zasad zdrowego żywienia	planuje racjonalny jadłospis, uzasadniając dobór produktów potrzebami organizmu i aktywnością
IV. Odżywianie IX. Internet i profilaktyka uzależnień	11. Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą, suplementami, używkami	podaje przykłady ryzykownych diet, suplementów lub zachowań związanych z używkami	wymienia podstawowe zagrożenia zdrowotne związane z tymi zachowaniami	wyjaśnia skutki zdrowotne stosowania nieuzasadnionych diet, suplementów i używek	analizuje etykiety, reklamy i przekazy internetowe pod kątem wiarygodności i bezpieczeństwa	ocenia wiarygodność argumentów dotyczących diet, suplementów i używek oraz formułuje stanowisko oparte na rzetelnych informacjach
IV. Odżywianie	12. Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić	podaje przykłady chorób lub zaburzeń związanych ze sposobem odżywiania	wyjaśnia zależność między sposobem odżywiania a zdrowiem	wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania dla funkcjonowania organizmu, w tym odporności i gospodarki hormonalnej	analizuje przykładowe sytuacje i wskazuje zdrowotne konsekwencje sposobu odżywiania	formułuje zalecenia żywieniowe na podstawie wiarygodnych informacji i uzasadnia ich znaczenie
V. Zdrowie psychiczne	13. Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?	wskazuje związek między emocjami a reakcjami ciała	opisuje zależności między myślami, emocjami i zachowaniem	wyjaśnia wzajemne oddziaływanie sfery fizycznej i psychicznej	analizuje sytuacje, w których stres lub emocje wpływają na funkcjonowanie organizmu	ocenia strategie wspierające równowagę psychiczną i fizyczną oraz uzasadnia ich dobór
VIII. Zdrowie środowiskowe	14. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody	wyjaśnia pojęcie bioróżnorodności	podaje przykłady zależności między stanem środowiska a zdrowiem człowieka	wyjaśnia skutki utraty bioróżnorodności dla człowieka i środowiska	analizuje wpływ degradacji środowiska na zdrowie publiczne	proponuje działania na rzecz ochrony bioróżnorodności i uzasadnia ich znaczenie dla zdrowia
VIII. Zdrowie środowiskowe	15. Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?	wymienia proste działania proekologiczne	opisuje związek między codziennymi wyborami	planuje działania sprzyjające zdrowemu środowisku	analizuje wybrany problem środowiskowy i wskazuje możliwe rozwiązania	opracowuje i uzasadnia działanie lub inicjatywę proekologiczną

			a stanem środowiska i zdrowiem			
I. Wartości i postawy	16. Godność – wartość, którą mamy od zawsze	wyjaśnia pojęcie godności człowieka	wyjaśnia znaczenie godności w relacjach z innymi	łączy godność z szacunkiem i prawami człowieka	analizuje przykłady naruszania godności	argumentuje, że godność człowieka jest wartością niezbywalną i wymaga ochrony
I. Wartości i postawy	17. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka	podaje przykłady zachowań okazujących szacunek	rozpoznaje wykluczenie, stereotypy i dyskryminację	wyjaśnia znaczenie empatii, akceptacji i szacunku dla relacji	analizuje sytuację wykluczenia i wskazuje sposoby reagowania	argumentuje przeciw dyskryminacji i proponuje działania sprzyjające włączaniu wszystkich osób
II. Zdrowie fizyczne	18. Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością	podaje przykłady niepełnosprawności i barier	rozpoznaje bariery architektoniczne, społeczne i komunikacyjne	wyjaśnia znaczenie dostępności i równego udziału w życiu społecznym	analizuje dostępność wybranego otoczenia i wskazuje bariery	projektuje rozwiązanie zwiększające dostępność i uzasadnia jego użyteczność
I. Wartości i postawy	19. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest ważną wartością	podaje przykłady sposobów rozumienia zdrowia w różnych kulturach	porównuje wybrane sposoby troski o zdrowie w różnych kulturach	analizuje wspólne wartości związane ze zdrowiem mimo różnic kulturowych	formułuje wnioski z porównania, szanując różnorodność kulturową
I. Wartości i postawy	20. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?	wskazuje obszary, w których człowiek może wpływać na swoje zdrowie i środowisko	opisuje związek między codziennymi wyborami a zdrowiem i środowiskiem	planuje proste działania wspierające zdrowie i środowisko	analizuje zakres własnego wpływu i odróżnia go od czynników niezależnych	inicjuje działanie i uzasadnia jego znaczenie dla zdrowia lub środowiska
II. Zdrowie fizyczne	21. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?	wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania szkodliwe	opisuje wpływ snu, ruchu, odżywiania i relacji na zdrowie	analizuje codzienne wybory pod kątem ich wpływu na zdrowie	ocenia, na które czynniki zdrowia człowiek ma realny wpływ	opracowuje realistyczny plan działań prozdrowotnych, uwzględniający własne możliwości
II. Zdrowie fizyczne	22. Zakażne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?	podaje przykłady chorób zakaźnych i dróg ich przenoszenia	wymienia podstawowe sposoby zapobiegania zakażeniom	wyjaśnia znaczenie działań profilaktycznych dla jednostki i społeczności	analizuje przykładową sytuację epidemiczną i dobiera właściwe działania ochronne	ocenia informacje o zagrożeniach zakaźnych i uzasadnia działania profilaktyczne
II. Zdrowie fizyczne	23. Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?	wyjaśnia podstawowy cel szczepień	wyjaśnia znaczenie szczepień w zapobieganiu chorobom	wyjaśnia różnicę między ochroną indywidualną a populacyjną	analizuje przykłady dezinformacji dotyczącej szczepień	ocenia wiarygodność źródeł informacji o szczepieniach i uzasadnia wybór rzetelnego źródła
II. Zdrowie fizyczne	24. Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?	wymienia podstawowe mierniki zdrowia	wyjaśnia, co oznaczają wybrane mierniki zdrowia	interpretuje przykładowe wyniki z uwzględnieniem wieku i wartości odniesienia	analizuje, jak styl życia może wpływać na wybrane mierniki zdrowia	interpretuje dane z poszanowaniem prywatności i formułuje wnioski dotyczące profilaktyki

III. Aktywność fizyczna	25. Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?	wymienia korzyści aktywności fizycznej	podaje sposoby zachęcania innych do ruchu	wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla jednostki i społeczności	planuje działania zachęcające do aktywności fizycznej	tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną i uzasadnia dobór przekazu
III. Aktywność fizyczna	26. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen?	wymienia podstawowe elementy prawidłowego planu dnia	wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i aktywności fizycznej	układa plan dnia z zachowaniem równowagi między aktywnością i odpoczynkiem	analizuje przykładowy plan dnia i wskazuje elementy wymagające zmiany	projektuje realistyczny tygodniowy plan uwzględniający naukę, aktywność, odpoczynek i sen
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	27. Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?	podaje przykłady zachowań ryzykownych i uzależnień	wymienia podstawowe skutki uzależnień	wyjaśnia znaczenie asertywności i wpływu grupy rówieśniczej	analizuje sytuację presji rówieśniczej i przedstawia asertywną odmowę	formułuje strategię ochrony przed zachowaniami ryzykownymi i ocenia ich skuteczność
VIII. Zdrowie środowiskowe	28. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł	podaje przykłady wpływu środowiska na zdrowie	wymienia skutki zanieczyszczeń i ekstremalnych zjawisk pogodowych	wyjaśnia wpływ zmian klimatu na zdrowie fizyczne i psychiczne	analizuje wybrany problem klimatyczny w kontekście zdrowia	ocenia działania ograniczające zagrożenia klimatyczne i działania chroniące zdrowie
Projekt edukacyjny	29–30. Projekt edukacyjny	wymienia obszary tematyczne projektu i wykonuje przydzielone zadanie z pomocą nauczyciela	współpracuje w grupie, wyszukuje podstawowe informacje i wykonuje powierzone zadanie	samodzielnie realizuje przydzieloną część projektu, korzystając z odpowiednich źródeł	aktywnie współtworzy projekt, analizuje informacje i rozwiązuje problemy pojawiające się podczas pracy	inicjuje rozwiązania, integruje wiedzę z różnych obszarów, krytycznie ocenia źródła i dokonuje refleksji nad rezultatami projektu