

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 28 W BIELSKU – BIAŁEJ

Edukacja zdrowotna – klasy IV–VI

Dział	Obszar	Uczeń: wymagania szczegółowe
I. Wartości i postawy	Zdrowie jako wartość	1. Traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia i uwzględnia je w swojej hierarchii wartości.
	Odpowiedzialność za zdrowie	2. Traktuje zdrowie jako zasób, o który należy dbać i który należy rozwijać indywidualnie, społecznie i środowiskowo.
	Troska o zdrowie	3. Rozumie, na czym polega troska i odpowiedzialność za własne zdrowie.
	Relacje i szacunek	4. Szanuje siebie, rozwija poczucie własnej wartości, okazuje szacunek i empatię innym oraz uwzględnia potrzeby przyszłych pokoleń i środowiska.
	Optymizm	5. Prezentuje optymistyczną postawę sprzyjającą zdrowiu i harmonii ze środowiskiem.
II. Zdrowie fizyczne	Zdrowie i styl życia	1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia oraz wskazuje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu.
	Higiena	2. Wykonuje podstawowe czynności higieniczne, korzysta ze środków higienicznych i pielęgnacyjnych oraz wyjaśnia znaczenie higieny dla zdrowia.
	Masa ciała	3. Wyjaśnia pojęcia nadwagi i otyłości oraz zna zasady ich profilaktyki.
	Profilaktyka	4. Wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i przesiewowe, kiedy się je wykonuje oraz czym jest grupa ryzyka.
	Objawy choroby	5. Rozpoznaje objawy mogące świadczyć o chorobie, m.in. zmiany skórne, bóle, wymioty i krew w stolcu.
	Temperatura i gorączka	6. Mierzy temperaturę różnymi termometrami, wyjaśnia pojęcie gorączki i wie, kiedy wymaga ona działania.
	Szczepienia	7. Wyjaśnia, czym są szczepienia i dlaczego warto się szczepić.
	Wizyta lekarska	8. Zna zasady przygotowania do wizyty lekarskiej i stomatologicznej oraz potrafi przygotować odpowiedzi na pytania lekarza.
	Pierwsza pomoc	9. Postępuje zgodnie z zasadami pierwszej pomocy i wie, kiedy należy wezwać zespół ratownictwa medycznego.
III. Aktywność fizyczna	Ruch i aktywność	1. Systematycznie podejmuje różne formy aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu.

Dział	Obszar	Uczeń: wymagania szczegółowe
	Bezpieczeństwo	1. Dobiera strój do pogody i stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
	Korzyści z ruchu	1. Wyjaśnia korzyści zdrowotne aktywności fizycznej, w tym znaczenie w profilaktyce nadwagi i otyłości.
	Aktywność z innymi	2. Promuje aktywność fizyczną wśród rówieśników i w rodzinie oraz dąży do zalecanego poziomu aktywności.
	Aktywność w okolicy	3. Znajduje w najbliższej okolicy miejsca, obiekty i wydarzenia umożliwiające bezpieczną aktywność zgodną z zainteresowaniami.
	Siedzący tryb życia	4. Ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej i stosuje aktywne przerwy.
	Skutki bezczynności	4. Wymienia negatywne skutki zdrowotne siedzącego trybu życia.
	Relaks i stres	5. Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe oraz rozumie znaczenie ruchu w obniżaniu stresu.
	Postawa ciała	6. Przyjmuje prawidłową pozycję ciała i wykonuje ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę.
	Sen	7. Stosuje zasady higieny snu i techniki relaksacyjne przed snem.
	Znaczenie snu	7. Wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz zna zalecaną długość snu dla swojego wieku.
	Technologie a sen	7. Opisuje czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem.
IV. Odżywianie	Zasady zdrowego żywienia	1. Stosuje zasady talerza zdrowego żywienia, regularnie spożywa posiłki i je dużo warzyw i owoców.
	Wielkość porcji	1. Dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb i ogranicza żywność niekorzystną dla zdrowia.
	Nawodnienie	2. Stosuje zasady zdrowego nawadniania i unika napojów słodzonych.
	Przygotowywanie posiłków	3. Samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki i przekąski oraz wybiera produkty bogate w składniki odżywcze.
	Produkty roślinne	4. Uprawia rośliny jadalne i wskazuje korzystne dla zdrowia produkty pochodzenia roślinnego.
	Etykiety produktów	5. Rozpoznaje informacje na etykietach, w tym wartość odżywczą i alergeny, oraz wykorzystuje je przy wyborze produktów.
	Aplikacje	5. Korzysta z wiarygodnych aplikacji do analizy składu produktów.
	Bezpieczeństwo żywności	6. Ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki ich psucia.
	Przechowywanie	6. Stosuje podstawowe metody przechowywania żywności.

Dział	Obszar	Uczeń: wymagania szczegółowe
	Niemarnowanie żywności	6. Szacuje zapotrzebowanie na produkty, aby ograniczać ich marnowanie.
V. Zdrowie psychiczne	Zdrowie psychiczne	1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego oraz zna czynniki chroniące i zwiększające ryzyko zaburzeń.
	Emocje	2. Rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych.
	Radzenie sobie z emocjami	2. Stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, w tym uważność.
	Pierwsza pomoc emocjonalna	2. Zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.
	Stres	3. Wyjaśnia pojęcie stresu i jego wpływ na ciało, myśli, emocje i funkcje poznawcze.
	Radzenie sobie ze stresem	3. Stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem.
	Samoocena	4. Wyjaśnia pojęcie pozytywnej samooceny i obrazu siebie oraz zna sposoby ich budowania.
	Asertywność	5. Wyjaśnia pojęcie asertywności i stosuje ją odpowiednio do sytuacji.
	Asertywność a agresja	5. Rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą.
	Przemoc	6. Wyjaśnia pojęcie przemocy i rozpoznaje jej różne formy, m.in. fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc.
	Reagowanie na przemoc	6. Zna sposoby reagowania na przemoc oraz miejsca, w których można uzyskać pomoc.
	Autoagresja	7. Wyjaśnia pojęcie zachowań autoagresywnych, zna ich konsekwencje i wie, gdzie szukać pomocy.
	Komunikacja	8. Rozumie znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz rozwija umiejętności komunikacyjne.
	Pomoc psychologiczna	9. Wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej, w tym telefony zaufania.
	Reagowanie dorosłych	9. Rozpoznaje sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych.
	Różnorodność	10. Omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.
VI. Zdrowie społeczne	Relacje	1. Wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość oraz rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach.

Dział	Obszar	Uczeń: wymagania szczegółowe
	Rodzina	2. Wymienia i omawia funkcje rodziny oraz opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania.
	Wartość rodziny	2. Omawia znaczenie rodziny w życiu człowieka.
	Atmosfera w rodzinie	3. Omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie.
	Prawa i obowiązki	3. Zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.
	Więzi rodzinne	4. Zna sposoby dbania o więzi z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną.
	Zmiany w rodzinie	5. Opisuje możliwe zmiany w rodzinie, m.in. rozwód, separację, nowe związki rodziców, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć.
	Radzenie sobie ze zmianami	5. Wymienia sposoby radzenia sobie w sytuacjach zmian rodzinnych.
VII. Dojrzewanie	Zmiany w okresie dojrzewania	1. Opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany zachodzące podczas dojrzewania.
	Mózg a dojrzewanie	1. Omawia zmiany zachodzące w mózgu i ich wpływ na zachowanie nastolatków.
	Dojrzewanie a dojrzałość	1. Wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną.
	Norma medyczna	2. Rozpoznaje zmiany należące do normy medycznej, m.in. zmianę sylwetki, trądzik, owłosienie, pocenie się, mutację, miesiączkę, nocne polucje czy wzrost piersi.
	Nieprawidłowości	2. Rozpoznaje sytuacje mogące odbiegać od normy medycznej, m.in. przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy i zaburzenia miesiączkowania.
	Higiena	3. Stosuje zasady higieny osobistej związanej z dojrzewaniem, w tym higieny skóry, ciała i narządów płciowych.
	Higiena menstruacyjna	3. Zna zasady używania podpasek i tamponów.
	Cykl miesięczkowy	4. Omawia etapy cyklu miesięczkowego oraz jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.
VIII. Zdrowie seksualne	Seksualność	1. Wyjaśnia pojęcia zdrowia seksualnego i seksualności oraz omawia ich rolę w życiu człowieka.

Dział	Obszar	Uczeń: wymagania szczegółowe
	Budowa ciała	2. Omawia budowę i podstawowe funkcje wewnętrznych i zewnętrznych narządów płciowych.
	Zapłodnienie i ciąża	3. Wyjaśnia proces zapłodnienia oraz przedstawia najważniejsze informacje dotyczące ciąży, porodu i opieki nad noworodkiem.
	Autonomia cielesna	4. Wyjaśnia pojęcie autonomii cielesnej i wie, jak asertywnie dbać o własne granice.
	Granice intymne	4. Rozpoznaje zachowania dorosłych i rówieśników będące przekroczeniem granic intymnych.
	Bezpieczeństwo i prawo	4. Wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15. roku życia i zna możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia.
	Stereotypy płciowe	5. Wymienia stereotypy płciowe i wyjaśnia ich wpływ na funkcjonowanie człowieka
IX. Zdrowie środowiskowe	Środowisko a zdrowie	1. Omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, ograniczanie terenów zielonych i zmiany klimatu.
	Zmiany klimatu	1. Wyjaśnia wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia człowieka.
	Jakość powietrza	2. Sprawdza aktualny poziom zanieczyszczenia powietrza za pomocą technologii i wskazuje sposoby jego ograniczania.
	Kontakt z naturą	3. Wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia.
	Odpowiedzialność za przyrodę	3. Wyjaśnia odpowiedzialność za zwierzęta domowe, dziką przyrodę i ekosystemy.
	Hałas	4. Sprawdza natężenie hałasu za pomocą technologii i wskazuje sposoby jego ograniczania.
	Słuch	4. Wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu.
	Ekologia	5. Podejmuje działania proekologiczne służące poprawie stanu środowiska i własnego zdrowia.
	Higiena cyfrowa	1.Przestrzega zasad higieny cyfrowej. Omawia pojęcia: niebieskie światło, „szyja SMS-owa” i krótkowzroczność w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych.
X. Internet i profilaktyka	Relacje a technologie	2. Omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia technologii oraz z wykorzystaniem technologii i urządzeń

Dział	Obszar	Uczeń: wymagania szczegółowe
uzależnień X. Internet i profilaktyka uzależnień		elektronicznych.
	Zagrożenia w Internecie	3. Omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści i kreowanie cyberrzeczywistości.
	Patostreaming i uzależnienia	4. Omawia zjawisko patostreamingu oraz uzależnienia od Internetu i gier komputerowych.
	Bezpieczeństwo kontaktów online	5. Omawia niebezpieczne kontakty w sieci, w tym uwodzenie w sieci (grooming).
	Sztuczna inteligencja i VR	6. Omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR).
	Domowe zasady ekranowe	7. Omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”.
	Substancje psychoaktywne	8. Omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych i napojów energetyzujących.
	Reagowanie na zagrożenia	9. Omawia sposoby reagowania w sytuacjach zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu oraz zażywaniem substancji psychoaktywnych.
	Szukanie pomocy	10. Wymienia sposoby uzyskania specjalistycznej pomocy w sytuacjach związanych z zagrożeniami internetowymi i zażywaniem substancji psychoaktywnych.
	Profilaktyka	11. Formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących.

Dział	Obszar	Uczeń – wymagania szczegółowe
I. Wartości i postawy	Godność człowieka	Rozumie, że godność człowieka jest fundamentalną wartością na wszystkich etapach życia.
	Szacunek i akceptacja	Akceptuje człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby czy niepełnosprawności, kierując się godnością i szacunkiem.
	Zdrowie jako wartość	Rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną w różnych kręgach kulturowych.
	Sprawczość	Dbą o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska i klimatu.

Dział	Obszar	Uczeń – wymagania szczegółowe
	Postawa prospołeczna	Przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób.
	Zdrowie publiczne	Rozumie znaczenie zachowań prozdrowotnych dla zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień, badań profilaktycznych i unikania substancji psychoaktywnych.
	Wolontariat	Rozumie ideę wolontariatu i jego znaczenie dla dobra innych osób oraz ochrony środowiska.
II. Zdrowie fizyczne	Czynniki wpływające na zdrowie	Omawia czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia, jak sam może wpływać na swoje zdrowie.
	Choroby zakaźne	Wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, zna drogi ich przenoszenia i sposoby ograniczania ryzyka zakażenia.
	Objawy chorób zakaźnych	Opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych i wskazuje, które mogą być groźne.
	Sepsa	Wymienia objawy sepsy.
	Antybiotyki	Wyjaśnia, czym są antybiotyki i antybiotykoodporność oraz zna zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności.
	Epidemie i pandemie	Stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz wyjaśnia pojęcia epidemii i pandemii.
	Szczepienia	Wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane.
	Dezinformacja	Omawia ruchy antyszczepionkowe i dezinformację dotyczącą szczepień oraz wie, jak ją rozpoznawać.
	Monitorowanie zdrowia	Opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego i ich wartości referencyjne dla swojego wieku, m.in. BMI, ciśnienie, tętno, glukozę i profil lipidowy.
	Pomiary	Potrafi zmierzyć tętno i ciśnienie tętnicze w spoczynku i po wysiłku oraz rozumie znaczenie monitorowania tych parametrów.
	Niepełnosprawność	Identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne utrudniające życie osobom z niepełnosprawnościami.
	Dostępność	Podaje przykłady rozwiązań tworzących przestrzeń przyjazną osobom z niepełnosprawnościami.
	Wymaganie fakultatywne – choroby odzwierzęce	Wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi, sposoby ochrony przed nimi oraz opisuje, jak usunąć kleszcza.

Dział	Obszar	Uczeń – wymagania szczegółowe
	Wymaganie fakultatywne – choroby przewlekłe	Omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne oraz wyzwania osób z nimi żyjących; prezentuje postawę zrozumienia wobec osób przewlekłe chorych.
III. Aktywność fizyczna	Promowanie aktywności	Promuje aktywność fizyczną poprzez inicjowanie, organizowanie i udział w wydarzeniach, projektach i wyzwaniach oraz angażuje społeczność szkolną i lokalną.
	Korzyści zdrowotne	Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób.
	Monitorowanie aktywności	Planuje i monitoruje własną całodobową aktywność, w tym ruch, wypoczynek i sen, również z wykorzystaniem technologii.
	Postawa ciała	Regularnie wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę i zapobiegające bólom pleców oraz dysfunkcjom mięśni dna miednicy.
	Aktywność w codzienności	Zastępuje bezruch ruchem, np. wybiera schody zamiast windy.
	Aktywny transport	Systematycznie korzysta z aktywnego transportu, np. chodzenia pieszo i jazdy na rowerze.
	Aktywny styl życia	Uzasadnia znaczenie aktywności dla zdrowia fizycznego, psychicznego i środowiska naturalnego.
	Hartowanie organizmu	Korzysta z różnych metod hartowania organizmu oraz zna ich korzyści zdrowotne.
	Wymaganie fakultatywne – aktywność a choroby	Formułuje argumenty dotyczące korzyści aktywności fizycznej w profilaktyce chorób niezakaźnych oraz wyjaśnia krótko- i długoterminowe skutki braku aktywności.
	Wymaganie fakultatywne – motywacja	Omawia motywy podejmowania aktywności, bariery i sposoby ich pokonywania oraz znaczenie ruchu dla rozwoju psychospołecznego.
IV. Odżywianie	Planowanie posiłków	Samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zasadami talerza zdrowego żywienia, również z wykorzystaniem technologii.
	Żywność a aktywność	Przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe.
	Skutki niewłaściwego odżywiania	Wymienia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, m.in. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2 i choroby układu krążenia.
	Dieta a choroby	Omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych.
	Nieprawidłowe diety	Opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet.

Dział	Obszar	Uczeń – wymagania szczegółowe
	Suplementy i energetyki	Omawia zagrożenia związane z nadużywaniem suplementów i spożywaniem napojów energetyzujących.
	Doping	Opisuje negatywne skutki stosowania środków dopingujących.
V. Zdrowie psychiczne	Emocje, myśli i ciało	Omawia zależności między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem.
	Poczucie własnej wartości	Analizuje własne zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.
	Obraz własnego ciała	Dbą o pozytywny obraz własnego ciała i analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na ten obraz.
	Pierwsza pomoc emocjonalna	Stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.
	Wymaganie fakultatywne – dobrostan	Identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe wpływające na dobrostan oraz stosuje odpowiednie techniki radzenia sobie z trudnościami.
	Wymaganie fakultatywne – zaburzenia psychiczne	Omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi często występującymi w okresie dojrzewania, m.in. depresją, zaburzeniami lękowymi, psychotycznymi i odżywiania oraz dysmorfofobią.
VI. Zdrowie społeczne	Zakochanie i miłość	Opisuje oznaki zakochania oraz odróżnia zakochanie od popędu seksualnego i miłości, a także miłość młodzieńczą od dojrzałej.
	Budowanie relacji	Nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o własne potrzeby i szanując potrzeby innych.
	Rodzina	Rozumie swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie.
	Manipulacja	Rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu i asertywnie na nią reaguje.
	Konflikty	Omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym mediację i inne alternatywne metody rozwiązywania sporów.
VII. Dojrzewanie	Etapy życia	Omawia cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia, w tym menopauzy, andropauzy i starości.
	Rozwój płciowy	Omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy.
	Monitorowanie zdrowia	Monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości oraz urazy układu moczowo-płciowego.
	Zdrowie układu moczowo-płciowego	Rozpoznaje zagadnienia związane m.in. z endometriozą, adenomiozą, zespołem policystycznych jajników, nietrzymaniem moczu, skrętem jądra, złamaniem prącia, wnetrostwem, spodnictwem i załupkiem.

Dział	Obszar	Uczeń – wymagania szczegółowe
	Produkty menstruacyjne	Charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne.
	Ubóstwo menstruacyjne	Wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania mu.
VIII. Zdrowie seksualne	Seksualność	Wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności i omawia popęd seksualny oraz jego zmiany w okresie dojrzewania.
	Aktywność seksualna	Wymienia powody podejmowania aktywności seksualnej i związane z nią konsekwencje oraz rozumie znaczenie odpowiedzialności.
	Orientacja i tożsamość	Omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i kierunki jej rozwoju oraz wyjaśnia pojęcia związane z tożsamością płciową.
	Świadoma zgoda	Omawia kryteria świadomej zgody.
	Presja i seksualizacja	Rozpoznaje seksualizację i presję związaną z aktywnością seksualną w mediach, kulturze młodzieżowej i otoczeniu oraz zna sposoby przeciwdziałania.
	Odpowiedzialne przygotowanie	Omawia elementy dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania do inicjacji seksualnej oraz konsekwencje jej przedwczesnego podejmowania.
	Antykoncepcja	Charakteryzuje mechaniczne, hormonalne, chemiczne i naturalne metody antykoncepcji.
	Przemoc seksualna	Rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowanie seksualne, zna sposoby reagowania i miejsca uzyskania pomocy.
	Wymaganie fakultatywne – infekcje i choroby	Wymienia infekcje i choroby przenoszone drogą płciową, zna zasady profilaktyki oraz objawy wymagające konsultacji lekarskiej.
	Wymaganie fakultatywne – specjaliści	Wymienia specjalności zajmujące się seksualnością i zdrowiem reprodukcyjnym, m.in. ginekologię, urologię, andrologię, seksuologię i położnictwo.
IX. Zdrowie środowiskowe	Klimat a zdrowie	Opisuje wpływ zmian klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne.
	Choroby i środowisko	Wymienia choroby i problemy zdrowotne związane z degradacją środowiska, m.in. zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego i sercowo-naczyniowego oraz choroby skóry.
	Ekstremalne zjawiska pogodowe	Wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia.
	Bioróżnorodność	Wyjaśnia wpływ utraty bioróżnorodności na zdrowie indywidualne i publiczne.

Dział	Obszar	Uczeń – wymagania szczegółowe
	Działania proekologiczne	Podjmuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska i uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.
X. Internet i profilaktyka uzależnień	Cyfrowe relacje	Opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań.
	Prywatność w Internecie	Wymienia konsekwencje nadmiernego dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie.
	Niewłaściwe treści	Omawia konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming i internetowe wyzwania (challenge).
	Analiza własnej aktywności	Analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem zagrożeń, m.in. cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier.
	Substancje psychoaktywne	Wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz niewłaściwego stosowania leków.
	Szkodliwe korzystanie z technologii	Rozpoznaje konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne szkodliwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych.
	Profilaktyka	Stosuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii i zażywaniem substancji psychoaktywnych.
	Asertywność	Stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.
	Wymaganie fakultatywne – zachowania ryzykowne	Formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych mogących prowadzić do uzależnień.
	Wymaganie fakultatywne – działania profilaktyczne	Realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.