.

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna klasy IV–VIII

Podstawa opracowania	Program ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wydanie 2.	**Przedmiot**	Edukacja Zdrowotna
Nauczyciel	Beata Loduchowska Emilia Paszkowska	**Szkoła**	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Sownie
Klasa	IV-VIII	**Rok szkolny**	2026/2027

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach prawa oświatowego

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa IV

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem oraz podaje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu i zachowań ryzykownych; – zna podstawowe zasady higieny, odżywiania, nawodnienia, aktywności fizycznej i snu oraz potrafi wskazać ich znaczenie dla zdrowia; – nazywa podstawowe emocje, rozpoznaje stres i wie, do kogo zwrócić się po pomoc w trudnej sytuacji; – rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zagrożeń w sieci, zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa oraz podstawowy sposób reagowania w nagłej sytuacji.
Dostateczny (3)	– wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia, środowiskiem, relacjami i zdrowiem oraz wskazuje znaczenie profilaktyki; – opisuje typowe zmiany okresu dojrzewania, podstawowe zasady higieny i sytuacje, w których należy skorzystać z pomocy osoby dorosłej lub lekarza; – wyjaśnia znaczenie nawodnienia, zdrowego żywienia, aktywności i snu oraz odczytuje proste informacje z etykiety produktu; – rozpoznaje i nazywa emocje, opisuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem i wskazuje źródła wsparcia; – opisuje zasady bezpiecznych relacji, reagowania na przemoc i bezpiecznego korzystania z Internetu.
Dobry (4)	– samodzielnie wyjaśnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie i uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie; – dobiera właściwe zachowania dotyczące higieny, odżywiania, nawodnienia, ruchu i snu do typowych sytuacji życia codziennego; – porównuje proste informacje zdrowotne i żywieniowe oraz uzasadnia wybór korzystniejszego rozwiązania; – stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, stresem i konfliktem oraz wskazuje właściwy sposób szukania pomocy; – analizuje typowe sytuacje przemocy, zagrożenia cyfrowego lub nagłego zagrożenia zdrowia i proponuje bezpieczne działanie.
Bardzo dobry (5)	– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, higieny, dojrzewania, żywienia i nawodnienia, emocji i stresu, relacji, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa, Internetu i zdrowia środowiskowego; – łączy wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym oraz wyjaśnia zależności między stylem życia, relacjami, środowiskiem i dobrostanem; – samodzielnie analizuje zachowania prozdrowotne i ryzykowne, przewiduje ich możliwe skutki oraz proponuje adekwatne działania profilaktyczne; – trafnie dobiera sposoby reagowania w sytuacjach stresu, konfliktu, przemocy, cyberzagrożenia, potrzeby pomocy medycznej lub pierwszej pomocy i uzasadnia swój wybór; – świadomie wykorzystuje informacje dotyczące żywienia, higieny, aktywności, snu i bezpieczeństwa do planowania własnych zachowań zdrowotnych; – aktywnie realizuje zadania projektowe, współpracuje, porządkuje informacje, formułuje wnioski i prezentuje rezultaty.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystuje ją w nowych sytuacjach; – trafnie analizuje bardziej złożone problemy dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa i środowiska, przewiduje konsekwencje oraz uzasadnia proponowane rozwiązania; – formułuje własne, realistyczne propozycje działań służących zdrowiu i bezpieczeństwu oraz potrafi ocenić ich możliwe efekty; – samodzielnie i odpowiedzialnie planuje lub rozwija projekt, korzysta z adekwatnych informacji, wyciąga wnioski i prezentuje je w uporządkowany sposób.

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa V

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– rozpoznaje podstawowe zachowania wpływające na zdrowie i wskazuje proste sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne; – nazywa podstawowe emocje, zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem oraz wie, gdzie szukać pomocy w trudnej sytuacji; – rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznych relacji, szacunku, granic i komunikacji oraz typowe zmiany okresu dojrzewania; – zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, snu i bezpieczeństwa oraz rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z używkami, przemocą i Internetem.
Dostateczny (3)	– wyjaśnia wpływ snu, ruchu, odżywiania, nawyków i relacji na zdrowie oraz wskazuje obszary stylu życia, które można zmieniać; – opisuje związek emocji z ciałem i myślami, stosuje proste techniki samoregulacji i wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny; – rozróżnia podstawowe rodzaje relacji, opisuje zasady komunikacji, granic i szacunku oraz wyjaśnia typowe zmiany fizyczne i emocjonalne dojrzewania; – stosuje podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, aktywnych przerw i snu oraz wyjaśnia ich znaczenie; – rozpoznaje sytuacje przemocy, autoagresji, presji rówieśniczej lub zagrożenia w sieci i wskazuje właściwe źródło pomocy.
Dobry (4)	– analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie i planuje realną zmianę prozdrowotną wraz ze sposobem jej monitorowania; – samodzielnie dobiera sposoby radzenia sobie ze stresem, lękiem lub złością oraz stosuje aktywne słuchanie, jasne komunikaty i asertywne wyrażanie granic; – analizuje typowe sytuacje w relacjach, rozpoznaje zachowania wspierające i szkodliwe oraz proponuje bezpieczne rozwiązania; – planuje zdrowy posiłek lub przekąskę, uzasadnia znaczenie ruchu, snu i regeneracji oraz proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia; – rozpoznaje ryzyka związane z używkami, przemocą, autoagresją i Internetem, stosuje asertywną odmowę i wskazuje odpowiednie źródła wsparcia.
Bardzo dobry (5)	– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowego stylu życia, zdrowia psychicznego, relacji, dojrzewania, żywienia, aktywności fizycznej, snu, bezpieczeństwa, używek, przemocy, Internetu i zdrowia środowiskowego; – łączy wiedzę o stylu życia, zdrowiu psychicznym, relacjach, dojrzewaniu, żywieniu, aktywności i środowisku, wskazując zależności między tymi obszarami; – samodzielnie analizuje sytuacje związane z presją rówieśniczą, trudną relacją, przemocą, autoagresją lub zagrożeniem cyfrowym i proponuje adekwatne, bezpieczne działania; – uzasadnia znaczenie pozytywnego obrazu siebie, szacunku dla różnorodności i indywidualnego tempa dojrzewania oraz stosuje zasady konstruktywnej komunikacji; – planuje działania służące zdrowemu odżywianiu, aktywności, regeneracji i dobrostanowi oraz potrafi ocenić ich możliwe skutki; – aktywnie współtworzy projekt, samodzielnie wykonuje zadania, współpracuje z zespołem, porządkuje informacje i prezentuje wnioski.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiadomości z całego zakresu klasy V i stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach; – trafnie ocenia przykładowe decyzje dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa cyfrowego i używek, formułując rzeczowe uzasadnienia oraz alternatywne rozwiązania; – tworzy realistyczny plan działania prozdrowotnego lub wspierającego dobrostan, uwzględniając własne możliwości, relacje i warunki środowiskowe; – samodzielnie rozwija i prezentuje projekt związany z edukacją zdrowotną, wyciąga wnioski i odnosi je do codziennego funkcjonowania.

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa VI

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– wyjaśnia w podstawowym zakresie, czym jest zdrowy styl życia, i wskazuje przykładowe wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; – zna podstawowe znaczenie profilaktyki, badań, szczepień, prawidłowego odżywiania, nawodnienia, snu, ruchu i prawidłowej postawy; – rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z Internetem, naruszeniem granic i używkami oraz zna prosty sposób asertywnej odmowy; – wskazuje osoby i instytucje, do których można zwrócić się po pomoc, oraz zna podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania wobec zdrowia, żywności i środowiska.
Dostateczny (3)	– wyjaśnia podstawowe zasady oceny rzetelności informacji o zdrowiu oraz znaczenie badań profilaktycznych, badań przesiewowych i szczepień; – opisuje związek między stylem życia a masą ciała i zdrowiem, stosuje podstawowe zasady żywienia i nawadniania oraz zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności; – opisuje najważniejsze zasady ochrony prywatności i granic w sieci i poza nią oraz wskazuje bezpieczne sposoby reagowania na manipulację i niebezpieczne kontakty; – wyjaśnia wpływ używek na zdrowie, wskazuje korzyści życia bez używek i rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy; – opisuje wpływ stresu, snu, relaksu, ruchu i postawy ciała na funkcjonowanie oraz rozumie podstawowe informacje o dojrzewaniu i cyklu miesiączkowym.
Dobry (4)	– samodzielnie ocenia podstawowe cechy rzetelności informacji zdrowotnej i uzasadnia wybór właściwego źródła; – analizuje typowe czynniki ryzyka zdrowotnego, dobiera działania profilaktyczne i wyjaśnia znaczenie wczesnego reagowania na niepokojące objawy; – stosuje zasady prawidłowego odżywiania, nawadniania, przechowywania żywności, higieny snu i prawidłowej postawy w typowych sytuacjach; – analizuje sytuacje związane z cyberprzemocą, podszywaniem się, naruszeniem granic, presją rówieśniczą lub używkami i proponuje bezpieczne działanie; – dobiera strategie radzenia sobie ze stresem, stosuje asertywną odmowę i właściwie wskazuje źródła pomocy.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Bardzo dobry (5)	– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi profilaktyki, badań i szczepień, żywienia i nawodnienia, snu i prawidłowej postawy, stresu, relacji i granic, bezpieczeństwa cyfrowego, używek, dojrzewania i zdrowia środowiskowego; – łączy informacje o profilaktyce, szczepieniach, badaniach, stylu życia i objawach chorobowych, wyjaśniając ich znaczenie dla świadomej troski o zdrowie; – trafnie rozpoznaje mechanizmy ryzyka w środowisku cyfrowym i w sytuacjach związanych z używkami oraz uzasadnia wybór skutecznych sposobów ochrony i szukania wsparcia; – analizuje wpływ stresu, snu, ruchu, odżywiania i postawy ciała na funkcjonowanie oraz proponuje spójny zestaw działań wspierających zdrowie; – wyjaśnia odpowiedzialne gospodarowanie żywnością, znaczenie relacji rodzinnych, granic i dojrzewania oraz łączy te treści z codziennymi wyborami; – aktywnie współplanuje projekt, selekcjonuje informacje, uzasadnia proponowane działania, prezentuje wyniki i formułuje wnioski.
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie łączy i wykorzystuje wiadomości z klasy VI do rozwiązywania nowych sytuacji problemowych; – krytycznie porównuje przykładowe informacje zdrowotne i cyfrowe, wskazuje przesłanki ich wiarygodności oraz możliwe konsekwencje decyzji podejmowanych na ich podstawie; – formułuje uzasadnione propozycje działań profilaktycznych, prozdrowotnych i proekologicznych, dostosowane do konkretnej sytuacji; – samodzielnie rozwija projekt, porządkuje i interpretuje informacje, przedstawia wnioski oraz wskazuje praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy.

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa VII

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– rozpoznaje podstawowe zmiany okresu dojrzewania i zna podstawowe zasady higieny oraz dbania o dobrostan psychiczny; – zna znaczenie aktywności fizycznej, snu, prawidłowego żywienia i profilaktyki dla zdrowia; – rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z nieprawidłowymi dietami, suplementami, używkami i dopingiem; – wyjaśnia w podstawowym zakresie znaczenie godności, szacunku, różnorodności i ochrony środowiska oraz zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych.
Dostateczny (3)	– opisuje typowe zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne dojrzewania, rozumie indywidualne tempo rozwoju i stosuje podstawowe zasady higieny; – wyjaśnia zależność między myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem oraz stosuje proste zasady aktywnego słuchania i pierwszej pomocy emocjonalnej; – uzasadnia znaczenie regularnej aktywności, snu i prawidłowego żywienia oraz planuje podstawowe działania wspierające zdrowie; – wyjaśnia podstawowe ryzyka związane z dietami, suplementacją, używkami i dopingiem oraz wskazuje bezpieczniejsze wybory; – opisuje znaczenie godności, dostępności, bioróżnorodności, szczepień i profilaktyki chorób zakaźnych.
Dobry (4)	– analizuje wpływ dojrzewania, obrazu ciała, emocji i samooceny na dobrostan oraz formułuje komunikaty wyrażające własne potrzeby i granice; – samodzielnie dobiera sposoby reagowania na napięcie emocjonalne, rozpoznaje przykłady objawów psychosomatycznych i wyjaśnia ich związek ze stresem; – planuje realne działania dotyczące aktywności, snu i odżywiania oraz uzasadnia ich znaczenie dla profilaktyki chorób; – analizuje ryzyka związane z dietami, suplementami, używkami i dopingiem oraz stosuje asertywność wobec presji rówieśniczej; – rozpoznaje przykłady wykluczenia i barier, wyjaśnia zasady profilaktyki zakażeń i szczepień oraz wskazuje sposoby dbania o środowisko.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Bardzo dobry (5)	– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi dojrzewania, zdrowia psychicznego i emocji, aktywności fizycznej, odżywiania, snu, profilaktyki chorób i szczepień, godności i różnorodności, używek i dopingu oraz zdrowia środowiskowego; – łączy wiedzę o dojrzewaniu, emocjach, obrazie ciała i zdrowiu psychicznym, analizując ich wzajemny wpływ na funkcjonowanie nastolatka; – trafnie wyjaśnia zależności między aktywnością, odżywianiem, snem, stresem, profilaktyką chorób i zdrowiem oraz proponuje spójne rozwiązania prozdrowotne; – samodzielnie ocenia decyzje dotyczące diet, suplementacji, używek i dopingu, przewidując możliwe konsekwencje i uzasadniając bezpieczne alternatywy; – uzasadnia uniwersalny charakter godności i zdrowia, rozpoznaje przejawy wykluczenia oraz proponuje działania zwiększające szacunek i dostępność; – analizuje znaczenie bioróżnorodności, jakości środowiska i zmian klimatu dla zdrowia, interpretuje informacje o chorobach zakaźnych, szczepieniach i miernikach zdrowia oraz aktywnie realizuje projekt.
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z różnych działów i wykorzystuje ją do analizy nowych sytuacji zdrowotnych i społecznych; – krytycznie ocenia przykładowe informacje i argumenty dotyczące zdrowia, żywienia, szczepień, używek lub środowiska oraz formułuje rzeczowe uzasadnienia; – projektuje realistyczne działania promujące zdrowie, aktywność, dostępność lub troskę o środowisko i uzasadnia ich przewidywane efekty; – samodzielnie rozwija projekt podsumowujący, selekcjonuje wiarygodne informacje, wyciąga wnioski i prezentuje je w sposób uporządkowany i przekonujący.

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa VIII

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– wyjaśnia podstawowe znaczenie godności, szacunku, zdrowia jako wartości i postawy prospołecznej; – zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej, snu, odpoczynku i profilaktyki oraz wskazuje proste działania sprzyjające zdrowiu; – rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznych relacji, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i dbania o dobrostan psychiczny; – zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą, ochrony danych i higieny cyfrowej oraz wskazuje znaczenie bioróżnorodności.
Dostateczny (3)	– wyjaśnia znaczenie godności człowieka, zdrowia publicznego, wolontariatu oraz codziennych działań prozdrowotnych i proekologicznych; – stosuje podstawowe zasady dbania o postawę ciała, aktywność, odpoczynek i sen oraz opisuje wybrane działania profilaktyczne; – opisuje zasady zapobiegania wybranym chorobom odzwierzęcym i wskazuje potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą; – wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, szacunku, zaufania i granic w relacjach oraz wskazuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów; – stosuje podstawowe strategie dbania o dobrostan oraz zasady bezpiecznego korzystania z technologii i ochrony danych.
Dobry (4)	– analizuje przykłady zachowań związanych z godnością, zdrowiem publicznym, odpowiedzialnością za zdrowie innych i środowisko; – samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen oraz dobiera ćwiczenia i nawyki wspierające prawidłową postawę; – wyjaśnia zasady profilaktyki chorób odzwierzęcych i cywilizacyjnych oraz proponuje adekwatne formy wsparcia osoby żyjącej z chorobą przewlekłą; – analizuje sytuacje relacyjne, rozpoznaje manipulację, stosuje asertywność i wykorzystuje podstawowe zasady mediacji w rozwiązywaniu konfliktu; – analizuje własne zachowania cyfrowe, rozpoznaje ryzyko związane z udostępnianiem danych i szkodliwymi treściami oraz proponuje bezpieczne alternatywy.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Bardzo dobry (5)	– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi godności i zdrowia publicznego, aktywności fizycznej i snu, profilaktyki chorób odzwierzęcych, przewlekłych i cywilizacyjnych, relacji i rozwiązywania konfliktów, dobrostanu psychicznego, bezpieczeństwa cyfrowego i zdrowia środowiskowego; – łączy wiedzę o godności, zdrowiu publicznym, relacjach, dobrostanie i odpowiedzialności, trafnie uzasadniając znaczenie działań prospołecznych i prozdrowotnych; – analizuje zależności między aktywnością, snem, postawą ciała i codziennym funkcjonowaniem oraz tworzy spójny plan wspierający zdrowie; – porównuje zagrożenia związane z chorobami odzwierzęcymi, przewlekłymi i cywilizacyjnymi oraz uzasadnia właściwe działania profilaktyczne i wspierające; – trafnie analizuje złożone sytuacje relacyjne i cyfrowe, rozpoznaje manipulację, konflikt i ryzyko naruszenia prywatności oraz proponuje rozwiązania respektujące bezpieczeństwo, potrzeby i granice; – wyjaśnia zależność między bioróżnorodnością a zdrowiem indywidualnym i publicznym oraz aktywnie współtworzy i prezentuje projekt oparty na wiarygodnych informacjach.
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z całego zakresu klasy VIII i wykorzystuje ją do rozwiązywania nowych sytuacji problemowych; – trafnie ocenia konsekwencje decyzji dotyczących zdrowia, relacji, technologii i środowiska oraz formułuje uzasadnione, odpowiedzialne rozwiązania; – projektuje działanie promujące zdrowie, higienę cyfrową, postawę prospołeczną lub ochronę środowiska, dobierając adekwatny przekaz i sposób realizacji; – samodzielnie korzysta z wiarygodnych źródeł lub informacji uzyskanych od eksperta, porządkuje je, wyciąga wnioski i prezentuje je w dojrzały, rzeczowy sposób.