WYMAGANIA EDUKACYJNE

Edukacja zdrowotna – szkoła podstawowa

Rok szkolny 2026/2027

Cele przedmiotu

Uczeń rozwija umiejętność dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne, poznaje zasady zdrowego stylu życia, uczy się podejmowania odpowiedzialnych decyzji, budowania bezpiecznych relacji oraz rozpoznawania zagrożeń dla zdrowia. Kształtuje postawę odpowiedzialności za siebie i innych, szacunku, empatii i współpracy.

Ogólne zasady oceniania

Wymagania edukacyjne powinny uwzględniać przede wszystkim:

- rozumienie omawianych zagadnień zdrowotnych;
- umiejętność wykorzystania wiedzy w codziennych sytuacjach;
- aktywność podczas ćwiczeń, dyskusji i pracy zespołowej;
- umiejętność rozpoznawania zagrożeń i wskazywania sposobów zapobiegania im;
- odpowiedzialność, szacunek wobec innych oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- samodzielność w poszukiwaniu i ocenie wiarygodności informacji.

Ze względu na charakter przedmiotu ocenie podlega wiedza i umiejętności ucznia, a nie jego stan zdrowia, wygląd, prywatne doświadczenia, sytuacja rodzinna ani gotowość do ujawniania osobistych informacji.

Klasa IV szkoły podstawowej

Wymagania edukacyjne

Wymagania podstawowe – uczeń:

1. Wyjaśnia, czym jest zdrowie i dlaczego należy o nie dbać.
2. Wymienia podstawowe zasady higieny osobistej, w tym higieny rąk, ciała, jamy ustnej i zębów.
3. Wskazuje znaczenie snu, odpoczynku i regularnego trybu dnia.
4. Rozpoznaje podstawowe produkty sprzyjające zdrowiu i odróżnia je od produktów, których nadmiar może szkodzić.
5. Wyjaśnia znaczenie regularnego spożywania posiłków i odpowiedniego nawodnienia organizmu.
6. Wymienia przykłady aktywności fizycznej i wskazuje jej wpływ na samopoczucie.
7. Rozpoznaje podstawowe emocje i potrafi nazwać własne samopoczucie.

8. Wskazuje sposoby radzenia sobie z napięciem, złością i smutkiem.
9. Zna zasady życzliwej komunikacji, współpracy i szacunku wobec innych.
10. Rozpoznaje sytuacje, w których należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej.
11. Zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.
12. Wskazuje przykłady zachowań bezpiecznych i niebezpiecznych dla zdrowia.

Wymagania ponadpodstawowe – uczeń:

1. Wyjaśnia zależności między higieną, odżywianiem, ruchem, snem a zdrowiem.
2. Potrafi zaplanować przykładowy dzień z uwzględnieniem nauki, ruchu, odpoczynku i snu.
3. Uzasadnia, dlaczego warto wybierać wodę jako podstawowy napój.
4. Proponuje proste sposoby rozwiązywania konfliktów rówieśniczych.
5. Podaje przykłady zachowań wspierających zdrowie psychiczne.
6. Potrafi wskazać wiarygodną osobę lub źródło pomocy w sytuacji zagrożenia.
7. Uzasadnia potrzebę zachowania ostrożności w kontaktach internetowych.
8. Samodzielnie proponuje działania sprzyjające zdrowiu w klasie i w domu.

Klasa V szkoły podstawowej

Wymagania edukacyjne

Wymagania podstawowe – uczeń:

1. Wyjaśnia, że zdrowie obejmuje wymiar fizyczny, psychiczny i społeczny.
2. Wymienia zasady higieny osobistej i wyjaśnia znaczenie profilaktyki zdrowotnej.
3. Zna podstawowe zasady dbania o zęby i jamę ustną.
4. Wskazuje znaczenie zbilansowanego odżywiania i odpowiedniego nawodnienia.
5. Rozpoznaje podstawowe informacje na etykietach produktów spożywczych.
6. Wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na kondycję, samopoczucie i zdrowie.
7. Wskazuje skutki niedoboru snu i nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych.
8. Rozpoznaje emocje oraz wskazuje sposoby ich bezpiecznego wyrażania.
9. Zna zasady skutecznej komunikacji i wskazuje znaczenie empatii.
10. Rozpoznaje przejawy przemocy, wykluczenia i niewłaściwego traktowania innych.
11. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie oraz ochrony danych osobowych.

12. Wymienia osoby i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc w sprawach zdrowia.

Wymagania ponadpodstawowe – uczeń:

1. Wyjaśnia wpływ codziennych nawyków na zdrowie w dłuższej perspektywie.
2. Potrafi ocenić prosty jadłospis pod kątem różnorodności i wartości odżywczej.
3. Uzasadnia potrzebę regularnego ruchu, odpoczynku i właściwego nawodnienia.
4. Wskazuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
5. Potrafi zastosować zasady asertywnej komunikacji w przykładowych sytuacjach.
6. Proponuje sposoby reagowania na przemoc rówieśniczą i cyberprzemoc.
7. Rozpoznaje podstawowe różnice między informacją, opinią i reklamą dotyczącą zdrowia.
8. Potrafi opracować prosty plan działań służących poprawie własnych nawyków zdrowotnych.

Klasa VI szkoły podstawowej

Wymagania edukacyjne

Wymagania podstawowe – uczeń:

1. Wyjaśnia znaczenie profilaktyki i odpowiedzialności za własne zdrowie.
2. Opisuje podstawowe zasady higieny, w tym higieny jamy ustnej.
3. Wyjaśnia znaczenie racjonalnego odżywiania, nawodnienia i regularnej aktywności fizycznej.
4. Wskazuje czynniki wpływające na utrzymanie prawidłowej kondycji i dobrego samopoczucia.
5. Rozpoznaje zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania.
6. Zna zasady higieny w okresie dojrzewania i rozumie, że rozwój każdego człowieka może przebiegać w innym tempie.
7. Rozpoznaje sytuacje powodujące stres i wskazuje sposoby radzenia sobie z nim.
8. Wyjaśnia znaczenie samoakceptacji, poczucia własnej wartości i szacunku do innych.
9. Zna zasady budowania zdrowych relacji i rozwiązywania konfliktów.
10. Rozpoznaje zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.
11. Wymienia przykłady substancji i zachowań, które mogą prowadzić do uzależnienia.

12. Zna podstawowe zasady reagowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia oraz wie, gdzie szukać pomocy.

Wymagania ponadpodstawowe – uczeń:

1. Wyjaśnia związki między stylem życia, samopoczuciem i ryzykiem wystąpienia problemów zdrowotnych.
2. Potrafi przeanalizować przykładowy jadłospis i wskazać możliwości jego poprawy.
3. Wyjaśnia, dlaczego zmiany związane z dojrzewaniem są naturalne i wymagają indywidualnego podejścia.
4. Proponuje sposoby wspierania osób doświadczających trudności emocjonalnych.
5. Potrafi rozpoznać sytuacje naruszające granice osobiste i wskazać sposoby reagowania.
6. Wyjaśnia mechanizm powstawania uzależnień na prostych przykładach.
7. Potrafi ocenić wiarygodność podstawowych informacji zdrowotnych znalezionych w internecie.
8. Przygotowuje propozycję działań promujących zdrowie w klasie lub społeczności szkolnej.

Klasa VII szkoły podstawowej

Wymagania edukacyjne

Wymagania podstawowe – uczeń:

1. Wyjaśnia pojęcie zdrowia i wskazuje czynniki wpływające na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.
2. Wymienia podstawowe zasady profilaktyki chorób oraz uzasadnia znaczenie regularnych działań prozdrowotnych.
3. Wyjaśnia znaczenie higieny osobistej, higieny jamy ustnej, odpowiedniego snu i regeneracji organizmu.
4. Wskazuje znaczenie zbilansowanej diety, prawidłowego nawodnienia i aktywności fizycznej.
5. Rozpoznaje podstawowe potrzeby organizmu w okresie dojrzewania.
6. Opisuje zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące w okresie dojrzewania.
7. Wyjaśnia znaczenie akceptacji zmian zachodzących w organizmie oraz poszanowania różnic indywidualnych.
8. Rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne, w tym stres, presję rówieśniczą i brak odpoczynku.

9. Wymienia sposoby radzenia sobie ze stresem oraz wskazuje, kiedy należy skorzystać z pomocy specjalisty.
10. Wyjaśnia znaczenie empatii, asertywności i odpowiedzialności w relacjach międzyludzkich.
11. Rozpoznaje zachowania naruszające granice osobiste i zna znaczenie zgody, szacunku oraz bezpieczeństwa w relacjach.
12. Wskazuje zagrożenia związane z uzależnieniami od substancji psychoaktywnych i zachowań.
13. Rozpoznaje zagrożenia związane z cyberprzemocą, dezinformacją i szkodliwymi treściami internetowymi.
14. Wskazuje zasady odpowiedzialnego podejmowania decyzji dotyczących zdrowia własnego i innych osób.
15. Zna podstawowe zasady udzielania pomocy osobie, której zdrowie lub życie jest zagrożone.

Wymagania ponadpodstawowe – uczeń:

1. Analizuje wpływ stylu życia na zdrowie oraz potrafi wskazać możliwości ograniczania czynników ryzyka.
2. Ocenia przykładowe nawyki żywieniowe i proponuje zmiany wspierające zdrowie.
3. Wyjaśnia zależności między aktywnością fizyczną, snem, odżywianiem a zdrowiem psychicznym.
4. Potrafi zaplanować działania służące radzeniu sobie ze stresem w typowych sytuacjach szkolnych i społecznych.
5. Stosuje zasady asertywności w przykładowych sytuacjach związanych z presją rówieśniczą.
6. Potrafi wskazać sposoby reagowania na przemoc, dyskryminację i naruszanie granic osobistych.
7. Wyjaśnia mechanizmy powstawania uzależnień i uzasadnia znaczenie profilaktyki.
8. Weryfikuje podstawowe informacje dotyczące zdrowia, korzystając z wiarygodnych źródeł.
9. Analizuje przykładowe sytuacje związane z podejmowaniem decyzji zdrowotnych i uzasadnia wybór bezpiecznego rozwiązania.
10. Proponuje działania wspierające zdrowie i dobrostan społeczności szkolnej.

Klasa VIII szkoły podstawowej

Wymagania edukacyjne

Wymagania podstawowe – uczeń:

1. Wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób.
2. Wymienia czynniki chroniące zdrowie i czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych.
3. Wyjaśnia znaczenie profilaktyki, higieny, racjonalnego odżywiania, nawodnienia, aktywności fizycznej i regeneracji.
4. Wskazuje znaczenie świadomego podejmowania decyzji dotyczących zdrowia.
5. Charakteryzuje zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania.
6. Wyjaśnia znaczenie szacunku dla własnego ciała, poczucia własnej wartości i akceptacji różnic między ludźmi.
7. Rozpoznaje czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego i wskazuje sposoby szukania pomocy.
8. Zna zasady budowania zdrowych relacji opartych na szacunku, zaufaniu, komunikacji i poszanowaniu granic.
9. Rozpoznaje zachowania przemocowe, manipulacyjne i naruszające bezpieczeństwo oraz zna sposoby reagowania.
10. Wyjaśnia zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych.
11. Rozpoznaje zagrożenia związane z korzystaniem z internetu, mediów społecznościowych i nieprawdziwych informacji zdrowotnych.
12. Wskazuje sposoby weryfikowania informacji dotyczących zdrowia na podstawie wiarygodnych źródeł.
13. Zna podstawowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia oraz wskazuje możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy.
14. Wyjaśnia znaczenie troski o środowisko dla zdrowia człowieka.
15. Wskazuje przykłady odpowiedzialnych zachowań sprzyjających zdrowiu jednostki i społeczności.

Wymagania ponadpodstawowe – uczeń:

1. Samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie i uzasadnia znaczenie profilaktyki.
2. Opracowuje plan działań służących utrzymaniu zdrowego stylu życia, uwzględniający odżywianie, ruch, sen i dobrostan psychiczny.

3. Potrafi ocenić wiarygodność informacji zdrowotnych i odróżnić wiedzę opartą na dowodach od nieuzasadnionych twierdzeń.
4. Analizuje sytuacje związane z presją społeczną i uzasadnia odpowiedzialne decyzje.
5. Potrafi wskazać strategie ochrony zdrowia psychicznego i sposoby wspierania osób doświadczających kryzysu.
6. Wyjaśnia znaczenie granic osobistych, świadomej zgody, wzajemnego szacunku i odpowiedzialności w relacjach.
7. Analizuje mechanizmy uzależnień oraz proponuje sposoby zapobiegania zachowaniom ryzykownym.
8. Wskazuje właściwe sposoby reagowania na przemoc, cyberprzemoc i zagrożenia w środowisku cyfrowym.
9. Potrafi uzasadnić znaczenie profilaktyki chorób i korzystania z profesjonalnej pomocy medycznej.
10. Przygotowuje i prezentuje projekt promujący zdrowie, uwzględniający potrzeby własne lub społeczności szkolnej.

Kryteria ogólne osiągnięć ucznia

Poniższe kryteria mogą stanowić uzupełnienie wymagań dla wszystkich pięciu klas. Należy je stosować odpowiednio do wieku uczniów i treści realizowanych w danej klasie.

Poziom osiągnięć	**Ogólny opis**
Podstawowy	Uczeń rozpoznaje podstawowe pojęcia, wymienia zasady i podaje proste przykłady zachowań prozdrowotnych.
Rozwijający się	Uczeń wyjaśnia omawiane zagadnienia, wskazuje zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.
Dobry	Uczeń samodzielnie analizuje przykładowe sytuacje zdrowotne, uzasadnia swoje odpowiedzi i proponuje odpowiednie rozwiązania.
Bardzo dobry	Uczeń łączy wiedzę z różnych obszarów zdrowia, ocenia informacje i wykorzystuje je do rozwiązywania złożonych problemów.
Wyróżniający się	Uczeń samodzielnie przygotowuje wartościowe działania lub projekty prozdrowotne, uzasadnia wnioski i twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę.