

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASY IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Opracowano na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026.

Wymagania odnoszą się do osiągnięć edukacyjnych ucznia, a nie do jego osobistych doświadczeń, stanu zdrowia, wyglądu, sytuacji rodzinnej ani prywatnych przekonań. W klasach VII–VIII program przewiduje również wymagania do wyboru; niniejsze zestawienie obejmuje zakres wynikający z przedstawionego programu.

Zasady ogólne oceniania

- Ocenianiu podlegają przede wszystkim: wiedza i rozumienie treści, umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach problemowych, analiza i wyciąganie wniosków, komunikacja i współpraca, wykonywanie zadań praktycznych oraz udział w projektach i doświadczeniach edukacyjnych.
- W edukacji zdrowotnej nie ocenia się osobistych poglądów ucznia ani tego, czy ujawnia własne doświadczenia. Ocenie podlega sposób wykorzystania wiedzy i umiejętności w zadaniu edukacyjnym.
- Uczeń powinien mieć możliwość wykonywania zadań w formie adekwatnej do swoich możliwości. Program zakłada m.in. dyskusje, analizę przypadków, scenki, projekty, autorefleksję i doświadczenia edukacyjne.
- W każdym roku uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.

Ogólne kryteria ocen

Ocena	Ogólne wymagania
6 – celująca	Uczeń w pełni i samodzielnie opanował wymagania programowe; sprawnie łączy wiedzę z różnych dziedzin, analizuje sytuacje, argumentuje, wyciąga wnioski, samodzielnie proponuje rozwiązania i twórczo wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach. Aktywnie i odpowiedzialnie realizuje zadania, projekty i doświadczenia edukacyjne.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania; samodzielnie wyjaśnia zależności, stosuje wiedzę w typowych i częściowo nowych sytuacjach, poprawnie argumentuje wybory, rozpoznaje zagrożenia i proponuje adekwatne sposoby działania.
4 – dobra	Uczeń opanował większość wymagań; poprawnie posługuje się podstawowymi pojęciami, wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje wiedzę w typowych sytuacjach. Wykonuje zadania z niewielką pomocą.
3 – dostateczna	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności; rozpoznaje najważniejsze pojęcia i zjawiska, potrafi wskazać podstawowe sposoby dbania o zdrowie, a w zadaniach wymagających zastosowania wiedzy potrzebuje wskazówek.
2 – dopuszczająca	Uczeń opanował minimum konieczne do dalszego kształcenia; rozpoznaje podstawowe pojęcia i zasady, wykonuje proste zadania przy pomocy nauczyciela i potrafi wskazać podstawowe zachowania sprzyjające bezpieczeństwu i zdrowiu.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia; nie rozpoznaje podstawowych treści lub nie potrafi wykonać prostych zadań nawet po udzieleniu pomocy.

Klasa VI

Wymagania szczegółowe są stopniowane od rozpoznawania i odtwarzania wiadomości (ocena 2) przez rozumienie i zastosowanie (3–4), po samodzielną analizę, argumentowanie, syntezę i twórcze wykorzystanie wiedzy (5–6). **Wartości i postawy**

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje odpowiedzialność za decyzje i podstawowe wartości.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności.
4 – dobra	analizuje wpływ wartości na zachowanie w codziennych sytuacjach.
5 – bardzo dobra	samodzielnie uzasadnia decyzje z odwołaniem do wartości.
6 – celująca	rozważa różne konsekwencje decyzji i argumentuje swoje stanowisko.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia elementy zdrowego stylu życia i źródła wiarygodnej wiedzy.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie profilaktyki, badań, szczepień i monitorowania zdrowia.
4 – dobra	rozpoznaje podstawowe czynniki ryzyka i zasady profilaktyki.
5 – bardzo dobra	analizuje informacje o zdrowiu i ocenia ich wiarygodność.
6 – celująca	samodzielnie porównuje źródła i uzasadnia wybór rzetelnej informacji.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje znaczenie ruchu, snu i prawidłowej postawy.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ ruchu i odpoczynku na zdrowie.
4 – dobra	stosuje podstawowe zasady aktywności i regeneracji.
5 – bardzo dobra	analizuje własne nawyki i proponuje ich modyfikację.
6 – celująca	samodzielnie planuje działania wspierające kondycję i dobrostan.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Odżywianie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia składniki odżywcze i zasady nawodnienia.
3 – dostateczna	wyjaśnia funkcje białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin, minerałów i wody.
4 – dobra	analizuje prosty jadłospis pod kątem potrzeb organizmu.
5 – bardzo dobra	wyjaśnia zależności między odżywianiem, energią i zdrowiem psychicznym.
6 – celująca	samodzielnie ocenia wybory żywieniowe i proponuje zdrowsze alternatywy.

1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.
--------------------	---

Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje źródła stresu i podstawowe emocje.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli i zachowanie.
4 – dobra	stosuje proste techniki radzenia sobie ze stresem.
5 – bardzo dobra	analizuje sytuacje presji i dobiera adekwatne strategie.
6 – celująca	samodzielnie ocenia sytuację i korzysta z konstruktywnych sposobów samoregulacji.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	zna zasady asertywności, empatii i granic.
3 – dostateczna	wyjaśnia różnice między asertywnością, agresją i uległością.
4 – dobra	stosuje komunikaty asertywne w typowych sytuacjach.
5 – bardzo dobra	analizuje konflikty i sytuacje presji rówieśniczej.
6 – celująca	samodzielnie rozwiązuje problemy komunikacyjne z poszanowaniem innych.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Dojrzewanie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia najważniejsze zmiany okresu dojrzewania.
3 – dostateczna	wyjaśnia zależności między rozwojem fizycznym, emocjonalnym i społecznym.
4 – dobra	rozpoznaje naturalność różnic rozwojowych i zasady dbania o zdrowie.
5 – bardzo dobra	analizuje wpływ zmian rozwojowych na emocje i relacje.
6 – celująca	samodzielnie argumentuje potrzebę akceptacji różnic i szacunku dla granic.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje wpływ natury na dobrostan.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za zwierzęta i ekosystemy.
4 – dobra	rozpoznaje działania korzystne i szkodliwe dla środowiska.
5 – bardzo dobra	analizuje związek degradacji środowiska ze zdrowiem.
6 – celująca	proponuje działania ochronne oparte na zależnościach przyczynowo-skutkowych.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych
	treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje zagrożenia internetu i używek.
3 – dostateczna	wyjaśnia mechanizmy uzależnienia od internetu i ryzyka używek.
4 – dobra	rozpoznaje grooming, cyberprzemoc i presję rówieśniczą oraz wie, jak reagować.
5 – bardzo dobra	analizuje sytuacje ryzykowne i uzasadnia bezpieczne decyzje.
6 – celująca	samodzielnie argumentuje wybór życia bez używek i bezpiecznego korzystania z technologii.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.