

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 IV

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 zdrowie jako wartość; zna podstawowe zasady szacunku, akceptacji i empatii.
3 – dostateczna	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest ważne; wskazuje czynniki wpływające na zdrowie i przykłady odpowiedzialnych zachowań.
4 – dobra	analizuje proste sytuacje i odróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od ryzykownych.
5 – bardzo dobra	samodzielnie uzasadnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie i relacje.
6 – celująca	proponuje rozwiązania wspierające zdrowie i dobre relacje; 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 podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa; rozpoznaje wybrane objawy choroby.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie higieny, snu, nawodnienia i profilaktyki; zna podstawowe zasady przygotowania do wizyty u lekarza.
4 – dobra	stosuje wiedzę w typowych sytuacjach i wskazuje, kiedy należy powiedzieć dorosłemu o niepokojących objawach.
5 – bardzo dobra	analizuje sytuacje związane z higieną, chorobą i profilaktyką oraz uzasadnia właściwe postępowanie.
6 – celująca	samodzielnie dobiera działania sprzyjające zdrowiu i wyjaśnia ich znaczenie.
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	wymienia korzyści z ruchu i podstawowe zasady bezpiecznej aktywności.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ ruchu na kondycję, sen i samopoczucie; zna zasady aktywnych przerw.
4 – dobra	dobiera proste formy ruchu i wskazuje skutki siedzącego trybu życia.
5 – bardzo dobra	analizuje własne przykłady aktywności i proponuje sposoby zwiększenia ruchu.
6 – celująca	samodzielnie planuje prostą aktywność wspierającą zdrowie.
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	rozpoznaje wodę i podstawowe produkty sprzyjające zdrowiu.

3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie nawodnienia i podstaw zdrowego żywienia; rozpoznaje produkty, które warto ograniczać.
4 – dobra	odczytuje podstawowe informacje z etykiety i wybiera zdrowszą z dwóch opcji.
5 – bardzo dobra	uzasadnia wybór produktu na podstawie składu, cukrów, tłuszczów, alergenów i daty.
6 – celująca	samodzielnie analizuje etykiety i tworzy propozycję zdrowego posiłku.
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	nazywa podstawowe emocje i wskazuje proste sposoby dbania o dobre samopoczucie.
3 – dostateczna	wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, stres i emocje; wskazuje czynniki chroniące.
4 – dobra	rozpoznaje emocje i dobiera podstawowe konstruktywne sposoby reagowania.
5 – bardzo dobra	analizuje wpływ snu, ruchu, relacji i stresu na samopoczucie; zna sposoby szukania wsparcia.
6 – celująca	samodzielnie dobiera techniki radzenia sobie ze stresem i potrafi wskazać, gdzie szukać pomocy.
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	wymienia podstawowe zasady współpracy, szacunku i bezpieczeństwa w relacjach.
3 – dostateczna	rozpoznaje przemoc, cyberprzemoc i sytuacje przekraczania granic; zna osoby, do których można zwrócić się o pomoc.
4 – dobra	analizuje proste sytuacje społeczne i wskazuje właściwą reakcję.
5 – bardzo dobra	stosuje komunikaty asertywne i uzasadnia potrzebę reagowania na przemoc.
6 – celująca	samodzielnie proponuje bezpieczne i empatyczne sposoby rozwiązywania konfliktów.
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 podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i zasady higieny.
3 – dostateczna	wyjaśnia, że dojrzewanie przebiega indywidualnie i wskazuje podstawowe zmiany fizyczne.
4 – dobra	rozpoznaje naturalne zmiany rozwojowe i dobiera właściwe zasady higieny.
5 – bardzo dobra	wyjaśnia znaczenie akceptacji różnic w tempie dojrzewania i dbałości o zdrowie.
6 – celująca	samodzielnie odpowiada na typowe pytania dotyczące dojrzewania, opierając się na wiedzy naukowej.

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 podstawowe związki między środowiskiem a zdrowiem.
3 – dostateczna	wyjaśnia, dlaczego czyste środowisko, przyroda i bezpieczeństwo wpływają na zdrowie.
4 – dobra	rozpoznaje zachowania korzystne i szkodliwe dla środowiska i zdrowia.
5 – bardzo dobra	analizuje prosty przykład wpływu zanieczyszczenia lub pogody na zdrowie.
6 – celująca	proponuje konkretne działania chroniące środowisko i zdrowie.
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	wskazuje podstawowe zagrożenia internetu i zna pojęcie zachowania ryzykownego.
3 – dostateczna	wyjaśnia skutki nadmiernego korzystania z ekranów i podstawowe zagrożenia w sieci.
4 – dobra	rozpoznaje sytuacje ryzykowne i wskazuje bezpieczne sposoby reagowania.
5 – bardzo dobra	analizuje przykłady cyberprzemocy, kontaktu z nieznanym lub presji rówieśniczej.
6 – celująca	samodzielnie proponuje asertywne i bezpieczne reakcje oraz wskazuje źródła pomocy.
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.