

**WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ**  
dla klas IV-VIII od roku szkolnego 2026/2027

**1. Zasady ogólne**

Edukacja zdrowotna od roku szkolnego 2026/2027 jest obowiązkowym przedmiotem w klasach IV–VIII. Wymagania edukacyjne wynikają z realizowanego programu nauczania, podstawy programowej oraz statutu szkoły.

Kryteria oceniania opracowano na podstawie programu nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch” dla klas IV–VIII (2026):

klasa IV - „ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”,

klasa V - „Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”,

klasa VI - „Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”,

klasa VII - „Dojrzewam świadomie”,

klasa VIII - „Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”.

Program zakłada rozwijanie wiedzy, umiejętności praktycznych, samoświadomości, odpowiedzialności za własne zdrowie, umiejętności budowania relacji oraz postaw prozdrowotnych i prospołecznych.

**Założenia oceniania – ogólne kryteria**

| Ocena                | Ogólne wymagania.<br>Uczeń:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| dopuszczający<br>(2) | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje podstawowe pojęcia, zasady i zagadnienia omawiane na zajęciach;</li><li>• wskazuje, z pomocą nauczyciela, podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu;</li><li>• rozpoznaje wybrane zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa;</li><li>• podaje pojedyncze przykłady zachowań korzystnych dla zdrowia i bezpiecznego postępowania;</li><li>• wskazuje podstawowe zasady dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i prawidłowego funkcjonowania człowieka;</li><li>• rozpoznaje właściwe i niewłaściwe zachowania w prostych, typowych sytuacjach;</li><li>• z pomocą nauczyciela podejmuje próbę zastosowania poznanej zasady w sytuacji praktycznej;</li><li>• wykonuje proste zadania związane z omawianymi treściami, korzystając ze wskazówek i dodatkowych objaśnień nauczyciela;</li><li>• odtwarza pojedyncze informacje dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i zachowań prozdrowotnych;</li><li>• wymaga wsparcia w łączeniu poznanych wiadomości z ich praktycznym zastosowaniem.</li></ul> |
| dostateczny<br>(3)   | <ul style="list-style-type: none"><li>• zna i rozumie podstawowe pojęcia, zasady i zagadnienia omawiane na zajęciach;</li><li>• wyjaśnia najważniejsze pojęcia związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem i prawidłowym funkcjonowaniem człowieka;</li><li>• podaje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu;</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje typowe sytuacje mogące stanowić zagrożenie dla zdrowia lub bezpieczeństwa;</li> <li>• wskazuje podstawowe sposoby reagowania w typowych sytuacjach zagrożenia;</li> <li>• rozpoznaje zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia oraz wskazuje ich podstawowe konsekwencje;</li> <li>• stosuje poznane zasady w prostych, typowych sytuacjach;</li> <li>• wykonuje proste zadania dotyczące omawianych treści, wykorzystując poznane wiadomości i zasady;</li> <li>• dobiera właściwy sposób postępowania w typowych sytuacjach związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem;</li> <li>• samodzielnie podaje pojedyncze przykłady zastosowania poznanych zasad w życiu codziennym.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| dobry<br>(4)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawnie wyjaśnia podstawowe pojęcia, zasady i zależności dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i funkcjonowania człowieka;</li> <li>• wskazuje związki między zachowaniami człowieka a ich wpływem na zdrowie i samopoczucie;</li> <li>• samodzielnie stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach życia codziennego;</li> <li>• rozpoznaje i analizuje proste sytuacje problemowe związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem;</li> <li>• wskazuje możliwe sposoby rozwiązania prostych problemów dotyczących zdrowia;</li> <li>• wybiera właściwe zachowanie w typowej sytuacji i uzasadnia swój wybór;</li> <li>• uzasadnia znaczenie zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu;</li> <li>• przewiduje podstawowe konsekwencje określonych zachowań dla zdrowia i bezpieczeństwa;</li> <li>• wykorzystuje poznane wiadomości do rozwiązania prostych zadań praktycznych;</li> <li>• samodzielnie formułuje odpowiedzi i wnioski na podstawie przedstawionej sytuacji.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| bardzo dobry<br>(5) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności określone dla realizowanych treści;</li> <li>• samodzielnie analizuje sytuacje i problemy związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem i funkcjonowaniem człowieka;</li> <li>• wyjaśnia zależności między różnymi czynnikami wpływającymi na zdrowie i dobrostan;</li> <li>• łączy wiadomości z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystuje je do analizy sytuacji;</li> <li>• ocenia przedstawione zachowania i rozwiązania pod kątem ich wpływu na zdrowie i bezpieczeństwo;</li> <li>• uzasadnia swoje decyzje, wybory i proponowane sposoby postępowania;</li> <li>• proponuje właściwe rozwiązania w sytuacjach problemowych związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem;</li> <li>• przewiduje możliwe konsekwencje różnych zachowań i podejmowanych decyzji;</li> <li>• samodzielnie wykorzystuje poznane wiadomości i umiejętności w praktycznych sytuacjach życia codziennego;</li> <li>• formułuje wnioski na podstawie analizy przedstawionych informacji, sytuacji lub problemów;</li> <li>• dobiera sposób postępowania do okoliczności i potrafi uzasadnić jego celowość;</li> <li>• wykorzystuje wiedzę z edukacji zdrowotnej do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia.</li> </ul> |
| celujący<br>(6)     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• w pełni opanował wiadomości i umiejętności określone dla realizowanych treści;</li> <li>• samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej w nowych i złożonych sytuacjach;</li> <li>• analizuje problemy zdrowotne, uwzględniając różne ich uwarunkowania i możliwe konsekwencje;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• łączy wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej oraz wykorzystuje ją do formułowania własnych wniosków;</li> <li>• krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i stylu życia, rozpoznając informacje nierzetelne, niepełne lub wprowadzające w błąd;</li> <li>• formułuje i rzeczowo uzasadnia własne stanowisko w sprawach dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa;</li> <li>• projektuje rozwiązania odpowiadające na problemy związane ze zdrowiem i dobrostanem;</li> <li>• proponuje i inicjuje działania prozdrowotne korzystne dla siebie i otoczenia;</li> <li>• przewiduje możliwe skutki proponowanych działań oraz uwzględnia ich bezpieczeństwo i zasadność;</li> <li>• samodzielnie planuje sposób realizacji prostego działania lub przedsięwzięcia prozdrowotnego;</li> <li>• odpowiedzialnie wykorzystuje swoją wiedzę i umiejętności, wspierając innych w podejmowaniu korzystnych dla zdrowia decyzji;</li> <li>• twórczo wykorzystuje wiedzę i umiejętności w sytuacjach wykraczających poza typowe przykłady omawiane podczas zajęć.</li> </ul> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Wymagania edukacyjne na pierwsze półrocze z edukacji zdrowotnej wynikają bezpośrednio z treści programowych zrealizowanych w tym okresie, co stanowi podstawę do wystawienia śródrocznej oceny klasyfikacyjnej będącej elementem składowym oceny rocznej.

Przy ustalaniu oceny uwzględnia się indywidualne możliwości ucznia oraz dostosowania wynikające z opinii lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej.

#### Klasa IV

**Zakres tematyczny:** Zdrowie jako wartość; czynniki wpływające na zdrowie; zachowania chroniące i ryzykowne; zdrowy styl życia; zmiany ciała; objawy choroby i wizyta u lekarza; samoocena i akceptacja ciała; higiena; woda; zdrowe produkty i czytanie etykiet; zdrowie psychiczne, emocje i stres; szukanie pomocy; rodzina, przemoc i konflikty; higiena cyfrowa i cyberbezpieczeństwo; bezpieczna aktywność fizyczna; sen; pierwsza pomoc; słuch i hałas; projekty.

**Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności:**

- Rozpoznaje zdrowie jako ważną wartość i wymienia podstawowe czynniki, które na nie wpływają.
- Rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne oraz podaje przykłady.
- Opisuje podstawowe zasady higieny, nawodnienia, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i snu.
- Rozpoznaje podstawowe emocje, nazywa je i wskazuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji trudnej, przemocy, zagrożenia lub pogorszenia samopoczucia.
- Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i internetu oraz zna podstawowe zasady cyberbezpieczeństwa.
- Zna podstawowe zasady bezpiecznej aktywności fizycznej, ochrony słuchu i zachowania w nagłej sytuacji.

#### Klasa V

**Zakres tematyczny:** Odpowiedzialność za własne zdrowie; styl życia i planowanie zmian; zdrowie psychiczne; emocje; dojrzewanie i zmiany w mózgu; koleżeństwo, przyjaźń i pierwsze uczucia; komunikacja; obraz siebie; autoagresja i pomoc; trudne relacje; różnorodność; odżywianie; samodzielne przygotowywanie zdrowych posiłków; ruch i aktywne przerwy; sen; jakość powietrza; aktywność z rodziną; relacje rodzinne i zmiany w rodzinie; przeciwdziałanie przemocy; dojrzewanie i higiena; projekty.

**Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności:**

- Wyjaśnia, że zdrowie zależy od codziennych wyborów i potrafi wskazać obszary, w których może samodzielnie wprowadzać korzystne zmiany.
- Rozpoznaje wpływ emocji na ciało, myśli i zachowanie oraz dobiera podstawowe sposoby regulowania emocji.
- Charakteryzuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i rozumie ich indywidualne tempo.
- Rozróżnia relacje oparte na szacunku od relacji trudnych, krzywdzących lub przemocowych.
- Potrafi zastosować zasady kulturalnej komunikacji, aktywnego słuchania i rozwiązywania prostych konfliktów.
- Wyjaśnia znaczenie samoakceptacji i budowania realistycznego obrazu siebie.
- Zna sygnały mogące wskazywać na autoagresję i wie, że w takiej sytuacji należy szukać pomocy u zaufanej osoby lub specjalisty.
- Stosuje zasady zdrowego odżywiania, aktywności, snu i higieny oraz potrafi przygotować prosty plan zdrowych działań.

#### Klasa VI

**Zakres tematyczny:** Zdrowie i odpowiedzialne wybory; nadwaga i profilaktyka; natura i zdrowie; badania profilaktyczne i przesiewowe; sygnały ciała; szczepienia; odżywianie i nawodnienie; bezpieczeństwo w sieci; granice w realu i sieci; używki i odmowa; szukanie pomocy; stres i decyzje; wartość siebie i granice; sen i relaks; ruch i wyciszenie; prawidłowa postawa; przechowywanie żywności i niemarnowanie; rodzina; cykl miesięczkowy; środowisko; projekty.

**Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności:**

- Wyjaśnia zależność między stylem życia a zdrowiem oraz potrafi uzasadnić wybrane zachowania prozdrowotne.
- Rozumie znaczenie profilaktyki, badań przesiewowych i szczepień oraz rozpoznaje sytuacje, w których należy skonsultować się z dorosłym lub specjalistą.
- Analizuje podstawowe sygnały wysyłane przez organizm i wie, że niepokojących objawów nie należy ignorować.
- Planuje racjonalne żywienie i nawodnienie, uwzględniając potrzeby organizmu; zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności.
- Rozpoznaje zagrożenia związane z używkami i potrafi zastosować asertywną odmowę.
- Rozumie wpływ stresu na decyzje i zachowanie oraz dobiera strategie relaksacyjne i aktywność fizyczną wspierającą dobrostan.
- Stosuje zasady ergonomii i prawidłowej postawy w codziennych czynnościach.
- Rozumie znaczenie granic osobistych w relacjach bezpośrednich i cyfrowych.
- Rozumie podstawowe znaczenie cyklu miesięczkowego i zmian zachodzących w okresie dojrzewania.
- Łączy troskę o środowisko z troską o zdrowie własne i innych.

**Klasa VII**

**Zakres tematyczny:** Dojrzewanie i zmiany w ciele; higiena dojrzewania; emocje i ich wpływ na ciało; słuchanie i komunikacja; aktywność fizyczna; hartowanie; odżywianie; diety, suplementy i używki; zależności ciało–myśli–emocje; bioróżnorodność i środowisko; godność i szacunek; dostępność dla osób z niepełnosprawnościami; zdrowie w kulturach; profilaktyka chorób zakaźnych i szczepienia; mierniki zdrowia; aktywność, odpoczynek i sen; uzależnienia; klimat a zdrowie; projekty.

**Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności:**

- Wyjaśnia najważniejsze zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania.
- Stosuje zasady higieny dojrzewania i potrafi wyjaśnić ich znaczenie dla zdrowia.
- Analizuje związek między emocjami, myślami, reakcjami organizmu i zachowaniem.
- Stosuje zasady komunikacji opartej na słuchaniu, szacunku, jasnym wyrażaniu potrzeb i granic.
- Wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej, snu, odpoczynku i prawidłowego odżywiania.
- Krytycznie ocenia modne diety, suplementy i informacje dotyczące zdrowia oraz rozpoznaje potencjalne zagrożenia.
- Rozumie znaczenie bioróżnorodności, jakości środowiska i klimatu dla zdrowia człowieka.
- Wyjaśnia znaczenie godności, równego szacunku i dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.
- Zna podstawowe sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym i rozumie rolę szczepień.
- Rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniami i zna sposoby szukania pomocy.

## Klasa VIII

**Zakres tematyczny:** Godność i szacunek; odpowiedzialność za zdrowie innych i środowisko; pomoc i reagowanie; ruch, kręgosłup i zdrowie; sen; bezpieczeństwo w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą; życie z chorobą przewlekłą; relacje i odpowiedzialność; konflikty; dobrostan; bezpieczeństwo cyfrowe; projekt promocji zdrowia; bioróżnorodność; projekty.

### **Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności:**

- Samodzielnie analizuje znaczenie godności, szacunku i odpowiedzialności w relacjach międzyludzkich.
- Podejmuje odpowiedzialne działania na rzecz zdrowia własnego, innych osób i środowiska.
- Potrafi dobrać właściwe zachowanie w sytuacjach wymagających udzielenia pomocy lub wezwania odpowiednich osób.
- Wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej, prawidłowej postawy, ergonomii i snu na zdrowie.
- Rozumie potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą i potrafi wskazać sposoby udzielania im bezpiecznego wsparcia.
- Analizuje relacje, rozpoznaje zachowania budujące i krzywdzące oraz stosuje sposoby rozwiązywania konfliktów z szacunkiem.
- Rozpoznaje czynniki wpływające na dobrostan psychiczny i dobiera adekwatne sposoby radzenia sobie z trudnościami.
- Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu i krytycznie ocenia treści oraz sytuacje w środowisku cyfrowym.
- Łączy zdrowie człowieka ze stanem środowiska i bioróżnorodnością oraz proponuje działania ochronne.

Ocenianiu podlegają w szczególności:

- wiedza i rozumienie zagadnień omawianych na zajęciach;
- umiejętność wykorzystania wiedzy w sytuacjach życia codziennego;
- analiza sytuacji problemowych i podejmowanie świadomych decyzji;
- udział w dyskusjach, ćwiczeniach, scenkach i pracy zespołowej;
- wykonywanie kart pracy, zadań i projektów;
- umiejętność formułowania własnych opinii i ich uzasadniania;
- samoocena i refleksja nad własnymi zachowaniami;
- umiejętność współpracy, komunikowania się, respektowania granic i szacunku wobec innych.

Formy sprawdzania osiągnięć ucznia, m.in.: karty pracy, quizy, zadania problemowe, analiza przypadków, portfolio, plakaty, infografiki, prezentacje, projekty indywidualne/projekty zespołowe, debaty, scenki, symulacje, pierwsza pomoc, doświadczenia edukacyjne, obserwacja pracy na lekcji.

Ocena nie jest uzależniona od osobistych doświadczeń ucznia, jego sytuacji rodzinnej, stanu zdrowia, wyglądu, sprawności fizycznej.