

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I. Zasady ogólne

Wymagania edukacyjne opracowano na podstawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej obowiązującej od 1 września 2026 r.

Wymagania uwzględniają rozwijanie wiedzy, umiejętności i kompetencji ucznia w zakresie:

1. zdrowia fizycznego,
2. aktywności fizycznej,
3. odżywiania,
4. zdrowia psychicznego,
5. zdrowia społecznego,
6. bezpieczeństwa i pierwszej pomocy,
7. higieny osobistej i higieny cyfrowej,
8. profilaktyki chorób i zachowań ryzykownych,
9. profilaktyki uzależnień,
10. odpowiedzialnego podejmowania decyzji dotyczących własnego zdrowia.

II. Kryteria poziomu osiągnięć ucznia

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- w pełni i samodzielnie opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla realizowanego zakresu edukacji zdrowotnej;
- samodzielnie analizuje informacje dotyczące zdrowia i potrafi ocenić ich wiarygodność;
- sprawnie wykorzystuje wiedzę w sytuacjach praktycznych i problemowych;
- potrafi wyjaśnić zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- świadomie planuje działania sprzyjające zdrowiu i potrafi uzasadnić swoje wybory;
- prawidłowo reaguje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i bezpieczeństwa;
- zna zasady udzielania pierwszej pomocy i potrafi zastosować je w sytuacjach ćwiczeniowych;
- wykazuje bardzo dobrą znajomość zasad zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, higieny i profilaktyki;
- potrafi rozpoznać czynniki wpływające na zdrowie psychiczne oraz wskazać sposoby szukania pomocy;
- odpowiedzialnie i krytycznie korzysta z internetu, mediów społecznościowych oraz urządzeń cyfrowych;
- rozpoznaje zachowania mogące prowadzić do uzależnienia i potrafi wskazać sposoby zapobiegania im;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach, podejmuje inicjatywy i współpracuje z innymi;
- potrafi samodzielnie zaplanować i przedstawić działania promujące zdrowie;

- prezentuje postawę odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo oraz zdrowie innych osób.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla realizowanego zakresu;
- poprawnie wyjaśnia podstawowe zależności dotyczące zdrowia;
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę w typowych sytuacjach praktycznych;
- zna i stosuje zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wskazać znaczenie prawidłowego odżywiania i regularnej aktywności fizycznej;
- zna zasady higieny osobistej, snu i regeneracji;
- rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie psychiczne i społeczne;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami;
- zna zasady bezpieczeństwa oraz podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- potrafi wskazać osoby i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc;
- aktywnie i systematycznie uczestniczy w zajęciach;
- potrafi uzasadnić większość swoich wyborów dotyczących zdrowia.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- opanował większość wiadomości i umiejętności przewidzianych dla realizowanego zakresu;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wymienić najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie;
- zna znaczenie aktywności fizycznej, właściwego odżywiania, snu i higieny;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- potrafi wskazać podstawowe zagrożenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych i innymi zachowaniami ryzykownymi;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i pierwszej pomocy;
- z niewielką pomocą nauczyciela stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych;
- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- potrafi współpracować z innymi i respektuje zasady obowiązujące podczas zajęć.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności przewidziane dla realizowanego zakresu;
- z pomocą nauczyciela potrafi wyjaśnić podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- zna podstawowe zasady higieny, odżywiania i aktywności fizycznej;

- potrafi wymienić wybrane czynniki wpływające na zdrowie;
- zna podstawowe znaczenie snu i odpoczynku;
- rozpoznaje niektóre sytuacje zagrażające zdrowiu i bezpieczeństwu;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- potrafi wymienić niektóre zagrożenia związane z uzależnieniami;
- zna podstawowe zasady udzielania pomocy w sytuacjach zagrożenia;
- z pomocą nauczyciela potrafi zastosować poznane zasady w prostych sytuacjach;
- uczestniczy w zajęciach, choć jego aktywność może wymagać zachęty;
- podejmuje próby współpracy z grupą.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- opanował minimum wiadomości i umiejętności niezbędnych do dalszego uczestniczenia w zajęciach;
- z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- potrafi wymienić niektóre zasady higieny i zdrowego stylu życia;
- zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej, odżywiania i odpoczynku;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa;
- zna niektóre zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- potrafi wskazać podstawowe zachowania, których należy unikać ze względów zdrowotnych;
- z pomocą nauczyciela podejmuje próby rozwiązania prostych problemów związanych ze zdrowiem;
- zna podstawowe zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia;
- wymaga częstego wsparcia i ukierunkowania ze strony nauczyciela;
- podejmuje próby aktywnego uczestnictwa w zajęciach.