# WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ dla

**klas IV–VIII szkoły podstawowej**

**Program: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii"**

**Podstawa opracowania:** aktualna podstawa programowa edukacji zdrowotnej oraz II wydanie przykładowego programu nauczania ORE z 2026 r. Program obejmuje 10 obszarów: wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczną, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe, internet i profilaktykę uzależnień oraz – na poziomie ponadpodstawowym – system ochrony zdrowia.

**Zasada:** Wymagania odnoszą się do wiadomości, umiejętności i kompetencji ucznia. Ocena wyższa obejmuje również wymagania poziomów niższych. Przy ocenianiu uwzględnia się możliwości psychofizyczne i edukacyjne ucznia oraz dostosowania wynikające z opinii lub orzeczenia poradni.

## KLASA IV

| Ocena | Wymagania edukacyjne – uczeń: |
|---|---|
| 6 – celująca | analizuje podstawowe zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym; ocenia własne nawyki zdrowotne; interpretuje proste informacje dotyczące zdrowia; samodzielnie planuje działania dotyczące higieny, snu, aktywności, odpoczynku i odżywiania; proponuje rozwiązania sytuacji zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu; uzasadnia znaczenie wartości, szacunku i odpowiedzialności; inicjuje działania prozdrowotne. |
| 5 – bardzo dobra | wyjaśnia znaczenie zdrowia w różnych wymiarach; analizuje wpływ higieny, snu, ruchu, odpoczynku i odżywiania na organizm; rozpoznaje i interpretuje emocje; dobiera sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami; stosuje zasady bezpieczeństwa; uzasadnia znaczenie relacji i szacunku. |
| 4 – dobra | opisuje podstawowe wymiary zdrowia; wyjaśnia znaczenie higieny, snu, aktywności i odpoczynku; rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające zdrowiu; rozpoznaje podstawowe emocje; stosuje zasady bezpieczeństwa w typowych sytuacjach. |
| 3 – dostateczna | definiuje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem; wymienia zasady higieny, zdrowego odżywiania i bezpieczeństwa; wskazuje znaczenie ruchu, snu i odpoczynku; rozpoznaje podstawowe emocje i zdrowe nawyki. |
| 2 – dopuszczająca | rozpoznaje podstawowe informacje dotyczące zdrowia; wskazuje wybrane zasady higieny, bezpieczeństwa, aktywności i odpoczynku; wymienia przykłady zdrowych zachowań; z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe emocje i właściwe sposoby reagowania. |

## OGÓLNE ZASADY RÓŻNICOWANIA WYMAGAŃ

| Ocena | Poziom opanowania |
|---|---|
| 6 – celująca | Uczeń analizuje, interpretuje, ocenia, argumentuje, weryfikuje, projektuje, proponuje i samodzielnie podejmuje działania. Łączy wiedzę z różnych obszarów i wykorzystuje ją w nowych sytuacjach. |
| 5 – bardzo dobra | Uczeń analizuje, wyjaśnia, uzasadnia, dobiera, stosuje i wyciąga wnioski. Samodzielnie wykorzystuje wiedzę w sytuacjach problemowych. |

| | |
|---|---|
| 4 – dobra | Uczeń wyjaśnia, opisuje, rozróżnia, rozpoznaje i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach. |
| 3 – dostateczna | Uczeń zna, definiuje, wymienia, wskazuje i rozpoznaje podstawowe wiadomości oraz stosuje je w prostych sytuacjach. |
| 2 – dopuszczająca | Uczeń rozpoznaje i wskazuje podstawowe informacje i zasady oraz wykonuje proste zadania przy wsparciu nauczyciela. |

**Źródła:** Ośrodek Rozwoju Edukacji, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii", wydanie II, 2026; Ministerstwo Edukacji Narodowej – podstawa programowa edukacji zdrowotnej.