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 V

Ocena	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 – celująca	analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem; ocenia konsekwencje własnych wyborów; interpretuje informacje dotyczące żywienia, aktywności i dobrostanu; samodzielnie planuje działania wspierające zdrowie; proponuje rozwiązania sytuacji problemowych; argumentuje znaczenie empatii, szacunku i odpowiedzialności; inicjuje działania prozdrowotne.
5 – bardzo dobra	wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem; analizuje wpływ emocji, relacji i aktywności na dobrostan; rozpoznaje zachowania wspierające i naruszające zdrowie; ocenia podstawowe informacje dotyczące zdrowia; dobiera sposoby radzenia sobie ze stresem; stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku.
4 – dobra	opisuje zależności między zdrowiem fizycznym i psychicznym; rozpoznaje sytuacje stresowe; wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania, ruchu i regeneracji; stosuje zasady budowania dobrych relacji; rozróżnia zachowania wspierające zdrowie.
3 – dostateczna	wymienia czynniki wpływające na zdrowie; rozpoznaje podstawowe emocje i sytuacje stresowe; wskazuje sposoby odpoczynku i regeneracji; wymienia zasady zdrowego odżywiania i aktywności; rozpoznaje podstawowe zasady komunikacji.
2 – dopuszczająca	rozpoznaje podstawowe informacje o zdrowiu; wskazuje przykłady zdrowych zachowań; nazywa podstawowe emocje; wymienia wybrane sposoby radzenia sobie ze stresem; z pomocą nauczyciela dobiera właściwe zachowania w prostych sytuacjach społecznych.

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.