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 VI

Ocena	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 – celująca	analizuje wpływ wartości, decyzji i zachowań na zdrowie; ocenia konsekwencje zachowań ryzykownych; interpretuje i weryfikuje informacje oraz przekazy medialne dotyczące zdrowia; proponuje strategie przeciwdziałania presji rówieśniczej; argumentuje znaczenie odpowiedzialności i empatii; samodzielnie projektuje działania profilaktyczne.
5 – bardzo dobra	analizuje wpływ środowiska społecznego na decyzje; rozpoznaje i ocenia zachowania ryzykowne; wyjaśnia mechanizmy uzależnień; analizuje wpływ internetu i mediów na dobrostan; dobiera sposoby ochrony zdrowia psychicznego; stosuje zasady asertywnej komunikacji.
4 – dobra	wyjaśnia znaczenie wartości w codziennym życiu; rozpoznaje zachowania ryzykowne i bezpieczne; opisuje podstawowe mechanizmy uzależnień; wymienia zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z internetu; stosuje podstawowe zasady asertywności; rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy.
3 – dostateczna	wymienia podstawowe wartości związane ze zdrowiem; rozpoznaje zachowania ryzykowne; definiuje uzależnienie; wskazuje zagrożenia związane z internetem; wymienia sposoby szukania pomocy; rozpoznaje zachowania asertywne.

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.