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 VII

Ocena	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 – celująca	analizuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania oraz ich wpływ na funkcjonowanie fizyczne, emocjonalne i społeczne; interpretuje informacje dotyczące zdrowia i rozwoju; ocenia wpływ stylu życia na dobrostan; analizuje sytuacje presji grupowej i proponuje strategie reagowania; argumentuje znaczenie granic osobistych, szacunku i odpowiedzialności; samodzielnie planuje działania wspierające zdrowie.
5 – bardzo dobra	wyjaśnia fizyczne, psychiczne i społeczne aspekty dojrzewania; analizuje wpływ snu, odżywiania i aktywności na organizm; rozpoznaje sygnały stresu i przeciążenia; dobiera sposoby radzenia sobie z emocjami; stosuje zasady komunikacji i respektowania granic; weryfikuje podstawowe informacje zdrowotne.
4 – dobra	opisuje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; wyjaśnia znaczenie higieny, snu, aktywności i odżywiania; rozpoznaje objawy stresu; wymienia sposoby dbania o zdrowie psychiczne; stosuje zasady szacunku; rozpoznaje sytuacje naruszające granice osobiste.
3 – dostateczna	wymienia podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem; rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne; wskazuje sposoby radzenia sobie ze stresem; wymienia zasady higieny i zdrowego stylu życia; rozpoznaje znaczenie granic osobistych.
2 – dopuszczająca	rozpoznaje podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania; wymienia zasady higieny; wskazuje wybrane sposoby dbania o zdrowie psychiczne; rozpoznaje podstawowe sytuacje związane ze stresem i presją rówieśniczą; z pomocą nauczyciela wskazuje 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.