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

KLASA VIII

	samodzielnie planuje działania profilaktyczne; inicjuje działania na rzecz zdrowia i dobrostanu społeczności.
5 – bardzo dobra	analizuje wpływ stylu życia na zdrowie i jakość życia; ocenia wiarygodność informacji zdrowotnych; wyjaśnia mechanizmy uzależnień i zasady profilaktyki; analizuje wpływ mediów i internetu na zdrowie psychiczne; dobiera strategie radzenia sobie ze stresem; stosuje zasady odpowiedzialnego podejmowania decyzji.
4 – dobra	wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem; rozpoznaje zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego; opisuje mechanizmy uzależnień; wymienia sposoby zapobiegania zachowaniom ryzykownym; stosuje zasady higieny cyfrowej; rozpoznaje wiarygodne i niewiarygodne informacje.
3 – dostateczna	wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie; definiuje pojęcia związane z profilaktyką i uzależnieniami; rozpoznaje zachowania ryzykowne; wskazuje sposoby dbania o zdrowie psychiczne; wymienia zasady bezpiecznego korzystania z internetu; rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy.
2 – dopuszczająca	rozpoznaje podstawowe informacje dotyczące zdrowia; wskazuje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu; wymienia podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami i internetem; rozpoznaje podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem; z pomocą nauczyciela wskazuje właściwe zachowania i osoby, do których można zwrócić się o pomoc.

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.