WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV

Podstawa opracowania: Rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej oraz program nauczania **Danieli Bartosiak „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej”**. Dla klasy IV program nosi nazwę **„ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”** i obejmuje 32 godziny lekcyjne. Zintegrowana Platforma Edukacyjna

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
1. Zdrowie – czym jest i dlaczego jest ważne?	Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, że zdrowie jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania człowieka.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie zdrowia i wymienia czynniki wpływające na jego utrzymanie.	Wyjaśnia, że zdrowie obejmuje różne sfery życia i podaje przykłady działań sprzyjających zdrowiu.	Analizuje zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym.	Samodzielnie przedstawia holistyczne rozumienie zdrowia i potrafi wskazać różnorodne działania służące jego ochronie i wzmacnianiu.
2. Moje ciało i jego potrzeby	Z pomocą wymienia podstawowe potrzeby organizmu.	Wymienia podstawowe potrzeby organizmu i zna sposoby ich zaspokajania.	Wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku, ruchu, odżywiania i higieny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.	Analizuje zależności między stylem życia a funkcjonowaniem organizmu.	Samodzielnie planuje działania służące zaspokajaniu potrzeb organizmu i uzasadnia ich znaczenie dla zdrowia.
3. Higiena osobista	Z pomocą wymienia podstawowe zasady higieny osobistej.	Zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej.	Wyjaśnia znaczenie higieny dla zdrowia i potrafi wskazać konsekwencje jej zaniedbywania.	Samodzielnie analizuje codzienne nawyki higieniczne i ocenia ich wpływ na zdrowie.	Tworzy własne propozycje działań promujących higienę i zdrowy styl życia oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie.
4. Sen i odpoczynek	Z pomocą wskazuje, że sen jest potrzebny do prawidłowego	Wyjaśnia podstawowe znaczenie snu i odpoczynku.	Wskazuje zasady prawidłowej higieny snu i stosuje je w codziennym życiu.	Analizuje wpływ jakości i długości snu na koncentrację, samopoczucie i	Samodzielnie analizuje własne nawyki związane ze snem i proponuje

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	funkcjonowania organizmu.			funkcjonowanie w szkole.	działania służące ich poprawie.
5. Aktywność fizyczna i ruch	Z pomocą wymienia przykłady aktywności fizycznej.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego.	Dobiera aktywność do swoich możliwości i zainteresowań oraz wyjaśnia jej wpływ na organizm.	Analizuje znaczenie systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia i samopoczucia.	Samodzielnie planuje różnorodne formy aktywności i zachęca innych do aktywnego stylu życia.
6. Zdrowe odżywianie	Z pomocą wymienia podstawowe produkty potrzebne w codziennym żywieniu.	Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i rozpoznaje produkty sprzyjające zdrowiu.	Potrafi ocenić prosty jadłospis i wskazać jego mocne oraz słabe strony.	Samodzielnie analizuje sposób odżywiania i wyjaśnia zależności między dietą a zdrowiem.	Tworzy propozycje zdrowych posiłków, uzasadnia ich dobór i krytycznie ocenia popularne przekazy dotyczące żywienia.
7. Nawodnienie organizmu	Z pomocą wskazuje, że organizm potrzebuje wody.	Wyjaśnia znaczenie wody dla organizmu i zna podstawowe zasady prawidłowego nawodnienia.	Potrafi wskazać sytuacje, w których zapotrzebowanie na płyny wzrasta.	Analizuje wpływ nawodnienia na koncentrację, samopoczucie i sprawność fizyczną.	Samodzielnie analizuje własne nawyki dotyczące nawodnienia i proponuje sposoby ich poprawy.
8. Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie	Z pomocą wymienia podstawowe sposoby dbania o dobre samopoczucie.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie zdrowia psychicznego.	Wskazuje czynniki wpływające na samopoczucie i potrafi dobrać sposoby radzenia sobie z trudnościami.	Analizuje zależności między zdrowiem psychicznym, stylem życia, relacjami i emocjami.	Samodzielnie proponuje działania wspierające dobrostan psychiczny własny i innych.
9. Emocje – rozpoznawanie i nazywanie	Z pomocą rozpoznaje podstawowe emocje.	Rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz wskazuje	Opisuje swoje emocje i dobiera odpowiednie sposoby ich wyrażania.	Analizuje przyczyny i konsekwencje emocji oraz rozpoznaje ich wpływ na zachowanie.	Samodzielnie analizuje złożone sytuacje emocjonalne i proponuje

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
		sytuacje, które mogą je wywoływać.			konstruktywne sposoby reagowania.
10. Radzenie sobie ze stresem	Z pomocą wskazuje podstawowe sposoby zmniejszania napięcia.	Wymienia i stosuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem.	Dobiera sposób radzenia sobie ze stresem do sytuacji.	Analizuje źródła stresu i ocenia skuteczność różnych sposobów radzenia sobie z nim.	Samodzielnie opracowuje własny zestaw strategii radzenia sobie ze stresem i potrafi uzasadnić ich wybór.
11. Poczucie własnej wartości i mocne strony	Z pomocą nauczyciela wskazuje wybrane pozytywne cechy i umiejętności.	Potrafi wymienić swoje mocne strony i osiągnięcia.	Realistycznie ocenia swoje możliwości, dostrzega obszary wymagające rozwoju.	Analizuje swoje zasoby i wykorzystuje je w sytuacjach wymagających wysiłku lub podejmowania decyzji.	Samodzielnie wyznacza cele rozwojowe i świadomie wykorzystuje swoje mocne strony.
12. Obraz własnego ciała	Z pomocą wskazuje, że ludzie różnią się wyglądem i budową ciała.	Rozumie, że różnorodność wyglądu jest naturalna.	Wyjaśnia wpływ opinii innych osób i mediów na postrzeganie własnego wyglądu.	Krytycznie analizuje nierealistyczne wzorce wyglądu i ich wpływ na samopoczucie.	Samodzielnie formułuje argumenty wspierające akceptację różnorodności i zdrowy obraz własnego ciała.
13. Relacje z innymi ludźmi	Z pomocą wskazuje cechy dobrej relacji.	Wymienia podstawowe zasady budowania relacji opartych na szacunku i zaufaniu.	Potrafi zastosować zasady dobrej komunikacji w relacjach z innymi.	Analizuje trudne sytuacje w relacjach i proponuje sposoby ich rozwiązania.	Samodzielnie analizuje relacje interpersonalne i proponuje konstruktywne rozwiązania konfliktów.
14. Przyjaźń, koleżeństwo i współpraca	Z pomocą uczestniczy we współpracy i wskazuje	Wymienia cechy dobrej przyjaźni i stosuje podstawowe zasady współpracy.	Aktywnie współpracuje, respektuje odmienne zdania i pomaga innym.	Rozwiązuje konflikty w sposób konstruktywny i uwzględnia potrzeby innych osób.	Inicjuje działania integrujące grupę i proponuje sposoby budowania dobrych relacji.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	podstawowe cechy przyjaźni.				
15. Empatia i szacunek dla innych	Z pomocą rozpoznaje sytuacje wymagające okazania szacunku lub pomocy.	Wyjaśnia znaczenie empatii i szacunku.	Potrafi rozpoznać potrzeby i emocje innych osób oraz odpowiednio reagować.	Analizuje sytuacje społeczne i przewiduje skutki własnych zachowań dla innych.	Samodzielnie podejmuje działania wspierające innych i promuje postawy empatii, szacunku i życzliwości.
16. Asertywność i stawianie granic	Z pomocą wskazuje sytuacje, w których można odmówić.	Rozumie znaczenie własnych granic i potrafi w prosty sposób powiedzieć „nie”.	Asertywnie wyraża swoje potrzeby, opinie i odmowę, respektując prawa innych.	Analizuje sytuacje nacisku rówieśniczego i dobiera odpowiednie strategie asertywnego reagowania.	Samodzielnie proponuje konstruktywne sposoby rozwiązywania sytuacji wymagających obrony własnych granic.
17. Bezpieczeństwo i reagowanie w sytuacjach zagrożenia	Z pomocą wskazuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania.	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w domu, szkole i przestrzeni publicznej.	Samodzielnie rozpoznaje zagrożenia i wie, jak właściwie reagować.	Analizuje sytuacje zagrożenia i dobiera odpowiednie sposoby działania oraz pomocy.	Samodzielnie ocenia ryzyko, proponuje działania profilaktyczne i potrafi wyjaśnić ich znaczenie.
18. Pierwsza pomoc i pomoc osobie potrzebującej	Z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe działania w sytuacji wymagającej pomocy.	Zna podstawowe zasady wzywania pomocy i potrafi wskazać, do kogo należy się zwrócić.	Potrafi prawidłowo reagować w prostych sytuacjach wymagających pomocy.	Samodzielnie analizuje sytuację i podejmuje właściwe działania z zachowaniem własnego bezpieczeństwa.	Sprawnie i odpowiedzialnie reaguje w sytuacjach wymagających pomocy oraz potrafi wyjaśnić kolejność działań.
19. Bezpieczeństwo cyfrowe i korzystanie z internetu	Z pomocą wskazuje podstawowe zagrożenia cyfrowe.	Zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu i ochrony prywatności.	Rozpoznaje ryzykowne sytuacje i właściwie na nie reaguje.	Analizuje wpływ aktywności online na zdrowie psychiczne, relacje i samopoczucie.	Krytycznie ocenia zagrożenia cyfrowe, proponuje zasady higieny cyfrowej i

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
					odpowiedzialnego korzystania z technologii.
20. Media społecznościowe i wpływ przekazów medialnych	Z pomocą wskazuje przykłady przekazów medialnych wpływających na odbiorcę.	Rozpoznaje podstawowe sposoby oddziaływania mediów na odbiorców.	Potrafi krytycznie ocenić wybrane treści medialne.	Analizuje wpływ mediów na samoocenę, emocje, relacje i styl życia.	Samodzielnie rozpoznaje manipulację i nierealistyczne przekazy oraz formułuje własne, uzasadnione stanowisko.
21. Presja rówieśnicza	Z pomocą wskazuje przykłady presji rówieśniczej.	Rozpoznaje podstawowe sytuacje presji rówieśniczej i zna sposoby odmowy.	Samodzielnie stosuje strategie asertywnego reagowania na nacisk grupy.	Analizuje konsekwencje ulegania presji i potrafi przewidzieć możliwe skutki decyzji.	Samodzielnie proponuje różne sposoby radzenia sobie z presją i wspierania innych osób znajdujących się w trudnej sytuacji.
22. Odpowiedzialność za własne zdrowie	Z pomocą wskazuje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu.	Wyjaśnia, że codzienne wybory wpływają na zdrowie.	Samodzielnie analizuje swoje nawyki i wskazuje obszary wymagające zmiany.	Planuje działania służące poprawie własnego stylu życia i ocenia ich efekty.	Samodzielnie tworzy długofalowy plan dbania o zdrowie i modyfikuje go na podstawie własnych obserwacji.
23. Zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne	Z pomocą wskazuje wybrane obszary zdrowia.	Rozróżnia podstawowe wymiary zdrowia i podaje ich przykłady.	Wyjaśnia wzajemne zależności między poszczególnymi wymiarami zdrowia.	Analizuje sytuacje, w których problemy w jednym obszarze wpływają na inne obszary funkcjonowania.	Samodzielnie interpretuje zdrowie jako całość i proponuje działania wzmacniające różne jego wymiary.
24. Zdrowe nawyki i styl życia	Z pomocą wymienia podstawowe zdrowe nawyki.	Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i	Samodzielnie ocenia własne nawyki i podejmuje działania służące ich poprawie.	Analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie i samopoczucie.	Samodzielnie projektuje działania promujące zdrowy styl życia i potrafi uzasadnić ich znaczenie.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
		stosuje wybrane z nich.			
25. Podejmowanie decyzji dotyczących zdrowia	Z pomocą wybiera rozwiązanie sprzyjające zdrowiu.	Podejmuje proste decyzje dotyczące zdrowego stylu życia.	Analizuje możliwe konsekwencje różnych decyzji zdrowotnych.	Samodzielnie ocenia korzyści i ryzyko oraz wybiera rozwiązanie najbardziej korzystne dla zdrowia.	Twórczo rozwiązuje problemy zdrowotne w sytuacjach nietypowych i potrafi uzasadnić swoje decyzje.
26. Pomoc, współpraca i odpowiedzialność społeczna	Z pomocą wykonuje proste zadania zespołowe.	Współpracuje z grupą i respektuje ustalone zasady.	Aktywnie angażuje się w działania na rzecz grupy i odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania.	Podejmuje inicjatywę, wspiera innych i pomaga rozwiązywać problemy.	Samodzielnie inicjuje działania prozdrowotne i społeczne oraz angażuje innych w ich realizację.
27. Mój plan dbania o zdrowie	Z pomocą tworzy prosty plan zdrowego zachowania.	Tworzy prosty plan obejmujący sen, ruch, odżywianie, higienę i odpoczynek.	Samodzielnie tworzy realistyczny plan dbania o zdrowie i określa swoje cele.	Analizuje własne potrzeby i dostosowuje plan do swoich możliwości.	Tworzy kompleksowy, indywidualny plan prozdrowotny, monitoruje jego realizację i proponuje modyfikacje.
28. Samoocena i refleksja nad własnym zdrowiem	Z pomocą wskazuje, co robi dobrze i nad czym powinien pracować.	Potrafi wskazać swoje mocne strony i obszary wymagające poprawy.	Samodzielnie ocenia własne zachowania zdrowotne i wyznacza proste cele.	Krytycznie analizuje własne nawyki i planuje ich zmianę.	Systematycznie monitoruje własne postępy, wyciąga wnioski i samodzielnie modyfikuje działania prozdrowotne.
29. Wartości a zdrowie i dobre życie	Z pomocą wskazuje podstawowe wartości ważne w życiu człowieka.	Wymienia wartości sprzyjające zdrowym relacjom i dobremu funkcjonowaniu.	Wyjaśnia wpływ wartości na podejmowanie decyzji i relacje z innymi.	Analizuje sytuacje, w których wartości pomagają dokonywać właściwych wyborów.	Samodzielnie formułuje refleksje dotyczące wartości, odpowiedzialności i ich

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
					znaczenia dla zdrowego życia.
30. Zdrowie jako wartość i odpowiedzialność	Z pomocą wskazuje sposoby dbania o zdrowie.	Rozumie, że człowiek ponosi odpowiedzialność za część swoich zachowań zdrowotnych.	Samodzielnie podejmuje działania służące ochronie i wzmacnianiu zdrowia.	Analizuje własne decyzje i ich konsekwencje dla zdrowia własnego i innych.	Podejmuje świadome, długofalowe działania prozdrowotne i potrafi inspirować innych do troski o zdrowie.
31. Projekt / działanie prozdrowotne	Z pomocą wykonuje przydzielone zadanie.	Wykonuje powierzoną część projektu i współpracuje z grupą.	Samodzielnie realizuje zadanie, odpowiedzialnie współpracuje i prezentuje efekty pracy.	Aktywnie współtworzy projekt, proponuje rozwiązania i dokonuje oceny jego efektów.	Samodzielnie inicjuje projekt, planuje jego realizację, angażuje innych i ocenia jego wpływ na zdrowie lub społeczność.
32. Podsumowanie – „Jak dbam o siebie i czuję się dobrze?”					

Dla uczniów z opinią PPP kryteria dostosowywane są zgodnie z zaleceniami poradni. Dla uczniów z orzeczeniem dostosowane kryteria znajdują się w IPET.

Opracowano i przyjęto 1 IX 2026 r. do realizacji w roku szkolnym 2026/2027 przez zespół nauczycieli edukacji zdrowotnej: Agnieszka Wojciechowska, Iwona Radomska, Beata Ziobro, Małgorzata Roszkiewicz, Jacek Marcinkowski, Aleksander Ziobro.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V

Podstawa opracowania: Rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej oraz program nauczania **Danieli Bartosiak „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej”**. Dla klasy IV program nosi nazwę **„ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”** i obejmuje 32 godziny lekcyjne. Zintegrowana Platforma Edukacyjna

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
1.Dlaczego zdrowie to moja sprawa?	Z pomocą uczeń definiuje pojęcie zdrowia. Wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie człowieka. Rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu.	Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest ważne w życiu człowieka. Wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia, m.in. prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczną, sen i higienę.	Uczeń wyjaśnia zależność między stylem życia a stanem zdrowia. Charakteryzuje wpływ aktywności fizycznej, odżywiania, snu i odpoczynku na organizm.	Uczeń samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie człowieka. Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest również osobistą odpowiedzialnością każdego człowieka.	Uczeń wykazuje się pogłębioną wiedzą dotyczącą zdrowia i zdrowego stylu życia. Samodzielnie i krytycznie analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie człowieka.
2. Styl życia a zdrowie – co ma znaczenie?	Z pomocą definiuje pojęcia: zdrowie i styl życia; wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie człowieka.	Wyjaśnia, czym jest zdrowy styl życia; wymienia i krótko charakteryzuje najważniejsze elementy zdrowego stylu życia.	Wyjaśnia zależność między stylem życia a stanem zdrowia.	Analizuje wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne..	Samodzielnie i wieloaspektowo analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem.
3. Zdrowie w moich rękach – mój plan zmian dla siebie i otoczenia	Z pomocą uczeń wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia i wskazuje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu.	Uczeń wyjaśnia znaczenie zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i higieny oraz podaje przykłady prostych zmian w swoim życiu.	Analizuje swoje codzienne nawyki i tworzy prosty plan działań służących poprawie zdrowia własnego i otoczenia.	Uczeń samodzielnie opracowuje konkretny i możliwy do realizacji plan zmian, uzasadnia jego znaczenie.	Uczeń samodzielnie opracowuje kompleksowy plan zmian, uwzględniający własne potrzeby i potrzeby otoczenia.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
4. Zdrowie psychiczne – siła, która pomaga żyć	Z pomocą definiuje pojęcie zdrowia psychicznego. Wymienia podstawowe emocje i uczucia. Wie, że o zdrowie psychiczne należy dbać.	Wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne. Wymienia podstawowe sposoby dbania o dobre samopoczucie. Rozpoznaje sytuacje, które mogą negatywnie wpływać na psychikę.	Charakteryzuje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne. Potrafi wskazać sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Wie, gdzie i do kogo można zwrócić się o pomoc.	Wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego dla codziennego życia. Potrafi wskazać znaczenie odpoczynku, snu, aktywności fizycznej i relacji z innymi.	Samodzielnie analizuje problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Proponuje działania wspierające zdrowie psychiczne własne i innych.
5. Zagrożenia a odpowiedzialność – czego unikać?	Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe zagrożenia i zna przykłady zachowań, których należy unikać. Wie, że za swoje działania ponosi odpowiedzialność.	Uczeń wymienia najczęstsze zagrożenia oraz wskazuje podstawowe zasady bezpiecznego zachowania. Rozumie pojęcie odpowiedzialności za własne decyzje.	Uczeń wyjaśnia, jakie mogą być konsekwencje ryzykownych zachowań, potrafi wskazać sposoby unikania zagrożeń i właściwie ocenia proste sytuacje.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje związane z zagrożeniami, przewiduje ich konsekwencje, uzasadnia konieczność odpowiedzialnego zachowania.	Samodzielnie analizuje złożone sytuacje związane z zagrożeniami i odpowiedzialnością; dostrzega zależności między zachowaniem człowieka, ryzykiem i konsekwencjami.
6. Jak rozpoznawać emocje w ciele i umyśle?	Uczeń wymienia podstawowe emocje i rozpoznaje je w prostych sytuacjach.	Uczeń rozpoznaje podstawowe emocje oraz wskazuje niektóre ich objawy.	Uczeń wyjaśnia, jak emocje wpływają na ciało, myśli i zachowanie, oraz podaje przykłady.	Uczeń samodzielnie rozpoznaje i nazywa emocje, określa ich sygnały.	Uczeń świadomie analizuje własne emocje, trafnie rozpoznaje ich przyczyny i skutki.
7. Co się dzieje w mojej	Uczeń z pomocą wymienia podstawowe	Opisuje podstawowe zmiany w mózgu oraz	Uczeń wyjaśnia, jak zmiany zachodzące	uczeń analizuje zależności między	Samodzielnie wyjaśnia procesy zachodzące

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
głowie? – o zmianach w mózgu i emocjach w czasie dojrzewania	zmiany zachodzące w mózgu i emocjach podczas dojrzewania.	rozpoznaje typowe emocje pojawiające się w okresie dojrzewania.	w mózgu wpływają na emocje, zachowanie i podejmowanie decyzji.	rozwojem mózgu, emocjami, zachowaniem i relacjami z innymi oraz podaje przykłady sposobów radzenia sobie z emocjami.	podczas dojrzewania oraz podaje przykłady jak dbać o zdrowie psychiczne i emocjonalne.
8-9. Relacje z serca – o koleżeństwie, przyjaźni i pierwszych uczuciach	Z pomocą rozpoznaje podstawowe pojęcia związane z koleżeństwem, przyjaźnią i uczuciami; potrafi wymienić przykłady pozytywnych relacji.	Uczeń wyjaśnia podstawowe różnice między koleżeństwem a przyjaźnią; zna zasady budowania dobrych relacji i potrafi podać przykłady właściwych zachowań.	Uczeń charakteryzuje cechy dobrej przyjaźni, rozpoznaje różne uczucia.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje związane z relacjami rówieśniczymi i pierwszymi uczuciami.	Uczeń samodzielnie wypowiada się na temat budowania wartościowych relacji; trafnie analizuje problemy.
10. Jak się dogadać? – słowa, gesty i emocje w codziennej komunikacji	Z pomocą rozpoznaje podstawowe sposoby komunikowania się oraz potrafi wymienić przykłady emocji.	Uczeń wyjaśnia, czym jest komunikacja werbalna i niewerbalna, oraz rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych.	Uczeń stosuje zasady kulturalnej rozmowy, właściwie odczytuje proste gesty i mimikę oraz potrafi wyrażać swoje emocje w odpowiedni sposób.	Uczeń komunikuje swoje potrzeby i uczucia, aktywnie słucha rozmówcy oraz dostosowuje sposób komunikacji do sytuacji.	Uczeń świadomie i samodzielnie wykorzystuje różne formy komunikacji, rozwiązuje nieporozumienia.
11. Lubię siebie – budowanie pozytywnego obrazu siebie	Uczeń zna pojęcie samooceny i potrafi wskazać przynajmniej jedną swoją mocną stronę.	wymienia swoje zalety i zainteresowania oraz rozumie, że każdy człowiek ma mocne i słabe strony.	potrafi opisać swoje mocne strony, zainteresowania i osiągnięcia oraz wyjaśnić, czym jest	Uczeń potrafi wskazać swoje zasoby i obszary do rozwoju, zna sposoby	Uczeń świadomie buduje pozytywny obraz siebie, potrafi docenić własne możliwości,

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
			pozytywny obraz siebie.	wzmacniania poczucia własnej wartości.	konstruktywnie mówi o swoich trudnościach.
12. Gdy ranię siebie – jak rozpoznać autoagresję i gdzie szukać pomocy? **13. Gdzie szukać pomocy, gdy emocje przytłaczają – powtórzenie z klasy IV**	Uczeń wie, czym jest autoagresja i potrafi wskazać osobę dorosłą, do której może zwrócić się o pomoc.	Uczeń rozpoznaje podstawowe zachowania autoagresywne i wie, że wymagają one pomocy.	Uczeń wyjaśnia, czym jest autoagresja, wskazuje jej przykłady oraz zna podstawowe sposoby szukania pomocy.	Uczeń rozpoznaje sygnały świadczące o autoagresji, potrafi wskazać bezpieczne sposoby reagowania i osoby lub instytucje, do których można się zwrócić.	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zagrożenia związane z autoagresją, proponuje właściwe sposoby uzyskania pomocy oraz wie, jak bezpiecznie zareagować, gdy zauważy problem u siebie lub rówieśnika.
14. Co robić, gdy relacja staje się trudna?	Uczeń z pomocą wymienia podstawowe sposoby radzenia sobie w trudnej relacji.	Uczeń wyjaśnia, dlaczego warto rozmawiać o problemach i szanować drugą osobę.	Uczeń opisuje sposoby rozwiązywania konfliktów i podaje przykłady właściwych zachowań.	Uczeń analizuje trudną sytuację w relacji i proponuje kilka konstruktywnych sposobów jej rozwiązania.	Uczeń samodzielnie ocenia różne sposoby reagowania w trudnej relacji, uzasadnia swoje stanowisko i wskazuje, kiedy warto poszukać pomocy.
15. Szacunek do różnorodności – o zrozumieniu i akceptacji	Rozpoznaje, że ludzie różnią się między sobą.	Wymienia przykłady różnorodności.	Wyjaśnia znaczenie szacunku i akceptacji.	Stosuje zasady szacunku w codziennych sytuacjach.	Samodzielnie uzasadnia potrzebę akceptowania różnorodności i promuje postawę szacunku.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
16-17 Jak to, co jem, wpływa na moje zdrowie – powtórzenie z klasy IV	Z pomocą wymienia podstawowe produkty potrzebne w codziennym żywieniu.	Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i rozpoznaje produkty sprzyjające zdrowiu.	Potrafi ocenić prosty jadłospis i wskazać jego mocne oraz słabe strony.	Samodzielnie analizuje sposób odżywiania i wyjaśnia zależności między dietą a zdrowiem.	Tworzy propozycje zdrowych posiłków, uzasadnia ich dobór i krytycznie ocenia popularne przekazy dotyczące żywienia.
18. Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia 19.Aktywne przerwy.	Zna podstawowe znaczenie ruchu dla zdrowia i samopoczucia.	Uczeń wymienia podstawowe korzyści wynikające z aktywności fizycznej i zna przykłady ćwiczeń.	wyjaśnia, jak ruch wpływa na organizm, kondycję i samopoczucie oraz potrafi dobrać prostą aktywność do swoich możliwości.	samodzielnie przedstawia wpływ regularnej aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz stosuje zasady bezpiecznego ćwiczenia.	wykazuje bardzo dobrą znajomość tematu, samodzielnie planuje aktywność fizyczną dostosowaną do swoich potrzeb
20. Sen – dlaczego ciało i mózg go potrzebują?	Wie, że sen jest potrzebny organizmowi i mózgowi. Potrafi wymienić podstawową korzyść ze snu.	Uczeń wyjaśnia, że sen pozwala organizmowi odpocząć i zregenerować się. Zna podstawowe skutki niewyspania.	Wymienia kilka funkcji snu, np. regenerację organizmu, poprawę pamięci i koncentracji. Wyjaśnia, dlaczego regularny sen jest ważny.	Szczegółowo opisuje wpływ snu na mózg, pamięć, koncentrację, odporność i samopoczucie. Potrafi wskazać zasady higieny snu.	Samodzielnie i wyczerpująco wyjaśnia znaczenie snu dla funkcjonowania mózgu i całego organizmu.
21. Co „wisi” w powietrzu? Czego nie widać,	Z pomocą wymienia podstawowe składniki powietrza i podaje	Wyjaśnia, czym jest powietrze, rozpoznaje	Opisuje wpływ zanieczyszczeń powietrza na	Wyjaśnia, jak powstają wybrane zanieczyszczenia	Samodzielnie analizuje problem jakości powietrza, wyciąga

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
ale co wpływa na nasze życie	przykłady zanieczyszczeń powietrza.	wybrane zanieczyszczenia i wskazuje ich źródła.	zdrowie człowieka, środowisko i codzienne życie.	oraz proponuje sposoby ograniczania ich emisji.	wnioski na podstawie danych lub obserwacji i proponuje skuteczne działania na rzecz jego ochrony.
22-25 Rodzina	Zna podstawowe znaczenie pojęcia rodzina i bezpieczeństwo, wymienia pojedyncze przykłady zachowań sprzyjających dobrej atmosferze w domu, z pomocą nauczyciela wskazuje, co może powodować konflikty w rodzinie	Wyjaśnia własnymi słowami, dlaczego rodzina może być źródłem bezpieczeństwa, wymienia kilka elementów tworzących dobrą atmosferę w domu, np. szacunek, zaufanie, rozmowa, pomoc.	Wyjaśnia znaczenie szacunku, zaufania, życzliwości, odpowiedzialności i wzajemnej pomocy w rodzinie,, potrafi wskazać sposoby konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, uzasadnia, dlaczego każdy członek rodziny powinien troszczyć się o dobre relacje.	Samodzielnie i poprawnie wyjaśnia, co wpływa na poczucie bezpieczeństwa w rodzinie, uzasadnia znaczenie rozmowy, empatii, kompromisu i wzajemnego wsparcia,aktywnie uczestniczy w dyskusji i potrafi kulturalnie wyrażać własne zdanie.	Samodzielnie analizuje temat bezpieczeństwa i dobrej atmosfery w rodzinie, formułuje własne, trafne wnioski dotyczące budowania prawidłowych relacji rodzinnych, potrafi ocenić różne sytuacje i zaproponować kilka możliwych rozwiązań konfliktu.
26. Wewnętrzna siła – jak rozumieć emocje, dbać o siebie i wspierać innych –	Uczeń rozpoznaje podstawowe emocje i potrafi wymienić proste sposoby dbania o siebie.	Uczeń rozróżnia podstawowe emocje, zna sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i rozumie znaczenie odpoczynku oraz troski o siebie.	Uczeń wyjaśnia, czym są emocje, wskazuje bezpieczne sposoby ich wyrażania oraz potrafi podać przykłady wspierania innych.	Uczeń analizuje własne emocje, dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami oraz świadomie okazuje wsparcie innym.	Samodzielnie i kreatywnie wykorzystuje wiedzę o emocjach, dbałości o siebie i relacjach z innymi; proponuje własne sposoby wzmacniania wspierania innych.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
27. Stop przemocy: wiem, jak reagować na przemoc i chronić siebie	Uczeń rozpoznaje podstawowe formy przemocy, ale nie wie, jak właściwie reagować.	Uczeń zna podstawowe zasady reagowania na przemoc i wie, że należy szukać pomocy.	Uczeń potrafi wskazać bezpieczne sposoby reagowania na przemoc i osoby, do których można zwrócić się o pomoc.	Uczeń samodzielnie dobiera właściwe sposoby ochrony siebie i innych oraz potrafi uzasadnić swoje działania.	Uczeń bardzo dobrze rozpoznaje sytuacje przemocy, właściwie reaguje, zna sposoby ochrony siebie i innych oraz potrafi zaproponować skuteczne rozwiązania.
28-29 Dojrzewanie. Każdy dojrzewa inaczej – zmiany w ciele wymagają uwag	Z pomocą wymienia podstawowe zmiany zachodzące w organizmie podczas dojrzewania.	Opisuje najważniejsze zmiany fizyczne i emocjonalne okresu dojrzewania.	Uczeń wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest indywidualne, oraz zna podstawowe zasady higieny i dbania o zdrowie.	Opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania, wskazuje różnice indywidualne i potrafi właściwie reagować na niepokojące objawy.	samodzielnie i świadomie wyjaśnia przebieg dojrzewania, promuje akceptację różnic między rówieśnikami.

Dla uczniów z opinią PPP kryteria dostosowywane są zgodnie z zaleceniami poradni. Dla uczniów z orzeczeniem dostosowane kryteria znajdują się w IPET.

Opracowano i przyjęto 1 IX 2026 r. do realizacji w roku szkolnym 2026/2027 przez zespół nauczycieli edukacji zdrowotnej: Agnieszka Wojciechowska, Iwona Radomska, Beata Ziobro, Małgorzata Roszkiewicz, Jacek Marcinkowski, Aleksander Ziobro.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI

Podstawa opracowania: Rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej oraz program nauczania **Danieli Bartosiak „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej"**. Dla klasy VI program nosi nazwę „Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym" i obejmuje 31 godzin lekcyjnych. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne wymiar: 1 godzina w całym roku szkolnym . Zintegrowana Platforma Edukacyjna.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
1. Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę? – kontynuacja	Nie rozumie podstawowego znaczenia zdrowia i nie potrafi wskazać żadnego czynnika wpływającego na zdrowie. Nie potrafi wskazać żadnego wiarygodnego źródła wiedzy o zdrowiu.	Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, że zdrowie jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania człowieka. Wymienia 1 wiarygodne źródło wiedzy.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie zdrowia i wymienia czynniki wpływające na jego utrzymanie. Wie skąd czerpać wiedzę.	Wyjaśnia, że zdrowie obejmuje różne sfery życia i podaje przykłady działań sprzyjających zdrowiu. Wymienia wiarygodne źródła wiedzy.	Potrafi wybrać wiarygodne informacje i analizować zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym.	Samodzielnie przedstawia holistyczne rozumienie zdrowia i potrafi wskazać różnorodne działania służące jego ochronie i wzmacnianiu.
2. Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?	Nie rozpoznaje podstawowych potrzeb organizmu i nie potrafi wskazać sposobów dbania o prawidłową wagę ciała.	Z pomocą wymienia podstawowe potrzeby organizmu i sposoby zapobiegania nadwadze.	Wymienia podstawowe potrzeby organizmu i zna sposoby zapobiegania nadwadze.	Wyjaśnia jakie czynniki mają wpływ na zaburzenie równowagi w organizmie oraz znaczenie snu, odpoczynku, ruchu, odżywiania i higieny dla prawidłowego	Analizuje zależności między stylem życia a funkcjonowaniem organizmu.	Samodzielnie planuje działania służące zaspokajaniu potrzeb organizmu i uzasadnia ich znaczenie dla zdrowia.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
				funkcjonowania organizmu.		
3. Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności	Nie zna podstawowego znaczenia przyrody w życiu człowieka .	Z pomocą wymienia podstawowe zasady kontaktu z przyrodą wspierające zdrowie .	Zna znaczenie przyrody wspierające zdrowie człowieka i potrafi wymienić pozytywne aspekty obcowania człowieka z przyrodą.	Wyjaśnia znaczenie przyrody dla higieny zdrowia psychicznego i potrafi wskazać konsekwencje jej zaniedbywania.	Samodzielnie analizuje codzienne nawyki higieniczne i ocenia ich wpływ na zdrowie. Wie jak opiekować się zwierzętami i rozumie znaczenie przyrody dla życia.	Tworzy własne propozycje działań promujących opiekę nad zwierzętami i zdrowy styl życia oraz potrafi uzasadnić znaczenie przyrody w życiu człowieka.
4. Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje?	Nie wie co to są badania profilaktyczne i przesiewowe , nie rozumie ich znaczenia.	Z pomocą wskazuje znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych dla zdrowia człowieka.	Wskazuje różnice między rodzajami badań i wymienia osoby dla których są przeznaczone badania.(grupy ryzyka)	Analizuje wpływ badań na jakość i długość życia. Wymienia grupy ryzyka i zna znaczenie wcześnie wykrytych chorób.	Samodzielnie analizuje własne nawyki związane ze zdrowiem i proponuje działania służące ich poprawie.
5. Sygnały ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak	Nie wie czym jest monitorowanie zdrowia i jakie to ma znaczenie dla życia człowieka.	Z pomocą wymienia wskaźniki potrzebne do monitorowania zdrowia.	Wymienia podstawowe pomiary monitorujące zdrowie (tętno, ciśnienie, temperatura ciała).	Wyjaśnia znaczenie wykonywania podstawowych pomiarów monitorujących zdrowie oraz potrafi wymienić kilka wskaźników	Potrafi samodzielnie dokonać pomiaru tętna i zinterpretować wynik, samodzielnie omawia wskaźniki zdrowia	Samodzielnie wymienia, omawia i wyjaśnia znaczenie poszczególnych wskaźników dla zdrowia i życia człowieka(BMI, glukoza, profil lipidowy, tętno,

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
				monitorujących.(BMI, ciśnienie, tętno, glukoza, lipidogram)		ciśnienie, temperatura ciała)
6. Szczepienia – jak chronią nasze zdrowie?	Nie wie czym są szczepienia ochronne i nie zna znaczenia dla zdrowia i życia człowieka.	Z pomocą wymienia podstawowe wartości szczepień.	Zna podstawowe znaczenie szczepień dla zdrowia i życia ludzi.	Potrafi wymienić podstawowe szczepienia ochronne , mające znaczenie w profilaktyce zdrowia i ochrony populacji przed chorobami.	Samodzielnie analizuje dlaczego warto się szczepić i jakie to ma znaczenie dla zdrowia i życia ludzi.	.Samodzielnie wymienia czym są szczepienia, potrafi uzasadnić konieczność szczepień ochronnych i omawia ich znaczenie dla ludzkości.
7. Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg	Nie rozumie znaczenia odpowiedniego odżywiania	Z pomocą wskazuje, że organizm potrzebuje odpowiednich składników odżywczych.	Potrafi wskazać co buduje mięśnie, wspiera mózg, a co daje energię	Wyjaśnia znaczenie poszczególnych składników dla funkcjonowania organizmu.	Analizuje wpływ nawodnienia na koncentrację, samopoczucie i sprawność fizyczną. Wyjaśnia różnicę między jedzeniem dla energii a nadmiarem spożywanych pokarmów.	Samodzielnie analizuje własne nawyki dotyczące odżywiania i nawodnienia oraz proponuje sposoby ich poprawy.
8. Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie	Nie zna podstawowych zasad	Z pomocą wymienia podstawowe	Wyjaśnia podstawowe znaczenie	Wskazuje ryzykowne sytuacje i	Analizuje wpływ aktywności online na zdrowie	Krytycznie ocenia zagrożenia cyfrowe, proponuje zasady

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	bezpieczeństwa w internecie.	zagrożenia cyfrowe.	bezpieczeństwa cyfrowego i ochrony danych.	właściwie na nie reaguje.	psychiczne, relacje i samopoczucie.	higieny cyfrowej i odpowiedzialnego korzystania z technologii.
9-10. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Moje granice w realu i sieci.	Nie potrafi rozpoznać ani nazwać podstawowych zagrożeń w internecie.	Z pomocą rozpoznaje podstawowe zagrożenia	Rozpoznaje i nazywa podstawowe zagrożenia oraz wskazuje sytuacje, które mogą je wywoływać.	Omawia sposoby reagowania i zabezpieczania swojej prywatności w sieci. Wyjaśnia czym jest grooming.	Analizuje przyczyny i konsekwencje nawiązywania znajomości w sieci oraz rozpoznaje ich wpływ na zachowanie.	Samodzielnie analizuje „Zasady bezpieczeństwa w kontakcie online z obcym . Omawia sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o zagrożeniu.
11. Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić NIE używkom	Nie wie co to są substancje psychoaktywne, nie potrafi żadnej wymienić.	Z pomocą wyjaśnia co to są substancje psychoaktywne.	Wymienia różne substancje psychoaktywne i uzależniające oraz w prosty sposób wyjaśnia ich wpływ na zdrowie.	Omawia sposoby odmawiania, co to jest asertywność. Wymienia negatywne skutki środków uzależniających na zdrowie człowieka.	Analizuje jak używki wpływają na mózg, ciało i zachowanie człowieka. Omawia sytuacje zagrażające oraz sposoby reagowania.	Samodzielnie opracowuje własną strategię radzenia sobie ze stresem i potrafi uzasadnić swój wybór. Omawia i analizuje szkodliwy wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie człowieka.
12. Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek?	Nie potrafi wskazać swoich mocnych stron i korzyści wynikających z	Z pomocą nauczyciela wskazuje wybrane pozytywne	Potrafi wymienić korzyści płynące z niezażywania substancji uzależniających	Potrafi argumentować własne wybory, wymienia korzyści dla zdrowia	Analizuje swoje wybory ,wykorzystuje je w sytuacjach wymagających	Samodzielnie wyznacza cele rozwojowe i świadomie wykorzystuje swoje

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	niezażywania używek.	korzyści zdrowia bez uzależnień.		fizycznego i psychicznego.	podejmowania odpowiednich decyzji.	mocne strony. Omawia korzyści płynące dla życia wolnego od uzależnień.
13. Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?	Uczeń nie zna szkodliwego działania używek i nie rozumie potrzeby szukania pomocy.	Z pomocą wskazuje, że ludzie różnią się , mają różne potrzeby i wytrzymałość psychiczną.	Wymienia instytucje niosące pomoc.	Analizuje sytuacje, w których problemy w jednym obszarze wpływają na inne obszary funkcjonowania, wie gdzie szukać pomocy.	Interpretuje zdrowie jako całość i proponuje działania wzmacniające różne jego wymiary, wie gdzie szukać pomocy, do kogo się zwrócić.	Samodzielnie formułuje argumenty wspierające akceptację różnorodności i zdrowy obraz własnego ciała.
14-15. Projekt edukacyjny Propozycje tematów do wyboru: • „Zadbaj o siebie – ekran też ma granice”/Higiena cyfrowa i zdrowie w świecie ekranów • „Kliknij z głową – bezpieczni w sieci”/ Świadome i bezpieczne korzystanie z	Brak zaangażowania w pracy nad projektem	Pracuje z pomocą rówieśników lub nauczyciela.	Przygotowanie materiałów do pracy nad projektem.	Potrafi zastosować zasady dobrej komunikacji w relacjach i wspólnie pracuje nad zadaniami.	Przejmuje rolę lidera, wspiera grupę i wspólnie realizuje zadania.	Samodzielnie proponuje temat projektu, potrafi zorganizować pracę, wspiera grupę i wspólnie realizuje postawione zadania.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
internetu • „Siła bez używek – zdrowy styl życia”						
16. Jak stres wpływa na nasze decyzje – kontynuacja	Nie potrafi zdefiniować pojęcia stresu.	Z pomocą wskazuje podstawowe sposoby zmniejszania napięcia.	Wymienia i stosuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem.	Dobiera sposób radzenia sobie ze stresem do sytuacji.	Analizuje źródła stresu i ocenia skuteczność różnych sposobów radzenia sobie z nim.	Samodzielnie opracowuje własny zestaw strategii radzenia sobie ze stresem i potrafi uzasadnić ich wybór.
17. Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym – kontynuacja	Nie rozumie znaczenia szacunku i empatii.	Z pomocą rozpoznaje sytuacje wymagające okazania szacunku lub pomocy.	Wyjaśnia znaczenie empatii i szacunku.	Potrafi rozpoznać potrzeby i emocje innych osób oraz odpowiednio reagować. Rozumie znaczenie własnych granic i potrafi w prosty sposób powiedzieć „nie”.	Wyjaśnia czym jest asertywność – wyrażanie siebie i swoich potrzeb bez ranienia innych. Wymienia różnice między asertywnością, uległością i agresją	Samodzielnie omawia czym jest budowanie pozytywnej samooceny i myślenia o sobie w sposób pozytywny.
18. Po co nam sen i chwile relaksu – kontynuacja	Nie rozumie znaczenia snu i odpoczynku dla zdrowia.	Z pomocą wskazuje, że sen jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie snu i odpoczynku.	Wskazuje zasady prawidłowej higieny snu i stosuje je w codziennym życiu	Analizuje wpływ jakości i długości snu na koncentrację, samopoczucie i funkcjonowanie w szkole.	Samodzielnie analizuje własne nawyki związane ze snem i proponuje działania służące ich poprawie.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
19. Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć – kontynuacja	Nie dostrzega znaczenia ruchu dla zdrowia i nie podejmuje aktywności.	Z pomocą wskazuje podstawowe zasady ruchu dla zdrowia	Wyjaśnia podstawowe znaczenie ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego.	Wyjaśnia znaczenie ćwiczeń oddechowych i fizycznych w redukcji stresu i napięcia	Potrafi omówić proste techniki, które można stosować codziennie (np. przed snem, przed sprawdzianem, po trudnym dniu).	Samodzielnie omawia wpływ regularnego ruchu na lepsze samopoczucie, koncentrację i zdrowie psychiczne.
20-21. Dobra postawa na co dzień – małe nawyki, wielkie korzyści	Nie zna cech prawidłowej postawy ciała	Z pomocą nauczyciela wskazuje cechy prawidłowej postawy ciała	Zna podstawowe znaczenie ruchu dla zdrowia i prawidłowej postawy ciała.	Potrafi prawidłowo wymienić ćwiczenia wspierające kształtowanie prawidłowej postawy ciała.	Samodzielnie analizuje i układa ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.	Analizuje codzienne złe nawyki wpływające na zdrowie naszego kręgosłupa.
22. Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową	Nie zna podstawowych zasad zdrowego odżywiania i cech świeżej żywności.	Z pomocą wymienia podstawowe produkty potrzebne w codziennym żywieniu	Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i rozpoznaje produkty sprzyjające zdrowiu.	Potrafi ocenić prosty jadłospis i wskazać jego mocne oraz słabe strony.	Samodzielnie analizuje sposób odżywiania i wyjaśnia zależności między dietą a zdrowiem.	Samodzielnie omawia i analizuje jak rozpoznać świeżość produktów (data ważności, zapach, kolor, konsystencja). Oznaki psucia się żywności – pleśń, zmiana zapachu, śliskość, przebarwienia. Sposoby

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
						przechowywania żywności (lodówka, zamrażarka, pojemniki, światło, temperatura).
23. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie – kontynuacja	Nie wymienia znaczenia i roli rodziny w życiu	Z pomocą wskazuje funkcje i rolę rodziny w życiu człowieka	Rozpoznaje podstawowe oznaki dobrze funkcjonującej rodziny	Wymienia funkcje rodziny	Analizuje wpływ dobrze funkcjonującej rodziny na zdrowie psychiczne młodego człowieka	Samodzielnie potrafi wyjaśnić wpływ i znaczenie rodziny na zdrowie i życie młodego człowieka.
24-25. Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Relacje mają znaczenie – o koleżeństwie, przyjaźni i uczuciach" lub • „Rodzina to drużyna – jak dbać o bliskich i rozmawiać o zmianach".	Brak zaangażowania w pracy nad projektem	Pracuje z pomocą nauczyciela i rówieśników	. Przygotowanie materiałów do pracy nad projektem.	Potrafi zastosować zasady dobrej komunikacji w relacjach i wspólnie pracuje nad zadaniami.	Przejmuje rolę lidera, wspiera grupę i wspólnie realizuje zadania.	Samodzielnie proponuje temat projektu, potrafi zorganizować pracę, wspiera grupę i wspólnie realizuje postawione zadania.
26. Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesiączkowym	Nie wie jakie zmiany zachodzą w dorastającym ciele	Z pomocą wskazuje podstawowe zachowania	Wyjaśnia zmiany zachodzące w ciele nastolatka.	Wyjaśnia co jest normą a co wymaga	Planuje działania służące poprawie własnego stylu	Samodzielnie tworzy długofalowy plan dbania o zdrowie i modyfikuje go na

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
		sprzyjające zdrowiu.		konsultacji lekarskiej.	życia i ocenia ich efekty.	podstawie własnych obserwacji.
27. Dbam o naturę – dbam o siebie!	Nie zna sposobów dbania o środowisko	Z pomocą wskazuje wybrane obszary dbania o środowisko	Rozróżnia podstawowe wymiary zdrowia i podaje ich przykłady.	Wyjaśnia wzajemne zależności między czystym powietrzem a zdrowiem człowieka	Podaje przykłady proekologicznych działań w szkole ,domu i okolicy.	Samodzielnie interpretuje zdrowie jako całość i proponuje działania wzmacniające różne jego wymiary. Wyjaśnia jakie korzyści zdrowotne daje dbanie o środowisko.
28-29. Projekt edukacyjny Proponowana tematyka: • „Zielone wybory – jak codzienne decyzje wpływają na zdrowie i planetę” (temat łączy wiedzę o ekologii z troską o środowisko) lub • „Planeta w Twoich rękach – małe zmiany, duży wpływ”	Nie pracuje nad projektem Nie podejmuje współpracy i nie respektuje potrzeb innych osób.	Pracuje przy pomocy innych osób. Z pomocą wykonuje proste zadania zespołowe.	Podejmuje próbę współpracy. Współpracuje z grupą i respektuje ustalone zasady.	Aktywnie angażuje się w działania na rzecz grupy i odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania.	Przejmuje rolę lidera, wspiera grupę i wspólnie realizuje zadania Podejmuje inicjatywę, wspiera innych i pomaga rozwiązywać problemy.	Samodzielnie projektuje działania promujące zdrowy styl życia i potrafi uzasadnić ich znaczenie.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena niedostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
30-31. Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działam! Zajęcia podsumowujące treści realizowane w klasie VI. Podejmowanie decyzji dotyczących zdrowia	Nie potrafi podjąć bezpiecznej decyzji dotyczącej zdrowia. Nie dostrzega, że zdrowie wymaga troski i odpowiedzialności	Z pomocą wybiera rozwiązanie sprzyjające zdrowiu.	Podejmuje proste decyzje dotyczące zdrowego stylu życia.	Analizuje możliwe konsekwencje różnych decyzji zdrowotnych.	Samodzielnie ocenia korzyści i ryzyko oraz wybiera rozwiązanie najbardziej korzystne dla zdrowia.	Twórczo rozwiązuje problemy zdrowotne w sytuacjach nietypowych i potrafi uzasadnić swoje decyzje.
Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne. Lekcja dla uczniów klasy VI 1. Od poczęcia do rodzicielstwa – nowe życie i rola rodziny	Fakultet	Fakultet	Fakultet	Fakultet	Fakultet	Fakultet

Dla uczniów z opinią PPP kryteria dostosowywane są zgodnie z zaleceniami poradni. Dla uczniów z orzeczeniem dostosowane kryteria znajdują się w IPET.

Opracowano i przyjęto 1 IX 2026 r. do realizacji w roku szkolnym 2026/2027 przez zespół nauczycieli edukacji zdrowotnej: Agnieszka Wojciechowska, Iwona Radomska, Beata Ziobro, Małgorzata Roszkiewicz, Jacek Marcinkowski, Aleksander Ziobro.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII

Podstawa opracowania: Rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej oraz program nauczania **Danieli Bartosiak „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej”**. Dla klasy VII program obejmuje 32 godziny lekcyjne. Zintegrowana Platforma Edukacyjna

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian	Z pomocą nauczyciela wyjaśnia co to jest dojrzewanie.	Wyjaśnia podstawowe różnice między dzieciństwem a dorosłością.	Wyjaśnia różnice zachodzące w budowie ciała i sprawności fizycznej w okresie dojrzewania.	Uczeń wie co to jest adolescencja i potrafi wymienić główne sfery rozwoju	Samodzielnie przedstawia zagadnienia związane ze zmianami dorastania, potrafi omówić zmiany zachodzące w różnych aspektach życia człowieka.
2.Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków.	Z pomocą wymienia podstawowe zmiany w wyglądzie dorastającego nastolatka.	Rozumie wpływ mediów społecznościowych na postrzeganie własnego ciała .	Wyjaśnia różnice rozwojowe i omawia indywidualne tempo dojrzewania	Uczeń zna funkcje układu rozrodczego i wyjaśnia hormonalne regulacje procesów rozrodczych	Samodzielnie omawia i wyjaśnia zmiany zachodzące w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków oraz czynniki mające na nie wpływ.
3. Higiena dojrzewania	Z pomocą wymienia podstawowe zasady higieny osobistej.	Zna i stosuje podstawowe zasady higieny osobistej w okresie dojrzewania	Wyjaśnia zmiany w organizmie w okresie dojrzewania i zna zasady stosowania higieny w tym okresie. Potrafi wskazać konsekwencje jej zaniedbywania.	Samodzielnie analizuje codzienne nawyki higieniczne i ocenia ich wpływ na zdrowie.	Tworzy własne propozycje działań promujących higienę i zdrowy styl życia oraz potrafi uzasadnić ich znaczenie.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
4. Emocje – sygnały z naszego wnętrza.	Z pomocą wymienia podstawowe emocje	Wyjaśnia podstawowe znaczenie emocji dla zdrowia psychicznego i fizycznego	Wskazuje sposoby radzenia sobie z emocjami.	Analizuje wpływ emocji na jakość i długość snu, na koncentrację, samopoczucie i funkcjonowanie w szkole.	Samodzielnie analizuje i proponuje własne rozwiązania związane z eliminowaniem niekorzystnych emocji mających wpływ na nasze zdrowie.
5. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie.	Z pomocą wymienia wpływ emocji na zachowanie	Wyjaśnia podstawowe znaczenie ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego.	Dobiera aktywność do swoich możliwości i zainteresowań oraz wyjaśnia jej wpływ na organizm.	Analizuje znaczenie systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia i samopoczucia oraz wyjaśnia wpływ aktywności na rozładowanie emocji.	Samodzielnie planuje różnorodne formy aktywności i zachęca innych do aktywnego stylu życia, omawia wpływ odpowiednio dobranej aktywności fizycznej dostosowanej do samopoczucia.
6. Słucham – rozumiem – reaguję.	Z pomocą wymienia gdzie można uzyskać pierwszą pomoc	Zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej.	Podejmuje próbę analizy potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi	Samodzielnie analizuje co przeszkadza a co pomaga w dobrych relacjach.	Tworzy propozycje zasad budowania dobrej atmosfery koleżeńskiej. Promuje zachowania które pomagają w tworzeniu dobrej atmosfery w rodzinie i klasie.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
7. Jak mówić o sobie, by być rozumianym.	Z pomocą wyjaśnia pojęcia komunikatów TY i JA	Wyjaśnia znaczenie czynników wpływających na dobrostan	Potrafi wskazać jak komunikaty TY i Ja wpływają na sposób komunikowania się.	Samodzielnie wykonują analizę przekształcania komunikatów oraz jak wpływają one na sposób porozumiewania się.	Samodzielnie układa scenki z wykorzystaniem komunikatu JA, analizuje krótkie sytuacje z rozpoznawaniem emocji.
8. Ruch to zdrowie- jak aktywność chroni przed chorobami.	Z pomocą wymienia podstawowe sposoby dbania o dobre samopoczucie.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie ruchu na zdrowie psychiczne i fizyczne.	Wskazuje choroby niezakaźne którym można zapobiegać dzięki ruchowi.	Analizuje i omawia krótko i długoterminowe korzyści z aktywności fizycznej.	Samodzielnie proponuje działania wspierające dobrostan psychiczny i fizyczny. Omawia konsekwencje siedzącego trybu życia.
9. Hartowanie ciała - naturalna tarcza zdrowia.	Z pomocą wyjaśnia pojęcie hartowania.	Wyjaśnia po co stosujemy hartowanie.	Potrafi wymienić metody hartowania.	Analizuje sposoby hartowania i wymienia korzyści zdrowotne wynikające z jego stosowania.	Samodzielnie analizuje i proponuje działania związane z zasadami bezpiecznego hartowania.
10. Zaplanuj swój talerz - odżywiaj się mądrze i aktywnie	Z pomocą opisuje co to jest „Talerz zdrowego żywienia”	Wymienia i stosuje proste zasady Talerza zdrowego żywienia.	Wie i dobiera składniki odżywcze w codziennej diecie i aktywności fizycznej.	Analizuje źródła z których czerpie wiedzę na temat odżywiania i komponowania posiłków przed i po wysiłku fizycznym.	Samodzielnie opracowuje własny zestaw posiłków i zna wiarygodne aplikacje do korzystania i planowania zdrowego odżywiania.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
11. Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą, suplementami, używkami	Z pomocą nauczyciela wymienia szkodliwe działania niektórych diet.	Wie, że nadmierne stosowanie suplementów diety jest ryzykowne dla zdrowia.	Realistycznie ocenia swoje możliwości, dostrzega obszary wymagające rozwoju i wie o szkodliwym działaniu używek np. energetyków.	Analizuje „co może się stać?" ze zdrowiem i życiem przy spożywaniu używek, suplementów i tzw. dopingu.	Samodzielnie wyznacza cele rozwojowe i świadomie wykorzystuje swoje mocne strony , uzasadnia czym jest zdrowy styl życia bez stosowania niedozwolonych substancji i dopingu.
12. Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić	Z pomocą wymienia choroby związane z niewłaściwym odżywianiem.	Rozumie konsekwencje niewłaściwego odżywiania.	Wyjaśnia wpływ diety w zapobieganiu i leczeniu chorób autoimmunologicznych.	Wyjaśnia co to są alergeny i jaki mają wpływ na zdrowie. Analizuje etykiety wyszukując niepożądane składniki w składzie.	Samodzielnie formułuje argumenty wspierające różnorodność zbilansowanej diety.
13. Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?	Z pomocą wskazuje reakcje ciała na stres.	Wymienia podstawowe zasady budowania relacji opartych na szacunku i zaufaniu.	Potrafi podać przykład codziennej sytuacji i poddać ją analizie „ Myśli-emocje-reakcja"	Analizuje trudne sytuacje w relacjach i proponuje sposoby ich rozwiązania. Potrafi wymienić punkty w ciele człowieka gdzie lokalizuje się stres i wymienia jego objawy.	Samodzielnie analizuje relacje interpersonalne i proponuje konstruktywne rozwiązania. Proponuje ćwiczenia relaksacyjne rozładowujące napięcia .

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
14. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody.	Z pomocą wyjaśnia co to jest różnorodność biologiczna.	Wymienia skutki utraty różnorodności biologicznej dla zdrowia ludzi.	Potrafi przedstawić związek między zdrowiem publicznym a degradacją środowiska.	Analizuje przypadki wpływu zmian w środowisku na zdrowie np. smog, kleszcze, susze.	Samodzielnie omawia i proponuje przykłady wspierające ochronę różnorodności biologicznej.
15. Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?	Z pomocą wyjaśnia pojęcie zdrowia środowiskowego.	Wyjaśnia znaczenie zdrowia środowiskowego i zależności między stanem przyrody a zdrowiem ludzi.	Potrafi wymienić i omówić proekologiczne działania na co dzień, ograniczenie plastiku, oszczędności energii, recykling, zieleń wokół szkoły.	Analizuje i omawia potrzebę lokalnych i ogólnopolskich akcji związanych z ekologią .	Samodzielnie podejmuje planowanie kampanii szkolnej promującej zdrowie środowiskowe np. happening, zbiórka elektrośmieci, makulatury.
16. Godność – wartość, którą mamy od zawsze	Z pomocą wyjaśnia pojęcie godności człowieka.	Rozumie sytuacje w których zostaje naruszona godność np. w rodzinie, szkole w mediach.	Asertywnie wyraża swoje potrzeby, opinie i odmowę, respektując prawa innych.	Analizuje sytuacje nacisku rówieśniczego i dobiera odpowiednie strategie asertywnego reagowania. Wyjaśnia pojęcie szacunku dla innych i siebie samego.	Samodzielnie proponuje konstruktywne sposoby rozwiązywania sytuacji wymagających obrony własnych granic.
17. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka.	Jak wyżej.	Jak wyżej.	Potrafi omówić pojęcie godności jako wartości niezależnej od wyglądu, stanu zdrowia, niepełnosprawności, tożsamości.	Analizuje i omawia postawy szacunku, empatii i akceptacji wobec osób z indywidualnymi potrzebami.	Samodzielnie potrafi formułować argumenty przeciw dyskryminacji i niewłaściwemu zachowaniu.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
18. Przestrzeń dla wszystkich - jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością	Z pomocą nauczyciela wskazuje rodzaje niepełnosprawności	Wymienia bariery społeczne, techniczne i architektoniczne.	Potrafi prawidłowo reagować w prostych sytuacjach wymagających pomocy. Potrafi podać przykłady rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością.	Samodzielnie analizuje sytuację osób z niepełnosprawnością i proponuje w jaki sposób można rozwiązać ich problemy.	Sprawnie i odpowiedzialnie reaguje w sytuacjach wymagających pomocy. Omawia znaczenie dostępności dla równości i samodzielności.
19. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?	Z pomocą wskazuje podstawowe zagrożenia dla zdrowia i przyrody.	Zna zasady segregacji śmieci i jej znaczenia dla życia na ziemi.	Rozpoznaje ryzykowne sytuacje i właściwie na nie reaguje. Wie czym jest sprawczość i jakie ma znaczenie dla zdrowia i środowiska.	Analizuje wpływ codziennych działań proekologicznych na zdrowie i życie relacje i dobre samopoczucie.	Krytycznie ocenia i omawia zagrożenia degradacji środowiska oraz proponuje zasady odpowiedzialnego korzystania z dobrobytu przyrody.
20. Zdowie ponad wszystko - wspólna wartość kultur świata	Z pomocą omawia zdrowie jako wartość uniwersalną.	Wie, że w różnych kulturach jest różne podejście do zdrowia.	Omawia wspólne zasady troski o zdrowie np. profilaktyka, higiena, równowaga ciała i umysłu.	Analizuje i samodzielnie omawia znaczenie zdrowia jako wartości uniwersalnej, porównuje podejścia do zdrowia w różnych kulturach.	Samodzielnie wymienia i analizuje styl życia w tzw.”Niebieskich strefach” Europy i świata.
21. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?	Z pomocą wskazuje przykłady zdrowego stylu życia.	Rozpoznaje podstawowe czynniki szkodzące zdrowiu.	Samodzielnie wymienia codzienne wybory mające wpływ na jakość dobrego życia. Samodzielnie analizuje swoje nawyki i wskazuje	Analizuje konsekwencje złych wyborów, potrafi przewidzieć możliwe skutki decyzji. Planuje działania służące poprawie	Samodzielnie proponuje różne działania wpływające na jakość życia i zdrowie człowieka.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
			obszary wymagające zmiany.	własnego stylu życia i ocenia ich efekty.	
22. Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?	Z pomocą wskazuje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu.	Wyjaśnia, że codzienne wybory wpływają na zdrowie.	Samodzielnie analizuje swoje nawyki i wskazuje obszary wymagające zmiany.	Planuje działania służące poprawie własnego stylu życia i ocenia ich efekty.	Samodzielnie tworzy długofalowy plan dbania o zdrowie i modyfikuje go na podstawie własnych obserwacji.
23. Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?	Z pomocą wyjaśnia co to szczepienia ochronne.	Wymienia objawy najczęstszych chorób np. grypa, ospa, sepsa. Wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu.	Wyjaśnia pojęcie profilaktyki i odpowiedzialności epidemiologicznej.(higiena, szczepienia, izolacja.)Jak szczepienia zmieniły historię zdrowia publicznego.	Analizuje sytuacje, w których problemy w jednym obszarze wpływają na inne obszary funkcjonowania. Omawia samodzielnie wpływ szczepień ochronnych na zdrowie i omawia szkodliwy wpływ dezinformacji.	Samodzielnie interpretuje zdrowie jako całość i proponuje działania wzmacniające różne jego wymiary. Omawia wpływ fałszywych informacji o szkodliwości szczepień ochronnych na zdrowie publiczne.
24. Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?	Z pomocą wymienia podstawowe mierniki zdrowia.	Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i stosuje wybrane z nich.	Samodzielnie ocenia własne nawyki i podejmuje działania służące ich poprawie. Wie dlaczego warto monitorować zdrowie przez całe życie.	Analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie i samopoczucie. Wie jak codzienne nawyki i styl życia wpływają na mierniki zdrowia.	Samodzielnie projektuje działania promujące zdrowy styl życia i potrafi uzasadnić ich znaczenie. Wyjaśnia dlaczego warto znać swoje BMI i w jaki sposób wpływa to na dobre zdrowie.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
25. Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?	Z pomocą wybiera rozwiązanie sprzyjające zdrowiu.	Podejmuje proste decyzje dotyczące zdrowego stylu życia.	Analizuje możliwe konsekwencje różnych decyzji zdrowotnych.	Samodzielnie ocenia korzyści i ryzyko oraz wybiera rozwiązanie najbardziej korzystne dla zdrowia.	Twórczo rozwiązuje problemy zdrowotne w sytuacjach nietypowych i potrafi uzasadnić swoje decyzje. Podejmuje działania angażujące innych do aktywności fizycznej.
26. Dlaczego warto powiedzieć NIE–jak chronić siebie przed uzależnieniami?	Z pomocą omawia czym są ryzykowne zachowania.	Wymienia jakie to są ryzykowne zachowania i jaki mają wpływ na rozwój młodego człowieka.	Wie jakie znaczenie ma asertywność i jak to wpływa na działanie w grupie rówieśniczej	Podejmuje inicjatywę, wspiera innych i pomaga rozwiązywać problemy, potrafi formułować argumenty „za zdrowym wyborem”	Samodzielnie inicjuje działania prozdrowotne i społeczne oraz angażuje innych w ich realizację. Potrafi argumentować co może stracić a co zyskać wybierając zdrowie.
27. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek , sen.	Z pomocą tworzy prosty plan zdrowego zachowania.	Tworzy prosty plan obejmujący sen, ruch, odżywianie, higienę i odpoczynek.	Samodzielnie tworzy realistyczny plan dbania o zdrowie i określa swoje cele.	Analizuje własne potrzeby i dostosowuje plan do swoich możliwości.	Tworzy kompleksowy, indywidualny plan prozdrowotny, monitoruje jego realizację i proponuje modyfikacje.
28. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł.	Z pomocą wskazuje na związek między	Potrafi wskazać choroby wynikające z degradacji	Samodzielnie wymienia wpływ zanieczyszczeń i	Krytycznie analizuje własne nawyki i planuje ich zmianę, omawia	Samodzielnie modyfikuje działania prozdrowotne,

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	zmianą klimatu a zdrowiem ludzi.	środowiska np. astma, udary cieplne, alergie, problemy skórne.	ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie	odpowiedzialność człowieka za środowisko i formy dbania o zdrowie publiczne	analizuje i omawia choroby układu oddechowego oraz proponuje działania dla zdrowej planety.
29-30. Razem dla zdrowia - projekt promujący higienę cyfrową i zdrowy styl życia	Pracuje z pomocą.	Wymienia wartości sprzyjające zdrowym relacjom i dobremu funkcjonowaniu.	Wyjaśnia wpływ wartości na podejmowanie decyzji i relacje z innymi.	Analizuje sytuacje, w których wartości pomagają dokonywać właściwych wyborów.	Samodzielnie formułuje refleksje dotyczące wartości, odpowiedzialności i ich znaczenia dla zdrowego życia.

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne. Lekcje dla uczniów klasy VII w formie fakultetu 2 godziny w roku.

1. Seksualność – integralny i naturalny aspekt ludzkiego życia
2. Moje granice – jak rozpoznać przemoc seksualną i bezpiecznie reagować?
   1) Uczeń omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania; 2) rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą życia;
   2) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc, i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści.

Dla uczniów z opinią PPP kryteria dostosowywane są zgodnie z zaleceniami poradni. Dla uczniów z orzeczeniem dostosowane kryteria znajdują się w IPET.

Opracowano i przyjęto 1 IX 2026 r. do realizacji w roku szkolnym 2026/2027 przez zespół nauczycieli edukacji zdrowotnej: Agnieszka Wojciechowska, Iwona Radomska, Beata Ziobro, Małgorzata Roszkiewicz, Jacek Marcinkowski, Aleksander Ziobro.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VIII

Podstawa opracowania: Rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej oraz program nauczania **Danieli Bartosiak „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej”**. Dla klasy IV program nosi nazwę **„ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”** i obejmuje 32 godziny lekcyjne. Zintegrowana Platforma Edukacyjna

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Zapoznanie uczniów z wymaganiami edukacyjnymi i systemem oceniania z edukacji zdrowotnej.					
1.Bezpiecznie w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą	Przy pomocy wyjaśnia i prezentuje bezpieczne sposoby kontaktu ze zwierzętami.	Wymienia podstawowe zagrożenia występujące w przyrodzie.	Stosuje zasady bezpiecznego zachowania wobec zwierząt i w środowisku naturalnym.	Samodzielnie wyjaśnia zasady bezpiecznego kontaktu ze zwierzętami. Rozpoznaje zagrożenia i właściwie dobiera sposób postępowania.	Samodzielnie i wyczerpująco wyjaśnia zasady bezpiecznego zachowania wobec zwierząt i przyrody. Potrafi przewidzieć zagrożenia i zaproponować właściwe rozwiązania. Wykazuje szczególną troskę o zwierzęta i środowisko oraz aktywnie promuje właściwe zachowania.
2.Co wpływa na moje samopoczucie, dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami.	Przy pomocy wyjaśnia podstawowe pojęcia z wiązane z samopoczuciem i	Wyjaśnia co to jest dobrostan psychiczny.	Wyjaśnia pojęcie dobrostanu psychicznego, potrafi podać przykłady czynników	Zna i objaśnia poszczególne obszary dobrostanu emocjonalnego, potrafi podać przykłady	Wyjaśnia różnorodność dobrostanu psychicznego, podaje przykłady jak redukować napięcie

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
	sposobami radzenia sobie.		wpływających na jego poprawę.	radzenia sobie z trudnościami.	emocjonalne, wie jak wspierać rówieśników w trudnych momentach.
3.Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka, a świat przyrody.	Z pomocą potrafi wyjaśnić co to jest bioróżnorodność.	Wyjaśnia co to jest bioróżnorodność.	Definiuje bioróżnorodność, podaje przykłady .	Wyjaśnia pojęcie bioróżnorodności, podaje przykłady ekosystemów, wyjaśnia zależności.	Wyjaśnia i analizuje zagrożenia, precyzyjnie argumentuje,
4.Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?	Z pomocą wskazuje, że sen jest potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie snu i odpoczynku.	Wskazuje zasady prawidłowej higieny snu i stosuje je w codziennym życiu.	Analizuje wpływ jakości i długości snu na koncentrację, samopoczucie i funkcjonowanie w szkole.	Samodzielnie analizuje własne nawyki związane ze snem i proponuje działania służące ich poprawie.
5. Godność i szacunek – fundament dobrych relacji.	Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, że godność jest podstawą szacunku i empatii.	Wyjaśnia podstawowe znaczenie słów związanych z godnością człowieka.	Wyjaśnia, że godność obejmuje różne sfery życia i podaje przykłady okazywania szacunku.	Analizuje mechanizmy naruszania godności	Samodzielnie dokonuje analizy problemu naruszania godności we współczesnym świecie.
6.Jak rozwiązywać konflikty z szacunkiem?	Z pomocą wskazuje sposoby rozwiązywania konfliktów	Wyjaśnia podstawowe sposoby radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych.	Wskazuje konkretne sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych.	Analizuje sytuacje konfliktowe, potrafi podać sposoby ich rozwiązywania z szacunkiem.	Samodzielnie dokonuje analizy sytuacji konfliktowych, potrafi podać sposoby ich rozwiązania z szacunkiem, pomaga innym.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
7.Klikam z głową- wybieram bezpiecznie.	Uczeń z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.	Uczeń wymienia podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu; rozpoznaje typowe zagrożenia związane z korzystaniem z sieci.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zasady bezpiecznego korzystania z internetu; rozpoznaje próby oszustwa, wyłudzenia informacji i niebezpieczne zachowania w sieci; potrafi stworzyć bezpieczne hasło i zna zasady jego ochrony	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje związane z bezpieczeństwem cyfrowym i wskazuje możliwe zagrożenia, uzasadnia, dlaczego określone zachowania w sieci są bezpieczne lub ryzykowne.	Uczeń samodzielnie stosuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu; krytycznie ocenia wiarygodność informacji, stron internetowych, wiadomości i komunikatów, potrafi wyjaśnić innym zasady ochrony prywatności, danych i wizerunku; twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę, np. przygotowując plakat, prezentację, kodeks bezpiecznego internauty lub scenkę dotyczącą bezpieczeństwa; świadomie, odpowiedzialnie i bezpiecznie korzysta z technologii cyfrowych oraz reaguje na zagrożenia.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
8. Pomagam bo zdrowie innych też się liczy.	Z pomocą nauczyciela wyjaśnia, czym jest pomoc drugiej osobie; zna przynajmniej jeden sposób wezwania pomocy;	Zna podstawowe pojęcia związane z pomocą i bezpieczeństwem; potrafi wymienić numery alarmowe, zna wybrane zasady bezpiecznego zachowania;	Zna podstawowe zasady pomagania osobom poszkodowanym, potrafi wymienić najważniejsze numery alarmowe; wie, kiedy należy wezwać służby ratunkowe; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa własnego i osoby poszkodowanej	Wyjaśnia znaczenie udzielania pomocy osobie potrzebującej; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas udzielania pierwszej pomocy; prawidłowo rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy; zna numery alarmowe i potrafi prawidłowo zgłosić zdarzenie; zna podstawowe zasady postępowania z osobą poszkodowaną; potrafi wskazać właściwe zachowanie w typowych sytuacjach zagrożenia zdrowia;	samodzielnie i bezbłędnie wyjaśnia, dlaczego udzielanie pomocy jest ważne dla zdrowia i życia innych osób; zna i prawidłowo stosuje podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy; potrafi właściwie ocenić sytuację zagrożenia i zaplanować działania pomocowe; zna numery alarmowe i wie, jakie informacje należy przekazać podczas zgłoszenia; potrafi zaprezentować prawidłowe zachowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; aktywnie angażuje się w działania promujące bezpieczeństwo, zdrowie i wzajemną pomoc; wykazuje się samodzielnością,

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
					odpowiedzialnością i gotowością do niesienia pomocy.
9.Razem dla zdrowia – projekt promujący higienę cyfrową i zdrowy styl życia.	Wnosi bardzo mały wkład w projekt, przekazuje elementy o bardzo niskiej wartości wymagające poprawek ze strony grupy.	Wykonuje zadania na minimalnym akceptowalnym poziomie, wkład w pracę grupy jest ograniczony do niezbędnego minimum.	Wywiązuje się ze swojej części poprawnie i na czas, realizuje ustalenia, jednak nie wchodzi z własną inicjatywą.	Aktywnie uczestniczy we wszystkich etapach projektu, rzetelnie i terminowo wykonuje powierzone zadania, efektywnie współpracuje z grupą.	Inicjuje działania, organizuje pracę grupy, pomaga innym członkom zespołu, bierze pełną odpowiedzialność za końcowy rezultat, dotrzymuje terminu i wypełnia swoje zadania.
10.Relacje, które budują – od zauroczenia do odpowiedzialności.	Z pomocą wskazuje cechy dobrej relacji.	Wymienia podstawowe zasady budowania relacji opartych na szacunku i zaufaniu.	Potrafi zastosować zasady dobrej komunikacji w relacjach z innymi.	Analizuje trudne sytuacje w relacjach i proponuje sposoby ich rozwiązania.	Samodzielnie analizuje relacje interpersonalne i proponuje konstruktywne rozwiązania konfliktów.
11.Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia.	Z pomocą potrafi pokazać ćwiczenia wzmacniające i rozluźniające postawę ciała.	Wyjaśnia na czym polega znaczenie codziennego ruchu i jak wpływa on na zdrowie człowieka.	Rozumie potrzebę codziennej aktywności. Potrafi podać przykłady, zna ćwiczenia wzmacniające.	Wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka, prezentuje zestawy ćwiczeń.	Wyjaśnia wielopłaszczyznowy wpływ aktywności na zdrowie, samodzielnie prezentuje ćwiczenia, promuje aktywne formy spędzania czasu wolnego.

Dział / zakres materiału / temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
12.Zdrowie ma znaczenie dbam o siebie, innych i środowisko.	Z pomocą wymienia zdrowie jako jedną z podstawowych wartości w życiu człowieka.	Wyjaśnia dlaczego zdrowie jest wartością uniwersalną.	Wyjaśnia znaczenie zdrowia i potrafi wskazać konsekwencje jego zaniedbywania.	Samodzielnie analizuje i porównuje podejście do zdrowia w różnych kulturach	Tworzy własne propozycje działań promujących zdrowie na świecie, uzasadnia uniwersalny charakter zdrowia.
13. Życie z chorobą przewlekłą – wiedza, zrozumienie, wsparcie.	Z pomocą wskazuje cechy dobrej relacji z osobą niepełnosprawną.	Wymienia podstawowe zasady budowania relacji opartych na szacunku i zaufaniu.	Potrafi zastosować zasady dobrej komunikacji w relacjach z osobami niepełnosprawnymi.	Analizuje trudne sytuacje w relacjach i proponuje sposoby ich rozwiązania.	Samodzielnie analizuje relacje interpersonalne i proponuje konstruktywne rozwiązania problemów, pomaga innym, wspiera osoby z niepełnosprawnością

Dla uczniów z opinią PPP kryteria dostosowywane są zgodnie z zaleceniami poradni. Dla uczniów z orzeczeniem dostosowane kryteria znajdują się w IPET.

Opracowano i przyjęto 1 IX 2026 r. do realizacji w roku szkolnym 2026/2027 przez zespół nauczycieli edukacji zdrowotnej: Agnieszka Wojciechowska, Iwona Radomska, Beata Ziobro, Małgorzata Roszkiewicz, Jacek Marcinkowski, Aleksander Ziobro.