Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna dla klas 4-8 szkoły podstawowej w roku szkolnym 2026/2027

(zgodnie z podstawą programową obowiązując od 1 września 2026 r.)

Treści realizowane w klasach 4–8 obejmują:

- zdrowie fizyczne (higiena, aktywność, sen, profilaktyka, bezpieczeństwo);
- zdrowe odżywianie i nawyki żywieniowe;
- zdrowie psychiczne (emocje, stres, dobrostan, regulacja emocji);
- zdrowie społeczne (relacje, komunikacja, współpraca, asertywność);
- bezpieczeństwo cyfrowe (higiena cyfrowa, prywatność, cyberzagrożenia, fake news);
- zdrowie środowiskowe (wpływ środowiska na zdrowie, działania proekologiczne);
- dojrzewanie (zmiany fizyczne, emocjonalne, społeczne – klasa 6);
- profilaktykę uzależnień (cyfrowych, chemicznych, behawioralnych – klasa 8).

Klasa IV

Ocena	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie i twórczo wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością. Łączy zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe. Potrafi analizować sytuacje z życia codziennego i wskazywać ich konsekwencje zdrowotne. Samodzielnie ocenia wiarygodność prostych informacji zdrowotnych i potrafi uzasadnić wybór wiarygodnego źródła. Sprawnie stosuje zasady higieny, bezpieczeństwa, zdrowego odżywiania, nawodnienia i aktywności fizycznej. Potrafi właściwie zareagować na sytuację zagrożenia zdrowia oraz zaproponować sposób uzyskania pomocy.
5 – bardzo dobry	Bardzo dobrze wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia i potrafi wskazać czynniki wpływające na zdrowie. Zna zasady higieny osobistej i jamy ustnej, prawidłowego nawodnienia, odżywiania, snu i aktywności fizycznej. Rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia i zna sposoby reagowania. Potrafi okazywać szacunek, empatię i dbać o granice własne i innych osób. Umie wskazać wiarygodne źródło informacji zdrowotnej.
4 – dobry	Poprawnie przedstawia najważniejsze zasady dbania o zdrowie. Rozpoznaje zdrowe i niekorzystne zachowania dotyczące higieny, odżywiania, nawodnienia, aktywności i odpoczynku. Potrafi zastosować poznane zasady w typowych sytuacjach. Zna podstawowe zasady reagowania na przemoc i przekraczanie granic osobistych. Z niewielką pomocą nauczyciela potrafi ocenić prostą informację zdrowotną.
3 – dostateczny	Zna podstawowe pojęcia i zasady związane ze zdrowiem, ale ma trudności z ich wyjaśnianiem i zastosowaniem. Rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu. Wymaga pomocy przy analizowaniu sytuacji problemowych. Potrafi wskazać osobę dorosłą lub służby, do których można zwrócić się o pomoc.

2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe potrzeby zdrowotne człowieka. Wymienia niektóre zasady higieny, zdrowego odżywiania, nawodnienia i bezpieczeństwa. Ma trudności z samodzielnym zastosowaniem wiedzy, ale podejmuje próby wykonania prostych zadań.
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się. Nie rozpoznaje podstawowych zasad bezpieczeństwa i dbania o zdrowie nawet przy pomocy nauczyciela, nie podejmuje prób wykonania podstawowych zadań lub nie potrafi wykorzystać udzielonych wskazówek.

Klasa V

Ocena	**Wymagania edukacyjne – uczeń:**
6 – celujący	Samodzielnie analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem. Potrafi wyjaśnić przyczyny i skutki niekorzystnych nawyków oraz zaproponować realne działania profilaktyczne. Sprawnie analizuje informacje dotyczące żywienia, aktywności, snu, higieny i zdrowia psychicznego. Potrafi rozpoznać manipulację lub nierzetelną informację zdrowotną. W sytuacjach problemowych proponuje kilka możliwych rozwiązań i uzasadnia wybór najlepszego.
5 – bardzo dobry	Bardzo dobrze wyjaśnia związki pomiędzy codziennymi zachowaniami a zdrowiem. Potrafi uzasadnić znaczenie prawidłowego odżywiania, nawodnienia, aktywności, snu i higieny. Rozpoznaje sytuacje zagrażające zdrowiu psychicznemu i społecznemu. Potrafi zastosować zasady komunikacji, empatii i asertywności. Umie korzystać z wiarygodnych informacji zdrowotnych.
4 – dobry	Poprawnie opisuje najważniejsze zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem. Potrafi wskazać przyczyny i skutki podstawowych zachowań ryzykownych. Zna zasady zdrowego odżywiania, nawodnienia, higieny i aktywności. Potrafi rozwiązać typową sytuację problemową z niewielką pomocą.
3 – dostateczny	Zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia i potrafi wymienić ich przykłady. Rozpoznaje niektóre zachowania ryzykowne. Potrafi wskazać podstawowe sposoby dbania o zdrowie psychiczne i społeczne. Ma trudności z samodzielnym uzasadnianiem swoich odpowiedzi.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne. Wymienia niektóre zasady prawidłowego odżywiania, aktywności, odpoczynku i higieny. Wykonuje proste zadania według instrukcji.
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zdrowego stylu życia. Nie potrafi rozpoznać podstawowych zachowań zagrażających zdrowiu ani zastosować poznanych zasad, mimo udzielonej pomocy.

Klasa VI

Ocena	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie i krytycznie analizuje problemy zdrowotne. Łączy wiedzę z różnych działów i potrafi wyjaśnić wzajemne zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym. Potrafi zaplanować działanie profilaktyczne, ocenić jego skuteczność i uzasadnić proponowane rozwiązania. Sprawnie korzysta z wiarygodnych źródeł. Zna zasady reagowania w sytuacjach nagłych, w tym podczas napadu padaczkowego. Potrafi wyjaśnić, dlaczego należy szanować osoby chorujące przewlekle i osoby z niepełnosprawnościami.
5 – bardzo dobry	Bardzo dobrze wykorzystuje wiedzę do rozwiązywania sytuacji problemowych. Wyjaśnia znaczenie higieny, odżywiania, nawodnienia, aktywności, snu i profilaktyki. Zna zasady udzielania podstawowej pomocy osobie podczas napadu padaczkowego. Rozpoznaje przemoc i przekraczanie granic osobistych oraz zna sposoby reagowania. Potrafi analizować wiarygodność informacji zdrowotnych.
4 – dobry	Poprawnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach. Zna zasady profilaktyki chorób i zachowań ryzykownych. Potrafi opisać sposoby wspierania zdrowia psychicznego i społecznego. Zna podstawowe zasady postępowania podczas napadu padaczkowego. Rozumie znaczenie rodziny, przyjaźni, szacunku i odpowiedzialności.
3 – dostateczny	Opanował podstawowe wiadomości z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego. Z pomocą nauczyciela rozwiązuje typowe problemy. Zna podstawowe zasady pierwszej pomocy i bezpieczeństwa. Potrafi wymienić sposoby reagowania na przemoc i przekroczenie granic.
2 – dopuszczający	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia związane ze zdrowiem. Zna wybrane zasady higieny, odżywiania, aktywności, odpoczynku i bezpieczeństwa. Z pomocą nauczyciela potrafi wskazać właściwe zachowanie w prostej sytuacji problemowej.
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wymagań przewidzianych dla bloku IV–VI. Nie potrafi rozpoznać podstawowych zagrożeń zdrowotnych, zasad profilaktyki ani właściwego sposobu reagowania, nawet przy pomocy nauczyciela.

Klasa VII

Ocena	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje złożone problemy zdrowotne i społeczne. Ocenia wiarygodność informacji, rozpoznaje dezinformację i potrafi uzasadnić swoje stanowisko na podstawie dowodów. Analizuje wpływ stylu życia, środowiska, relacji i korzystania z Internetu na zdrowie. Potrafi argumentować, dyskutować i proponować działania profilaktyczne. Sprawnie stosuje zasady pierwszej pomocy, w tym dotyczące napadu padaczkowego. Rozumie znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji społecznych.
5 – bardzo dobry	Bardzo dobrze analizuje zależności między zachowaniem człowieka a jego zdrowiem. Potrafi ocenić wiarygodność źródła informacji i uzasadnić swój wybór. Rozpoznaje zagrożenia zdrowia psychicznego i społecznego, zachowania ryzykowne, przemoc oraz cyberprzemoc. Zna zasady profilaktyki uzależnień i higieny cyfrowej. Potrafi zastosować zasady pierwszej pomocy w poznanych sytuacjach.
4 – dobry	Poprawnie wyjaśnia zależności pomiędzy stylem życia, środowiskiem, relacjami społecznymi i zdrowiem. Potrafi analizować typowe przypadki i wyciągać wnioski. Zna zasady krytycznego korzystania z Internetu i informacji zdrowotnych. Potrafi wskazać sposoby przeciwdziałania uzależnieniom i przemocy.
3 – dostateczny	Zna podstawowe pojęcia i zasady dotyczące zdrowia psychicznego, społecznego, fizycznego i środowiskowego. Rozpoznaje podstawowe zagrożenia i zna sposoby uzyskania pomocy. Z pomocą nauczyciela analizuje prostą sytuację problemową i formułuje podstawowe wnioski.
2 – dopuszczający	Zna podstawowe informacje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa. Rozpoznaje wybrane zachowania ryzykowne i zagrożenia cyfrowe. Z pomocą nauczyciela potrafi wskazać właściwe sposoby reagowania i miejsca uzyskania pomocy.
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności wymaganych dla klasy VII. Nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń zdrowotnych i społecznych ani nie potrafi wskazać właściwego sposobu reagowania mimo pomocy nauczyciela.

Klasa VIII

Ocena	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie, krytycznie i twórczo analizuje złożone problemy zdrowotne. Łączy wiedzę z różnych działów i wykorzystuje ją do rozwiązywania problemów życia codziennego. Krytycznie ocenia źródła informacji, rozpoznaje dezinformację i potrafi poprzeć swoje stanowisko wiarygodnymi argumentami. Samodzielnie projektuje działania profilaktyczne dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i cyfrowego. Sprawnie reaguje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i potrafi uzasadnić podjęte działania. Wykazuje dojrzałość w rozumieniu odpowiedzialności za siebie i innych.
5 – bardzo dobry	Bardzo dobrze wykorzystuje wiedzę do samodzielnego rozwiązywania problemów. Analizuje wpływ zachowań, relacji, środowiska i technologii na zdrowie. Potrafi krytycznie oceniać informacje zdrowotne. Zna zasady profilaktyki uzależnień, dbania o zdrowie psychiczne, higienę cyfrową, bezpieczeństwo i pierwszą pomoc. Potrafi argumentować swoje stanowisko i proponować skuteczne sposoby działania.
4 – dobry	Poprawnie stosuje wiedzę w sytuacjach typowych i częściowo problemowych. Potrafi wyjaśnić przyczyny i skutki zachowań zdrowotnych oraz ryzykownych. Rozpoznaje nierzetelne informacje i zna podstawowe zasady ich weryfikacji. Potrafi wskazać sposoby przeciwdziałania przemocy, uzależnieniom i zagrożeniom cyfrowym.
3 – dostateczny	Zna podstawowe wiadomości z zakresu wszystkich realizowanych działów. Potrafi rozpoznać podstawowe zagrożenia zdrowotne i społeczne. Z pomocą nauczyciela analizuje sytuację problemową i wskazuje właściwe rozwiązanie. Zna podstawowe zasady profilaktyki, bezpieczeństwa i pierwszej pomocy.
2 – dopuszczający	Opanował minimum wiadomości pozwalające na dalszą naukę. Rozpoznaje podstawowe zagrożenia i potrafi wymienić niektóre sposoby zapobiegania im. Wykonuje proste zadania według instrukcji i z pomocą nauczyciela.
1 – niedostateczny	Nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do uzyskania oceny dopuszczającej. Nie potrafi wykorzystać podstawowych informacji dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa nawet po udzieleniu wskazówek.