

ZAKRES WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASY IV–VIII

ROK SZKOLNY 2026/2027

W roku szkolnym 2026/2027 edukacja zdrowotna jest obowiązkowym przedmiotem w klasach IV–VIII szkoły podstawowej. W związku z tym dokument określa wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen szkolnych 2–6. Roczne oceny klasyfikacyjne z obowiązkowych zajęć edukacyjnych ustala się zgodnie z przepisami o ocenianiu i statutem szkoły.

Podstawa prawna i organizacja oceniania – 2026/2027

Edukacja zdrowotna od roku szkolnego 2026/2027 jest obowiązkowym przedmiotem w klasach IV–VIII. Wymagania edukacyjne powinny wynikać z realizowanego programu nauczania, podstawy programowej oraz statutu szkoły. Oceny bieżące i śródroczne są ustalane w sposób określony w statucie, natomiast roczne oceny klasyfikacyjne z zajęć edukacyjnych są ustalane według obowiązującej skali. Treści dotyczące zdrowia seksualnego w roku 2026/2027 mają status nieobowiązkowych; w dokumencie pozostawiono je jako odrębny zakres, zgodnie z przekazaniem przez nauczyciela rozkładem tematów.

Założenia oceniania – poziomy 2–6

Poziom	Ogólne wymagania
2 – dopuszczający	Uczeń opanował minimum niezbędne do rozpoznania podstawowych pojęć i zasad. Z pomocą nauczyciela wskazuje proste zachowania sprzyjające zdrowiu, rozpoznaje wybrane zagrożenia i potrafi podać pojedynczy przykład bezpiecznego postępowania.
3 – dostateczny	Uczeń zna i rozumie podstawowe treści zrealizowane w klasie, potrafi podać przykłady, rozpoznaje typowe sytuacje zagrożenia zdrowia i wskazuje podstawowe sposoby reagowania. W prostych zadaniach korzysta z poznanych zasad.
4 – dobry	Uczeń poprawnie wyjaśnia najważniejsze zależności, samodzielnie stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach, potrafi uzasadnić wybór zachowania prozdrowotnego i analizuje proste sytuacje problemowe.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował treści, samodzielnie analizuje sytuacje, łączy wiedzę z różnych obszarów zdrowia, uzasadnia swoje decyzje, proponuje rozwiązania i potrafi wykorzystać wiedzę praktycznie.
6 – celujący	Uczeń prezentuje pełne i pogłębione opanowanie treści, samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę, krytycznie ocenia informacje, inicjuje działania prozdrowotne, projektuje rozwiązania i odpowiedzialnie wspiera innych.

Klasa IV

Zakres tematyczny: Zdrowie jako wartość; czynniki wpływające na zdrowie; zachowania chroniące i ryzykowne; zdrowy styl życia; zmiany ciała; objawy choroby i wizyta u lekarza; samoocena i akceptacja ciała; higiena; woda; zdrowe produkty i czytanie etykiet; zdrowie psychiczne, emocje i stres; szukanie pomocy; rodzina, przemoc i konflikty; higiena cyfrowa i cyberbezpieczeństwo; bezpieczna aktywność fizyczna; sen; pierwsza pomoc; słuch i hałas; projekty; granice i bezpieczeństwo w obszarze zdrowia seksualnego.

Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności

- Rozpoznaje zdrowie jako ważną wartość i wymienia podstawowe czynniki, które na nie wpływają.
- Rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne oraz podaje przykłady.
- Opisuje podstawowe zasady higieny, nawodnienia, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i snu.
- Rozpoznaje podstawowe emocje, nazywa je i wskazuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji trudnej, przemocy, zagrożenia lub pogorszenia samopoczucia.
- Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń i internetu oraz zna podstawowe zasady cyberbezpieczeństwa.
- Zna podstawowe zasady bezpiecznej aktywności fizycznej, ochrony słuchu i zachowania w nagłej sytuacji.
- Rozumie znaczenie granic osobistych i potrafi wskazać zachowanie chroniące bezpieczeństwo własne i innych.

Kryteria poziomu 2–6

Ocena	Poziom opanowania	Uczeń – przykładowe osiągnięcia
2 – dopuszczający	minimum	Uczeń, z pomocą nauczyciela, rozpoznaje podstawowe zagadnienia i podaje pojedyncze przykłady. Wymaga wsparcia w zastosowaniu zasad w sytuacjach praktycznych.
3 – dostateczny	podstawowy	Uczeń zna podstawowe treści i potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia oraz zastosować poznane zasady w prostych, typowych sytuacjach.
4 – dobry	dobry	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności, poprawnie stosuje zasady w typowych sytuacjach i potrafi uzasadnić swoje wybory.
5 – bardzo dobry	bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze analizuje problemy zdrowotne, łączy treści z różnych obszarów, proponuje rozwiązania i świadomie wykorzystuje wiedzę w praktyce.
6 – celujący	ponadpodstawowy / twórczy	Uczeń twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę, krytycznie ocenia informacje, projektuje działania prozdrowotne, argumentuje i inicjuje rozwiązania korzystne dla siebie i otoczenia.

Uwaga: Wymagania należy odnosić do treści faktycznie zrealizowanych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. Przy ocenianiu pracy ucznia nie należy wymagać ujawniania osobistych doświadczeń, sytuacji rodzinnej ani prywatnych informacji zdrowotnych. Preferowane są zadania problemowe, praktyczne, projektowe, analiza sytuacji, praca z informacją i informacja zwrotna.

Klasa V

Zakres tematyczny: Odpowiedzialność za własne zdrowie; styl życia i planowanie zmian; zdrowie psychiczne; emocje; dojrzewanie i zmiany w mózgu; koleżeństwo, przyjaźń i pierwsze uczucia; komunikacja; obraz siebie; autoagresja i pomoc; trudne relacje; różnorodność; odżywianie; samodzielne przygotowywanie zdrowych posiłków; ruch i aktywne przerwy; sen; jakość powietrza; aktywność z rodziną; relacje rodzinne i zmiany w rodzinie; przeciwdziałanie przemocy; dojrzewanie i higiena; projekty; wzajemny szacunek dziewcząt i chłopców.

Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności

- Wyjaśnia, że zdrowie zależy od codziennych wyborów i potrafi wskazać obszary, w których może samodzielnie wprowadzać korzystne zmiany.
- Rozpoznaje wpływ emocji na ciało, myśli i zachowanie oraz dobiera podstawowe sposoby regulowania emocji.
- Charakteryzuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i rozumie ich indywidualne tempo.
- Rozróżnia relacje oparte na szacunku od relacji trudnych, krzywdzących lub przemocowych.
- Potrafi zastosować zasady kulturalnej komunikacji, aktywnego słuchania i rozwiązywania prostych konfliktów.
- Wyjaśnia znaczenie samoakceptacji i budowania realistycznego obrazu siebie.
- Zna sygnały mogące wskazywać na autoagresję i wie, że w takiej sytuacji należy szukać pomocy u zaufanej osoby lub specjalisty.
- Stosuje zasady zdrowego odżywiania, aktywności, snu i higieny oraz potrafi przygotować prosty plan zdrowych działań.
- Rozumie znaczenie szacunku dla różnorodności oraz wzajemnego szacunku dziewcząt i chłopców.

Kryteria poziomu 2–6

Ocena	Poziom opanowania	Uczeń – przykładowe osiągnięcia
2 – dopuszczający	minimum	Uczeń, z pomocą nauczyciela, rozpoznaje podstawowe zagadnienia i podaje pojedyncze przykłady. Wymaga wsparcia w zastosowaniu zasad w sytuacjach praktycznych.
3 – dostateczny	podstawowy	Uczeń zna podstawowe treści i potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia oraz zastosować poznane zasady w prostych, typowych sytuacjach.
4 – dobry	dobry	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności, poprawnie stosuje zasady w typowych sytuacjach i potrafi uzasadnić swoje wybory.
5 – bardzo dobry	bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze analizuje problemy zdrowotne, łączy treści z różnych obszarów, proponuje rozwiązania i świadomie wykorzystuje wiedzę w praktyce.
6 – celujący	ponadpodstawowy / twórczy	Uczeń twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę, krytycznie ocenia informacje, projektuje działania prozdrowotne, argumentuje i inicjuje rozwiązania korzystne dla siebie i otoczenia.

Uwaga: Wymagania należy odnosić do treści faktycznie zrealizowanych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. Przy ocenianiu pracy ucznia nie należy wymagać ujawniania osobistych doświadczeń, sytuacji rodzinnej ani prywatnych informacji zdrowotnych. Preferowane są zadania problemowe, praktyczne, projektowe, analiza sytuacji, praca z informacją i informacja zwrotna.

Klasa VI

Zakres tematyczny: Zdrowie i odpowiedzialne wybory; nadwaga i profilaktyka; natura i zdrowie; badania profilaktyczne i przesiewowe; sygnały ciała; szczepienia; odżywianie i nawodnienie; bezpieczeństwo w sieci; granice w realu i sieci; używki i odmowa; szukanie pomocy; stres i decyzje; wartość siebie i granice; sen i relaks; ruch i wyciszenie; prawidłowa postawa; przechowywanie żywności i niemarnowanie; rodzina; cykl miesięczkowy; środowisko; projekty; rozwój i rodzicielstwo.

Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności

- Wyjaśnia zależność między stylem życia a zdrowiem oraz potrafi uzasadnić wybrane zachowania prozdrowotne.
- Rozumie znaczenie profilaktyki, badań przesiewowych i szczepień oraz rozpoznaje sytuacje, w których należy skonsultować się z dorosłym lub specjalistą.
- Analizuje podstawowe sygnały wysyłane przez organizm i wie, że niepokojących objawów nie należy ignorować.
- Planuje racjonalne żywienie i nawodnienie, uwzględniając potrzeby organizmu; zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności.
- Rozpoznaje zagrożenia związane z używkami i potrafi zastosować asertywną odmowę.
- Rozumie wpływ stresu na decyzje i zachowanie oraz dobiera strategie relaksacyjne i aktywność fizyczną wspierającą dobrostan.
- Stosuje zasady ergonomii i prawidłowej postawy w codziennych czynnościach.
- Rozumie znaczenie granic osobistych w relacjach bezpośrednich i cyfrowych.
- Rozumie podstawowe znaczenie cyklu miesięczkowego i zmian zachodzących w okresie dojrzewania.
- Łączy troskę o środowisko z troską o zdrowie własne i innych.

Kryteria poziomu 2–6

Ocena	Poziom opanowania	Uczeń – przykładowe osiągnięcia
2 – dopuszczający	minimum	Uczeń, z pomocą nauczyciela, rozpoznaje podstawowe zagadnienia i podaje pojedyncze przykłady. Wymaga wsparcia w zastosowaniu zasad w sytuacjach praktycznych.
3 – dostateczny	podstawowy	Uczeń zna podstawowe treści i potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia oraz zastosować poznane zasady w prostych, typowych sytuacjach.
4 – dobry	dobry	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności, poprawnie stosuje zasady w typowych sytuacjach i potrafi uzasadnić swoje wybory.
5 – bardzo dobry	bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze analizuje problemy zdrowotne, łączy treści z różnych obszarów, proponuje rozwiązania i świadomie wykorzystuje wiedzę w praktyce.
6 – celujący	ponadpodstawowy / twórczy	Uczeń twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę, krytycznie ocenia informacje, projektuje działania prozdrowotne, argumentuje i inicjuje rozwiązania korzystne dla siebie i otoczenia.

Uwaga: Wymagania należy odnosić do treści faktycznie zrealizowanych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. Przy ocenianiu pracy ucznia nie należy wymagać ujawniania osobistych doświadczeń, sytuacji rodzinnej ani prywatnych informacji zdrowotnych. Preferowane są zadania problemowe, praktyczne, projektowe, analiza sytuacji, praca z informacją i informacja zwrotna.

Klasa VII

Zakres tematyczny: Dojrzewanie i zmiany w ciele; higiena dojrzewania; emocje i ich wpływ na ciało; słuchanie i komunikacja; aktywność fizyczna; hartowanie; odżywianie; diety, suplementy i używki; zależności ciało–myśli–emocje; bioróżnorodność i środowisko; godność i szacunek; dostępność dla osób z niepełnosprawnościami; zdrowie w kulturach; profilaktyka chorób zakaźnych i szczepienia; mierniki zdrowia; aktywność, odpoczynek i sen; uzależnienia; klimat a zdrowie; projekty; seksualność; granice i reagowanie na przemoc seksualną.

Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności

- Wyjaśnia najważniejsze zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania.
- Stosuje zasady higieny dojrzewania i potrafi wyjaśnić ich znaczenie dla zdrowia.
- Analizuje związek między emocjami, myślami, reakcjami organizmu i zachowaniem.
- Stosuje zasady komunikacji opartej na słuchaniu, szacunku, jasnym wyrażaniu potrzeb i granic.
- Wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej, snu, odpoczynku i prawidłowego odżywiania.
- Krytycznie ocenia modne diety, suplementy i informacje dotyczące zdrowia oraz rozpoznaje potencjalne zagrożenia.
- Rozumie znaczenie bioróżnorodności, jakości środowiska i klimatu dla zdrowia człowieka.
- Wyjaśnia znaczenie godności, równego szacunku i dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.
- Zna podstawowe sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym i rozumie rolę szczepień.
- Rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniami i zna sposoby szukania pomocy.
- Rozumie seksualność jako naturalny aspekt życia człowieka oraz zna znaczenie granic, zgody, bezpieczeństwa i reagowania na przemoc seksualną.

Kryteria poziomu 2–6

Ocena	Poziom opanowania	Uczeń – przykładowe osiągnięcia
2 – dopuszczający	minimum	Uczeń, z pomocą nauczyciela, rozpoznaje podstawowe zagadnienia i podaje pojedyncze przykłady. Wymaga wsparcia w zastosowaniu zasad w sytuacjach praktycznych.
3 – dostateczny	podstawowy	Uczeń zna podstawowe treści i potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia oraz zastosować poznane zasady w prostych, typowych sytuacjach.
4 – dobry	dobry	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności, poprawnie stosuje zasady w typowych sytuacjach i potrafi uzasadnić swoje wybory.
5 – bardzo dobry	bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze analizuje problemy zdrowotne, łączy treści z różnych obszarów, proponuje rozwiązania i świadomie wykorzystuje wiedzę w praktyce.
6 – celujący	ponadpodstawowy / twórczy	Uczeń twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę, krytycznie ocenia informacje, projektuje działania prozdrowotne, argumentuje i inicjuje rozwiązania korzystne dla siebie i otoczenia.

Uwaga: Wymagania należy odnosić do treści faktycznie zrealizowanych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. Przy ocenianiu pracy ucznia nie należy wymagać ujawniania osobistych doświadczeń, sytuacji rodzinnej ani prywatnych informacji zdrowotnych. Preferowane są zadania problemowe, praktyczne, projektowe, analiza sytuacji, praca z informacją i informacja zwrotna.

Klasa VIII

Zakres tematyczny: Godność i szacunek; odpowiedzialność za zdrowie innych i środowisko; pomoc i reagowanie; ruch, kręgosłup i zdrowie; sen; bezpieczeństwo w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą; życie z chorobą przewlekłą; relacje i odpowiedzialność; konflikty; dobrostan; bezpieczeństwo cyfrowe; projekt promocji zdrowia; bioróżnorodność; projekty; odpowiedzialne decyzje w relacjach; tożsamość, emocje i relacje.

Wymagania szczegółowe – wspólna baza wiadomości i umiejętności

- Samodzielnie analizuje znaczenie godności, szacunku i odpowiedzialności w relacjach międzyludzkich.
- Podejmuje odpowiedzialne działania na rzecz zdrowia własnego, innych osób i środowiska.
- Potrafi dobrać właściwe zachowanie w sytuacjach wymagających udzielenia pomocy lub wezwania odpowiednich osób.
- Wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej, prawidłowej postawy, ergonomii i snu na zdrowie.
- Rozumie potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą i potrafi wskazać sposoby udzielania im bezpiecznego wsparcia.
- Analizuje relacje, rozpoznaje zachowania budujące i krzywdzące oraz stosuje sposoby rozwiązywania konfliktów z szacunkiem.
- Rozpoznaje czynniki wpływające na dobrostan psychiczny i dobiera adekwatne sposoby radzenia sobie z trudnościami.
- Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu i krytycznie ocenia treści oraz sytuacje w środowisku cyfrowym.
- Łączy zdrowie człowieka ze stanem środowiska i bioróżnorodnością oraz proponuje działania ochronne.
- Podejmuje świadome i odpowiedzialne decyzje w relacjach, rozumie znaczenie granic, szacunku i odpowiedzialności.
- Potrafi refleksyjnie mówić o tożsamości, emocjach i relacjach z poszanowaniem siebie i innych.

Kryteria poziomu 2–6

Ocena	Poziom opanowania	Uczeń – przykładowe osiągnięcia
2 – dopuszczający	minimum	Uczeń, z pomocą nauczyciela, rozpoznaje podstawowe zagadnienia i podaje pojedyncze przykłady. Wymaga wsparcia w zastosowaniu zasad w sytuacjach praktycznych.
3 – dostateczny	podstawowy	Uczeń zna podstawowe treści i potrafi wyjaśnić najważniejsze pojęcia oraz zastosować poznane zasady w prostych, typowych sytuacjach.
4 – dobry	dobry	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności, poprawnie stosuje zasady w typowych sytuacjach i potrafi uzasadnić swoje wybory.
5 – bardzo dobry	bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze analizuje problemy zdrowotne, łączy treści z różnych obszarów, proponuje rozwiązania i świadomie wykorzystuje wiedzę w praktyce.
6 – celujący	ponadpodstawowy / twórczy	Uczeń twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę, krytycznie ocenia informacje, projektuje działania prozdrowotne, argumentuje i inicjuje rozwiązania korzystne dla siebie i otoczenia.

Uwaga: Wymagania należy odnosić do treści faktycznie zrealizowanych oraz możliwości psychofizycznych ucznia. Przy ocenianiu pracy ucznia nie należy wymagać ujawniania osobistych doświadczeń, sytuacji rodzinnej ani prywatnych informacji zdrowotnych. Preferowane są zadania problemowe, praktyczne, projektowe, analiza sytuacji, praca z informacją i informacja zwrotna.

Zasady pomocnicze do dokumentowania osiągnięć

- Podstawą informacji o postępach powinny być przede wszystkim: aktywność poznawcza, rozumienie treści, umiejętność zastosowania wiedzy, analiza sytuacji, współpraca, projektowanie działań i refleksja nad własnym uczeniem się.
- Nie należy utożsamiać wysokiego poziomu z deklarowaniem określonych zachowań zdrowotnych w życiu prywatnym. Ocenie/opisowi podlega wiedza i umiejętności ujawnione w bezpiecznych zadaniach edukacyjnych.
- W przypadku projektów można uwzględnić: poprawność merytoryczną, samodzielność, wykorzystanie wiarygodnych źródeł, współpracę, praktyczność rozwiązania i sposób prezentacji.
- W przypadku treści dotyczących zdrowia seksualnego, przemocy, uzależnień i zdrowia psychicznego należy zapewnić bezpieczeństwo emocjonalne uczniów, język szacunku i możliwość pracy na przykładach zamiast na osobistych doświadczeniach.
- Wymagania można dostosować do indywidualnych potrzeb ucznia zgodnie z rozpoznanymi potrzebami edukacyjnymi i zaleceniami zawartymi w dokumentacji ucznia.

•
Każdy uczeń ma obowiązek posiadania i systematycznego prowadzenia zeszytu do przedmiotu edukacja zdrowotna. Zeszyt powinien być podpisany na pierwszej stronie (imię i nazwisko ucznia, klasa, nazwa przedmiotu). Jest miejscem na notatki z lekcji, podsumowania dyskusji, realizację krótkich projektów, mapy myśli oraz wklejanie kart pracy i materiałów edukacyjnych przekazywanych przez nauczyciela.
