Wymagania edukacyjne – Edukacja zdrowotna

Wymagania edukacyjne opracowano na podstawie programu nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch” dla klas IV–VIII (2026).

Ocena celująca (6)
Uczeń:

- w pełni i samodzielnie opanował wiadomości i umiejętności określone programem nauczania;
- sprawnie łączy wiedzę z różnych obszarów zdrowia i potrafi wykorzystać ją w nowych, złożonych sytuacjach;
- samodzielnie analizuje problemy zdrowotne, ocenia wiarygodność informacji i formułuje trafne wnioski;
- potrafi uzasadniać swoje stanowisko, wykorzystując rzeczowe argumenty i informacje pochodzące z wiarygodnych źródeł;
- samodzielnie planuje realistyczne działania służące zdrowiu fizycznemu, psychicznemu, społecznemu i środowiskowemu;
- odpowiedzialnie i aktywnie uczestniczy w pracy zespołowej, debatach, projektach i doświadczeniach edukacyjnych;
- wykazuje inicjatywę, proponuje własne rozwiązania i potrafi twórczo wykorzystać zdobytą wiedzę;
- potrafi krytycznie ocenić reklamy, przekazy medialne, informacje dotyczące zdrowia oraz treści pojawiające się w internecie;
- zna możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy i potrafi wskazać właściwe sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa.

Ocena bardzo dobra (5)
Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane programem;
- samodzielnie wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem i samopoczuciem;
- rozpoznaje czynniki ryzyka chorób zakaźnych i cywilizacyjnych oraz zna sposoby profilaktyki;
- potrafi zaplanować dobę z uwzględnieniem aktywności fizycznej, odpoczynku i snu;
- potrafi zaplanować prawidłowo zbilansowany posiłek i rozpoznaje zagrożenia związane z niewłaściwym odżywianiem;
- wyjaśnia zagrożenia związane z energetykami, nieuzasadnionym stosowaniem suplementów i środków dopingujących;
- rozpoznaje emocje, myśli i zachowania oraz wyjaśnia zależności między nimi;
- rozpoznaje wpływ mediów na samoocenę i obraz własnego ciała;
- zna zasady udzielania podstawowego wsparcia emocjonalnego i potrafi wskazać miejsca, w których można uzyskać pomoc;
- rozpoznaje cechy zdrowych relacji, manipulacji i zachowań naruszających granice;
- zna zasady higieny i profilaktyki zdrowia w okresie dojrzewania;
- rozpoznaje zagrożenia cyfrowe, w tym cyberprzemoc, hejt, phishing i deepfake;
- zna konsekwencje używania substancji psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych;
- aktywnie i odpowiedzialnie wykonuje zadania projektowe oraz doświadczenie edukacyjne.

Ocena dobra (4)
Uczeń:

- dobrze opanował większość wiadomości i umiejętności określonych programem;
- wymienia i wyjaśnia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- zna podstawowe drogi zakażenia oraz sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym;
- wskazuje najważniejsze czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych;
- potrafi zaplanować podstawowe elementy zdrowego stylu życia;
- zna zasady prawidłowego odżywiania i potrafi wskazać podstawowe składniki prawidłowo skomponowanego posiłku;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z energetykami, suplementami i dopingiem;
- rozpoznaje podstawowe emocje i potrafi wskazać ich wpływ na zachowanie;
- dostrzega wpływ mediów na postrzeganie własnego ciała;
- zna podstawowe zasady udzielania wsparcia osobie znajdującej się w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe zasady budowania dobrych relacji i rozwiązywania konfliktów;
- zna podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i zasady higieny;
- zna podstawowe zagrożenia związane z korzystaniem z internetu;
- potrafi wskazać skutki stosowania substancji psychoaktywnych i rozwijania uzależnień;
- wykonuje powierzone zadania i współpracuje z zespołem.

Ocena dostateczna (3)
Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone programem;
- wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym;
- wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych i ich czynników ryzyka;
- zna znaczenie aktywności fizycznej, odpoczynku i snu dla zdrowia;
- wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- wskazuje podstawowe zagrożenia związane z energetykami, suplementami i dopingiem;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna wybrane sposoby radzenia sobie z nimi;
- wie, że media społecznościowe mogą wpływać na samoocenę i obraz własnego ciała;
- wie, gdzie można szukać pomocy w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe zasady szacunku, odpowiedzialności i stawiania granic;
- zna podstawowe informacje dotyczące dojrzewania i higieny;
- wymienia podstawowe zagrożenia związane z cyberprzemocą i hejtem;
- wymienia podstawowe skutki używania substancji psychoaktywnych;
- z pomocą nauczyciela wykonuje zadania i uczestniczy w pracy zespołowej.

Ocena dopuszczająca (2)
Uczeń:

- opanował wiadomości i umiejętności w zakresie podstawowym, umożliwiającym dalsze zdobywanie wiedzy;
- z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje wybrane sposoby zapobiegania chorobom zakaźnym;

- wymienia przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu;
- zna znaczenie snu, odpoczynku i aktywności fizycznej;
- rozpoznaje podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- wskazuje niektóre zagrożenia związane z używkami i innymi substancjami psychoaktywnymi;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wie, że w sytuacji problemowej można zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby lub specjalisty;
- rozpoznaje podstawowe zasady szacunku i bezpieczeństwa w relacjach;
- rozpoznaje podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem;
- wskazuje wybrane zagrożenia związane z internetem;
- przy pomocy nauczyciela wykonuje proste zadania i uczestniczy w działaniach zespołowych.

Ocena niedostateczna (1)
Uczeń:

- nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do kontynuowania nauki w zakresie edukacji zdrowotnej;
- nie potrafi, nawet z pomocą nauczyciela, wskazać podstawowych czynników wpływających na zdrowie;
- nie rozpoznaje podstawowych zasad profilaktyki chorób zakaźnych;
- nie zna podstawowego znaczenia aktywności fizycznej, snu, odpoczynku i prawidłowego odżywiania;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych;
- nie rozpoznaje podstawowych emocji ani sposobów szukania pomocy w sytuacji trudnej;
- nie zna podstawowych zasad bezpiecznych relacji i ochrony własnych granic;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu;
- nie podejmuje prób wykonania podstawowych zadań nawet przy wsparciu nauczyciela;
- nie wykazuje postępów umożliwiających opanowanie wymagań koniecznych.

Ważne zasady oceniania

Ocenianiu podlegają wiadomości, umiejętności, aktywność edukacyjna oraz wykonanie zadań i doświadczeń edukacyjnych. Ocenie nie podlegają prywatne doświadczenia ucznia, jego sytuacja rodzinna, wygląd, stan zdrowia, osobiste przekonania ani gotowość do ujawniania informacji dotyczących życia prywatnego. W zadaniach dotyczących zdrowia psychicznego, relacji, dojrzewania i innych osobistych obszarów uczeń może posługiwać się sytuacjami hipotetycznymi lub przykładami podanymi przez nauczyciela.