

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Edukacja zdrowotna – klasy IV, VII i VIII szkoły podstawowej | Rok szkolny 2026/2027

Program nauczania: „Kierunek: Dobrostan” Kamili Skalskiej

1. Ogólne wymagania edukacyjne

Ocena osiągnięć ucznia odnosi się do stopnia opanowania wiadomości i umiejętności wynikających z podstawy programowej i programu nauczania. Wymagania mają charakter stopniowalny: od rozpoznawania i odtwarzania podstawowych treści, przez ich stosowanie i analizowanie, do samodzielnego, krytycznego i twórczego wykorzystywania wiedzy w praktyce.

Ocena	Wymagania edukacyjne
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności określonych w programie nauczania. Nie rozpoznaje podstawowych pojęć związanych ze zdrowiem, bezpieczeństwem i dobrostanem, nie potrafi wykonać prostych zadań nawet z pomocą nauczyciela i nie osiąga minimalnego poziomu wymagań.
2 – dopuszczająca	Uczeń rozpoznaje podstawowe pojęcia i zasady dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa, dobrostanu i relacji. Wskazuje proste przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu i wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela.
3 – dostateczna	Uczeń zna i rozumie podstawowe treści programu oraz stosuje je w typowych sytuacjach. Wyjaśnia znaczenie podstawowych zasad zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa, relacji i dobrostanu oraz wykonuje proste zadania praktyczne.
4 – dobra	Uczeń samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach. Analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie i dobrostan, uzasadnia decyzje, rozpoznaje problemy i dobiera adekwatne sposoby działania. Odpowiedzialnie współpracuje z innymi.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności programu. Samodzielnie analizuje sytuacje zdrowotne i społeczne, formułuje uzasadnione wnioski, proponuje rozwiązania i wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach. Aktywnie uczestniczy w projektach i doświadczeniach edukacyjnych.
6 – celująca	Uczeń w pełni opanował wymagane treści i twórczo wykorzystuje wiedzę oraz umiejętności. Samodzielnie i krytycznie analizuje informacje dotyczące zdrowia, formułuje własne, uzasadnione rozwiązania, inicjuje działania sprzyjające zdrowiu i odpowiedzialnie współpracuje z innymi.

2. Wymagania szczegółowe – klasa IV

W klasie IV wymagania koncentrują się na podstawach zdrowego stylu życia, budowaniu nawyków, bezpieczeństwie, emocjach, relacjach, środowisku i odpowiedzialnym korzystaniu z technologii.

- rozumie pojęcie zdrowia i dobrostanu oraz wskazuje czynniki wpływające na zdrowie;
- zna zasady higieny osobistej i potrafi zastosować je w codziennych sytuacjach;
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej, odpoczynku, snu i regeneracji;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i nawodnienia oraz potrafi dokonywać prostych wyborów żywieniowych;
- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz wskazuje sposoby ich bezpiecznego wyrażania;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozwija poczucie własnej wartości i potrafi wskazać swoje zasoby;
- stosuje podstawowe zasady współpracy, przyjaźni i asertywnej komunikacji;
- rozumie znaczenie rodziny, wsparcia i odpowiedzialności w relacjach;
- rozumie podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem i zasady dbania o siebie;
- rozumie znaczenie granic, prywatności i szacunku dla własnego ciała i innych osób;
- rozpoznaje stereotypy i potrafi wskazać ich wpływ na ludzi;
- dostrzega wpływ środowiska, hałasu i smogu na zdrowie;
- stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w Internecie i higieny cyfrowej;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używkami;
- uczestniczy w praktycznym doświadczeniu edukacyjnym i potrafi sformułować prostą refleksję.

3. Wymagania szczegółowe – klasa VII

W klasie VII wymagania odpowiadają rosnącej samodzielności uczniów i obejmują przede wszystkim dobrostan psychiczny, emocje, stres, relacje, dojrzewanie, zdrowe wybory, profilaktykę, bezpieczeństwo cyfrowe i pierwszą pomoc.

- wyjaśnia znaczenie zdrowia i dobrostanu oraz analizuje czynniki wpływające na jakość życia;
- rozpoznaje własne mocne strony i zasoby oraz wykorzystuje je w sytuacjach wymagających działania;
- rozpoznaje emocje, analizuje ich znaczenie i dobiera konstruktywne sposoby ich wyrażania;
- rozpoznaje objawy i źródła stresu oraz dobiera strategie radzenia sobie adekwatne do sytuacji;
- wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji dla zdrowia;
- analizuje znaczenie aktywności fizycznej i planuje ją z uwzględnieniem swoich możliwości;
- stosuje podstawowe zasady zdrowego odżywiania i krytycznie analizuje wpływ reklam na wybory żywieniowe;
- interpretuje podstawowe informacje z etykiet produktów spożywczych;
- analizuje jakość relacji, stosuje zasady komunikacji, empatii, asertywności i rozwiązywania konfliktów;
- analizuje sytuacje presji rówieśniczej i uzasadnia własne decyzje;
- rozumie zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i odpowiedzialność za własne zdrowie;
- rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniami, w tym uzależnieniami behawioralnymi;
- stosuje zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu i mediów cyfrowych;
- rozpoznaje cyberprzemoc oraz potrafi wskazać właściwe sposoby reagowania;
- krytycznie ocenia informacje zdrowotne znalezione w Internecie i rozpoznaje przykłady dezinformacji;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i wzywania pomocy w sytuacjach zagrożenia oraz potrafi zastosować je w ćwiczeniach;

- podejmuje świadome decyzje dotyczące zdrowia i uzasadnia ich konsekwencje.

4. Wymagania szczegółowe – klasa VIII

W klasie VIII wymagania podkreślają samodzielność, krytyczne myślenie, odpowiedzialne decyzje zdrowotne i przygotowanie do kolejnego etapu edukacji.

- wyjaśnia znaczenie profilaktyki zdrowotnej i potrafi wskazać działania profilaktyczne adekwatne do sytuacji;
- zna podstawowe zasady korzystania z systemu ochrony zdrowia i potrafi wskazać właściwą formę pomocy w typowych sytuacjach;
- rozpoznaje prawa pacjenta i analizuje sytuacje związane z korzystaniem ze świadczeń zdrowotnych;
- rozumie znaczenie zdrowia psychicznego i odporności psychicznej oraz dobiera strategie radzenia sobie z trudnościami;
- analizuje znaczenie snu, regeneracji i aktywności fizycznej dla zdrowia;
- analizuje zasady zdrowego żywienia i zależności między stylem życia a zdrowiem;
- rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniami i analizuje czynniki chroniące;
- stosuje zasady higieny cyfrowej i odpowiedzialnego korzystania z technologii;
- analizuje wpływ mediów społecznościowych i sztucznej inteligencji na decyzje, informacje i zachowania zdrowotne;
- krytycznie ocenia wiarygodność informacji dotyczących zdrowia;
- zna podstawowe zasady pierwszej pomocy i potrafi zastosować je w ćwiczeniach;
- analizuje konsekwencje decyzji zdrowotnych dla siebie i innych osób;
- potrafi zaplanować własne działania wspierające zdrowie i dobrostan;
- potrafi wykorzystać wiedzę z edukacji zdrowotnej w nowych, praktycznych sytuacjach;
- uczestniczy w doświadczeniu edukacyjnym i formułuje uzasadnione wnioski przydatne w codziennym życiu i na kolejnym etapie edukacji.

5. Informacje dotyczące oceniania

Podczas ustalania oceny nauczyciel uwzględnia stopień opanowania wiadomości i umiejętności, ich wykorzystanie w praktyce, samodzielność, aktywność, systematyczność, współpracę, postępy ucznia oraz dostosowania wynikające z indywidualnych potrzeb psychofizycznych. Nie ocenia się osobistych przekonań, doświadczeń ani cech zdrowotnych ucznia.

6. Indywidualizacja wymagań

Wymagania są dostosowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia zgodnie z przepisami prawa oraz zaleceniami opinii i orzeczeń poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dla uczniów potrzebujących wsparcia stosuje się m.in. krótsze instrukcje, podział zadań na etapy, materiały wizualne i możliwość pracy w parach. Uczniowie potrzebujący większego wyzwania mogą otrzymywać zadania wymagające argumentowania, porównywania źródeł, przewidywania skutków i proponowania rozwiązań.

7. Postanowienia końcowe

Wymagania edukacyjne stosuje się łącznie z PSO, Statutem Szkoły, Wewnątrzszkolnymi Zasadami Oceniania, rocznymi planami pracy nauczyciela oraz programem „Kierunek: Dobrostan”. W przypadku zmiany przepisów prawa lub programu dokument podlega aktualizacji.