WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA

Klasy IV–VIII szkoły podstawowej (rok szkolny 2026/2027)

Dokument opracowano zgodnie z nową podstawą programową obowiązującą od 1 września 2026 r.

Podstawa prawna

• Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 378).

• Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. dotyczące edukacji zdrowotnej.

Cele przedmiotu

Kształtowanie kompetencji umożliwiających dbanie o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe oraz podejmowanie odpowiedzialnych decyzji dotyczących bezpieczeństwa.

Klasa IV

• rozumie pojęcie zdrowia i dobrostanu

• zna zasady higieny i zdrowego odżywiania

• rozpoznaje emocje i stosuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem

• zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu

Klasa V

• planuje zdrowy dzień

• zna znaczenie snu i aktywności fizycznej

• rozpoznaje presję rówieśniczą

• zna podstawy pierwszej pomocy

Klasa VI

• wyjaśnia wpływ ruchu na organizm

• rozpoznaje objawy długotrwałego stresu

• zna zmiany okresu dojrzewania

• zna skutki używania substancji psychoaktywnych

Klasa VII

• analizuje wpływ stylu życia na zdrowie

• rozpoznaje sygnały kryzysu psychicznego

• przeciwdziała cyberprzemocy

• stosuje zasady higieny cyfrowej

Klasa VIII

• planuje działania prozdrowotne
• stosuje strategie radzenia sobie ze stresem
• podejmuje odpowiedzialne decyzje dotyczące zdrowia
• ocenia zagrożenia związane z uzależnieniami

Kryteria ocen

Ocena	Wymagania
Celujący	Twórczo wykorzystuje wiedzę i inicjuje działania prozdrowotne.
Bardzo dobry	W pełni opanował wymagania programowe.
Dobry	Poprawnie wykorzystuje wiedzę w praktyce.
Dostateczny	Zna najważniejsze wiadomości.
Dopuszczający	Wykonuje zadania z pomocą nauczyciela.
Niedostateczny	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności.

Formy oceniania

• aktywność na zajęciach
• projekty edukacyjne
• praca w grupach
• prezentacje
• karty pracy
• zadania praktyczne
• portfolio ucznia