

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej z edukacji zdrowotnej dla uczniów klasy IV b na rok szkolny 2026/2027

Opracowanie na podstawie programu nauczania
„Moje zdrowie” – Katarzyna Przybysz (2025)

1. Podstawa opracowania

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–6 szkoły podstawowej „Moje zdrowie”, Katarzyna Przybysz, 2025.

Podstawa programowa przedmiotu edukacja zdrowotna dla szkoły podstawowej.

Wymagania edukacyjne opracowano z uwzględnieniem treści, celów i oczekiwanych osiągnięć ucznia wskazanych w programie „Moje zdrowie”.

Dokument jest przeznaczony do wykorzystania przy bieżącym ocenianiu wiedzy i umiejętności uczniów. Przy ustalaniu ocen należy stosować zasady oceniania obowiązujące w statucie szkoły.

2. Założenia oceniania

W ocenianiu należy koncentrować się przede wszystkim na **wiedzy, rozumieniu zagadnień, umiejętnościach praktycznych, analizowaniu informacji, rozwiązywaniu problemów oraz stosowaniu zasad prozdrowotnych w sytuacjach zadaniowych.**

Ocenie nie podlegają cechy fizyczne ucznia, masa ciała, wygląd, osobiste doświadczenia, sytuacja rodzinna ani ujawnianie prywatnych informacji dotyczących zdrowia.

W przypadku zadań praktycznych i projektowych oceniany jest sposób wykonania zadania, poprawność merytoryczna, bezpieczeństwo, samodzielność, umiejętność współpracy i uzasadniania podejmowanych decyzji.

3. Ogólne kryteria ocen

Ocena	Ogólne wymagania
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności niezbędnych do realizacji wymagań, nawet przy pomocy nauczyciela; nie potrafi bezpiecznie zastosować podstawowych zasad.
2 – dopuszczający	Uczeń rozpoznaje i nazywa podstawowe pojęcia, wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela i zna najważniejsze zasady dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa.
3 – dostateczny	Uczeń zna i rozumie podstawowe treści, potrafi je krótko wyjaśnić oraz zastosować w typowych, prostych sytuacjach.
4 – dobry	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności, stosuje poznane zasady w praktyce, analizuje typowe sytuacje i potrafi uzasadnić swoje działania.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie analizuje sytuacje problemowe, wyszukuje i ocenia informacje oraz proponuje właściwe rozwiązania.
6 – celujący	Uczeń twórczo wykorzystuje wiedzę i umiejętności, samodzielnie rozwiązuje nowe problemy, argumentuje, projektuje działania prozdrowotne i

Ocena	Ogólne wymagania
	potrafi wykorzystać wiedzę w sytuacjach wykraczających poza typowe zadania.

KLASA 4

Zakres zgodny z programem „Moje zdrowie”: Moje zdrowie fizyczne, Moje odżywianie, Moje miejsce w Internecie.

Wymagania zapisano progresywnie: od rozpoznawania i nazywania podstawowych treści, przez rozumienie i stosowanie, aż do samodzielnej analizy, argumentowania i projektowania działań.

Dział	1 – ndst	2 – dop	3 – dst	4 – db	5 – bdb	6 – cel
Moje zdrowie fizyczne	Uczeń ma trudności z rozpoznaniem podstawowych zasad zdrowego stylu życia i higieny; nie zna podstawowych zasad reagowania w zagrożeniu.	Uczeń wymienia podstawowe elementy zdrowego stylu życia i higieny; z pomocą wskazuje właściwe zachowanie w sytuacji zagrożenia.	Uczeń wyjaśnia znaczenie higieny, profilaktyki, badań i wizyty lekarskiej; zna podstawowe zasady pierwszej pomocy.	Uczeń samodzielnie stosuje zasady higieny i profilaktyki, interpretuje proste wyniki pomiarów i właściwie reaguje w typowych sytuacjach zagrożenia.	Uczeń analizuje czynniki wpływające na zdrowie, prawidłowo interpretuje informacje zdrowotne, dobiera działania profilaktyczne i uzasadnia sposób postępowania.	Uczeń samodzielnie projektuje działania prozdrowotne, sprawnie wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach i potrafi argumentować wybór bezpiecznych rozwiązań.
Moje odżywianie	Uczeń nie rozpoznaje podstawowych zasad zdrowego żywienia ani znaczenia regularnych posiłków i nawodnienia.	Uczeń wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania i rozpoznaje przykłady korzystnych oraz niekorzystnych wyborów żywieniowych.	Uczeń wyjaśnia zasady talerza zdrowego żywienia, zdrowego nawadniania, przechowywania żywności i ograniczania marnowania jedzenia.	Uczeń samodzielnie planuje prosty zdrowy posiłek, analizuje etykiety i dobiera produkty odpowiednie do określonego celu.	Uczeń analizuje skład produktów, informacje o wartości odżywczej i alergenach, ocenia wybory żywieniowe i uzasadnia swoje decyzje.	Uczeń twórczo planuje zdrowe jadłospisy lub działania edukacyjne, wykorzystuje wiarygodne źródła i samodzielnie rozwiązuje problemy związane z żywieniem.
Moje miejsce w Internecie	Uczeń nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu.	Uczeń wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w sieci; rozpoznaje	Uczeń wyjaśnia znaczenie krytycznego myślenia, zasad ekranowych, ochrony danych i	Uczeń samodzielnie analizuje przykładowe sytuacje internetowe i dobiera właściwe sposoby	Uczeń krytycznie ocenia informacje i zachowania w sieci, rozpoznaje manipulację i potrafi	Uczeń projektuje działania promujące bezpieczeństwo cyfrowe, twórczo wykorzystuje wiedzę i

Dział	1 – ndst	2 – dop	3 – dst	4 – db	5 – bdb	6 – cel
		wybrane zagrożenia z pomocą nauczyciela.	wizerunku oraz rozpoznaje grooming, cyberstalking i phishing.	ochrony siebie i innych.	uzasadnić bezpieczne rozwiązanie problemu.	samodzielnie analizuje nowe zagrożenia.

4. Uwagi do stosowania wymagań

Wymagania należy traktować jako opis poziomu opanowania wiadomości i umiejętności, a nie jako ocenę osobistych zachowań ucznia poza szkołą.

W przypadku ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wymagania mogą być dostosowane do jego indywidualnych możliwości psychofizycznych, zgodnie z obowiązującą dokumentacją i zasadami oceniania w szkole.

Ocena 6 powinna wynikać z jakości wykonania zadań wykraczających poza podstawowy poziom wymagań, a nie z samej aktywności lub liczby wypowiedzi ucznia.

5. Źródła

Katarzyna Przybysz, „Moje zdrowie” – program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–6 szkoły podstawowej, 2025.

Ministerstwo Edukacji Narodowej – podstawa programowa przedmiotu edukacja zdrowotna oraz materiały dotyczące organizacji przedmiotu od roku szkolnego 2026/2027.