

Wymagania edukacyjne: Edukacja zdrowotna

2026/2027

SZKOŁA PODSTAWOWA – KLASY 4–6

Ocena	Kryteria i wymagania szczegółowe
Dopuszczający (2)	Uczeń z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe zasady higieny osobistej, wskazuje numery alarmowe, nazywa podstawowe emocje oraz poprawnie przyporządkowuje produkty do grup na talerzu zdrowego żywienia.
Dostateczny (3)	Uczeń samodzielnie definiuje elementy zdrowego stylu życia; wie, jak bezpiecznie i z zachowaniem umiaru korzystać z internetu (higiena cyfrowa); potrafi poprawnie wezwać służby ratunkowe; wyjaśnia znaczenie codziennej aktywności fizycznej.
Dobry (4)	Uczeń potrafi ułożyć prosty jednodniowy jadłospis zgodny z Piramidą Zdrowego Żywienia; podaje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem rówieśniczym; omawia krok po kroku zasady pierwszej pomocy przy skaleczeniach i krwotoku z nosa; świadomie planuje dzień z uwzględnieniem czasu offline.
Bardzo dobry (5)	Uczeń samodzielnie analizuje skład i etykiety produktów (rozpoznaje ukryty cukier, sól, konserwanty); wykazuje się pełną znajomością algorytmu RKO i potrafi go poprawnie zademonstrować; wyjaśnia mechanizm wpływu braku snu na samopoczucie; skutecznie reaguje na cyberzagrożenia.
Celujący (6)	Uczeń wykazuje szczególną inicjatywę , realizuje projekty prozdrowotne na terenie szkoły, sprawnie łączy wiedzę z biologii i wychowania fizycznego oraz potrafi krytycznie weryfikować fake newsy medyczne w sieci.

SZKOŁA PODSTAWOWA – KLASY 7–8

Ocena	Kryteria i wymagania szczegółowe
Dopuszczający (2)	Uczeń poprawnie definiuje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem psychicznym i fizycznym; zna podstawowe zagrożenia płynące z zażywania substancji psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych; potrafi wymienić etapy resuscytacji krążeniowo-oddechowej.
Dostateczny (3)	Uczeń wyjaśnia bezpośredni wpływ diety i aktywności fizycznej na zapobieganie chorobom cywilizacyjnym; omawia somatyczne objawy stresu chronicznego oraz proste techniki relaksacyjne; zna ryzyka zdrowotne związane z wczesną inicjacją i używkami (w tym e-papierosami).
Dobry (4)	Uczeń analizuje wpływ otoczenia oraz mediów społecznościowych na obraz własnego ciała i samoocenę; potrafi udzielić pierwszej pomocy w przypadku złamań,

oparzeń i utraty przytomności (pozycja boczna ustalona); omawia znaczenie profilaktycznych badań lekarskich.

**Bardzo dobry
(5)**

Uczeń dogłębnie wyjaśnia biopsychospołeczny model zdrowia; charakteryzuje mechanizmy uzależnień chemicznych i behawioralnych; uzasadnia asertywną postawę odmowną pod presją grupy; analizuje strukturę systemu ochrony zdrowia w Polsce i zasady korzystania z niego.

Celujący (6)

Uczeń argumentuje swoje stanowisko w oparciu o aktualne badania naukowe i medycynę opartą na faktach (EBM); wykazuje dojrzałą postawę leaderską w promowaniu zdrowia psychicznego i fizycznego w społeczności lokalnej;