

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASY IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Opracowano na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026.

Wymagania odnoszą się do osiągnięć edukacyjnych ucznia, a nie do jego osobistych doświadczeń, stanu zdrowia, wyglądu, sytuacji rodzinnej ani prywatnych przekonań. W klasach VII–VIII program przewiduje również wymagania do wyboru; niniejsze zestawienie obejmuje zakres wynikający z przedstawionego programu.

I. Zasady ogólne oceniania

- Ocenianiu podlegają przede wszystkim: wiedza i rozumienie treści, umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach problemowych, analiza i wyciąganie wniosków, komunikacja i współpraca, wykonywanie zadań praktycznych oraz udział w projektach i doświadczeniach edukacyjnych.
- W edukacji zdrowotnej nie ocenia się osobistych poglądów ucznia ani tego, czy ujawnia własne doświadczenia. Ocenie podlega sposób wykorzystania wiedzy i umiejętności w zadaniu edukacyjnym.
- Uczeń powinien mieć możliwość wykonywania zadań w formie adekwatnej do swoich możliwości. Program zakłada m.in. dyskusje, analizę przypadków, scenki, projekty, autorefleksję i doświadczenia edukacyjne.
- W każdym roku uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.

II. Ogólne kryteria ocen

Ocena	Ogólne wymagania
6 – celująca	Uczeń w pełni i samodzielnie opanował wymagania programowe; sprawnie łączy wiedzę z różnych dziedzin, analizuje sytuacje, argumentuje, wyciąga wnioski, samodzielnie proponuje rozwiązania i twórczo wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach. Aktywnie i odpowiedzialnie realizuje zadania, projekty i doświadczenia edukacyjne.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania; samodzielnie wyjaśnia zależności, stosuje wiedzę w typowych i częściowo nowych sytuacjach, poprawnie argumentuje wybory, rozpoznaje zagrożenia i proponuje adekwatne sposoby działania.
4 – dobra	Uczeń opanował większość wymagań; poprawnie posługuje się podstawowymi pojęciami, wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje wiedzę w typowych sytuacjach. Wykonuje zadania z niewielką pomocą.
3 – dostateczna	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności; rozpoznaje najważniejsze pojęcia i zjawiska, potrafi wskazać podstawowe sposoby dbania o zdrowie, a w zadaniach wymagających zastosowania wiedzy potrzebuje wskazówek.
2 – dopuszczająca	Uczeń opanował minimum konieczne do dalszego kształcenia; rozpoznaje podstawowe pojęcia i zasady, wykonuje proste zadania przy pomocy nauczyciela i potrafi wskazać podstawowe zachowania sprzyjające bezpieczeństwu i zdrowiu.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia; nie rozpoznaje podstawowych treści lub nie potrafi wykonać prostych zadań nawet po udzieleniu pomocy.

Klasa IV

Wymagania szczegółowe są stopniowane od rozpoznawania i odtwarzania wiadomości (ocena 2) przez rozumienie i zastosowanie (3–4), po samodzielną analizę, argumentowanie, syntezę i twórcze wykorzystanie wiedzy (5–6).

Wartości i postawy

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje zdrowie jako wartość; zna podstawowe zasady szacunku, akceptacji i empatii.
3 – dostateczna	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest ważne; wskazuje czynniki wpływające na zdrowie i przykłady odpowiedzialnych zachowań.
4 – dobra	analizuje proste sytuacje i odróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od ryzykownych.
5 – bardzo dobra	samodzielnie uzasadnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie i relacje.
6 – celująca	proponuje rozwiązania wspierające zdrowie i dobre relacje; argumentuje swoje stanowisko.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa; rozpoznaje wybrane objawy choroby.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie higieny, snu, nawodnienia i profilaktyki; zna podstawowe zasady przygotowania do wizyty u lekarza.
4 – dobra	stosuje wiedzę w typowych sytuacjach i wskazuje, kiedy należy powiedzieć dorosłemu o niepokojących objawach.
5 – bardzo dobra	analizuje sytuacje związane z higieną, chorobą i profilaktyką oraz uzasadnia właściwe postępowanie.
6 – celująca	samodzielnie dobiera działania sprzyjające zdrowiu i wyjaśnia ich znaczenie.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia korzyści z ruchu i podstawowe zasady bezpiecznej aktywności.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ ruchu na kondycję, sen i samopoczucie; zna zasady aktywnych przerw.
4 – dobra	dobiera proste formy ruchu i wskazuje skutki siedzącego trybu życia.
5 – bardzo dobra	analizuje własne przykłady aktywności i proponuje sposoby zwiększenia ruchu.
6 – celująca	samodzielnie planuje prostą aktywność wspierającą zdrowie.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Odżywianie

Ocena	Wymagania edukacyjne
-------	----------------------

2 – dopuszczająca	rozpoznaje wodę i podstawowe produkty sprzyjające zdrowiu.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie nawodnienia i podstaw zdrowego żywienia; rozpoznaje produkty, które warto ograniczać.
4 – dobra	odczytuje podstawowe informacje z etykiety i wybiera zdrowszą z dwóch opcji.
5 – bardzo dobra	uzasadnia wybór produktu na podstawie składu, cukrów, tłuszczów, alergenów i daty.
6 – celująca	samodzielnie analizuje etykiety i tworzy propozycję zdrowego posiłku.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	nazywa podstawowe emocje i wskazuje proste sposoby dbania o dobre samopoczucie.
3 – dostateczna	wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, stres i emocje; wskazuje czynniki chroniące.
4 – dobra	rozpoznaje emocje i dobiera podstawowe konstruktywne sposoby reagowania.
5 – bardzo dobra	analizuje wpływ snu, ruchu, relacji i stresu na samopoczucie; zna sposoby szukania wsparcia.
6 – celująca	samodzielnie dobiera techniki radzenia sobie ze stresem i potrafi wskazać, gdzie szukać pomocy.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia podstawowe zasady współpracy, szacunku i bezpieczeństwa w relacjach.
3 – dostateczna	rozpoznaje przemoc, cyberprzemoc i sytuacje przekraczania granic; zna osoby, do których można zwrócić się o pomoc.
4 – dobra	analizuje proste sytuacje społeczne i wskazuje właściwą reakcję.
5 – bardzo dobra	stosuje komunikaty asertywne i uzasadnia potrzebę reagowania na przemoc.
6 – celująca	samodzielnie proponuje bezpieczne i empatyczne sposoby rozwiązywania konfliktów.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Dojrzewanie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i zasady higieny.
3 – dostateczna	wyjaśnia, że dojrzewanie przebiega indywidualnie i wskazuje podstawowe zmiany fizyczne.
4 – dobra	rozpoznaje naturalne zmiany rozwojowe i dobiera właściwe zasady higieny.
5 – bardzo dobra	wyjaśnia znaczenie akceptacji różnic w tempie dojrzewania i dbałości o zdrowie.
6 – celująca	samodzielnie odpowiada na typowe pytania dotyczące

	dojrzewania, opierając się na wiedzy naukowej.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje podstawowe związki między środowiskiem a zdrowiem.
3 – dostateczna	wyjaśnia, dlaczego czyste środowisko, przyroda i bezpieczeństwo wpływają na zdrowie.
4 – dobra	rozpoznaje zachowania korzystne i szkodliwe dla środowiska i zdrowia.
5 – bardzo dobra	analizuje prosty przykład wpływu zanieczyszczenia lub pogody na zdrowie.
6 – celująca	proponuje konkretne działania chroniące środowisko i zdrowie.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje podstawowe zagrożenia internetu i zna pojęcie zachowania ryzykownego.
3 – dostateczna	wyjaśnia skutki nadmiernego korzystania z ekranów i podstawowe zagrożenia w sieci.
4 – dobra	rozpoznaje sytuacje ryzykowne i wskazuje bezpieczne sposoby reagowania.
5 – bardzo dobra	analizuje przykłady cyberprzemocy, kontaktu z nieznajomym lub presji rówieśniczej.
6 – celująca	samodzielnie proponuje asertywne i bezpieczne reakcje oraz wskazuje źródła pomocy.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Klasa V

Wymagania szczegółowe są stopniowane od rozpoznawania i odtwarzania wiadomości (ocena 2) przez rozumienie i zastosowanie (3–4), po samodzielną analizę, argumentowanie, syntezę i twórcze wykorzystanie wiedzy (5–6).

Wartości i postawy

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje odpowiedzialność za własne zdrowie i podstawowe wartości.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie i relacje.
4 – dobra	analizuje proste konsekwencje wyborów i planuje zmianę nawyku.
5 – bardzo dobra	samodzielnie uzasadnia zdrowe wybory i uwzględnia potrzeby innych.
6 – celująca	argumentuje odpowiedzialne wybory zdrowotne i etyczne.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie profilaktyki, snu, ruchu i higieny.
4 – dobra	stosuje wiedzę w typowych sytuacjach zdrowotnych.
5 – bardzo dobra	analizuje czynniki ryzyka i proponuje działania profilaktyczne.
6 – celująca	samodzielnie ocenia sytuację i uzasadnia wybór działania.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia korzyści ruchu i skutki siedzenia.
3 – dostateczna	wyjaśnia związek ruchu ze snem i samopoczuciem.
4 – dobra	dobiera bezpieczne formy aktywności do sytuacji.
5 – bardzo dobra	planuje zmianę zwiększającą aktywność.
6 – celująca	analizuje własny styl aktywności i proponuje realistyczne cele.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Odżywianie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje podstawowe zasady zdrowego talerza i nawodnienia.
3 – dostateczna	wyjaśnia rolę składników odżywczych i regularności posiłków.
4 – dobra	analizuje prosty jadłospis i wskazuje elementy wymagające zmiany.
5 – bardzo dobra	uzasadnia wybór produktów i wielkość porcji.
6 – celująca	samodzielnie komponuje propozycję zbilansowanego posiłku.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i

	umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.
--	--

Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	nazywa czynniki wspierające i osłabiające dobrostan.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ stresu, snu, relacji i odpoczynku.
4 – dobra	rozpoznaje emocje i dobiera konstruktywne sposoby radzenia sobie.
5 – bardzo dobra	analizuje sytuację stresową i planuje reakcję.
6 – celująca	samodzielnie dobiera strategie samoregulacji i wskazuje źródła pomocy.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	zna podstawowe zasady komunikacji, granic i szacunku.
3 – dostateczna	wyjaśnia różnicę między komunikacją werbalną i niewerbalną oraz asertywnością.
4 – dobra	stosuje aktywne słuchanie i proste komunikaty asertywne.
5 – bardzo dobra	analizuje konflikt lub trudną relację i dobiera adekwatną reakcję.
6 – celująca	samodzielnie argumentuje potrzebę granic i szacunku dla różnorodności.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Dojrzewanie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia zmiany fizyczne i emocjonalne okresu dojrzewania.
3 – dostateczna	wyjaśnia rolę rozwoju mózgu i indywidualnego tempa dojrzewania.
4 – dobra	rozpoznaje naturalne zmiany i zasady higieny.
5 – bardzo dobra	analizuje związek dojrzewania z emocjami i zachowaniem.
6 – celująca	samodzielnie wyjaśnia typowe dylematy rozwojowe z poszanowaniem różnic.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje korzyści kontaktu z naturą.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ przyrody na zdrowie fizyczne i psychiczne.
4 – dobra	rozpoznaje odpowiedzialne i nieodpowiedzialne zachowania wobec środowiska.
5 – bardzo dobra	analizuje związek środowiska ze zdrowiem i dobrostanem.
6 – celująca	proponuje działania na rzecz przyrody i zdrowia.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i

	umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.
--	--

Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje podstawowe zagrożenia sieci i używek.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ ekranów, internetu, nikotyny, alkoholu i energetyków na młody organizm.
4 – dobra	rozpoznaje sytuacje presji i ćwiczy asertywną odmowę.
5 – bardzo dobra	analizuje ryzyko i dobiera bezpieczne sposoby reagowania.
6 – celująca	argumentuje decyzję o unikaniu używek i bezpiecznym korzystaniu z sieci.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Klasa VI

Wymagania szczegółowe są stopniowane od rozpoznawania i odtwarzania wiadomości (ocena 2) przez rozumienie i zastosowanie (3–4), po samodzielną analizę, argumentowanie, syntezę i twórcze wykorzystanie wiedzy (5–6).

Wartości i postawy

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje odpowiedzialność za decyzje i podstawowe wartości.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności.
4 – dobra	analizuje wpływ wartości na zachowanie w codziennych sytuacjach.
5 – bardzo dobra	samodzielnie uzasadnia decyzje z odwołaniem do wartości.
6 – celująca	rozważa różne konsekwencje decyzji i argumentuje swoje stanowisko.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia elementy zdrowego stylu życia i źródła wiarygodnej wiedzy.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie profilaktyki, badań, szczepień i monitorowania zdrowia.
4 – dobra	rozpoznaje podstawowe czynniki ryzyka i zasady profilaktyki.
5 – bardzo dobra	analizuje informacje o zdrowiu i ocenia ich wiarygodność.
6 – celująca	samodzielnie porównuje źródła i uzasadnia wybór rzetelnej informacji.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje znaczenie ruchu, snu i prawidłowej postawy.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ ruchu i odpoczynku na zdrowie.
4 – dobra	stosuje podstawowe zasady aktywności i regeneracji.
5 – bardzo dobra	analizuje własne nawyki i proponuje ich modyfikację.
6 – celująca	samodzielnie planuje działania wspierające kondycję i dobrostan.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Odżywianie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia składniki odżywcze i zasady nawodnienia.
3 – dostateczna	wyjaśnia funkcje białek, tłuszczów, węglowodanów, witamin, minerałów i wody.
4 – dobra	analizuje prosty jadłospis pod kątem potrzeb organizmu.
5 – bardzo dobra	wyjaśnia zależności między odżywianiem, energią i zdrowiem psychicznym.
6 – celująca	samodzielnie ocenia wybory żywieniowe i proponuje

	zdrowsze alternatywy.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje źródła stresu i podstawowe emocje.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli i zachowanie.
4 – dobra	stosuje proste techniki radzenia sobie ze stresem.
5 – bardzo dobra	analizuje sytuacje presji i dobiera adekwatne strategie.
6 – celująca	samodzielnie ocenia sytuację i korzysta z konstruktywnych sposobów samoregulacji.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	zna zasady asertywności, empatii i granic.
3 – dostateczna	wyjaśnia różnice między asertywnością, agresją i uległością.
4 – dobra	stosuje komunikaty asertywne w typowych sytuacjach.
5 – bardzo dobra	analizuje konflikty i sytuacje presji rówieśniczej.
6 – celująca	samodzielnie rozwiązuje problemy komunikacyjne z poszanowaniem innych.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Dojrzewanie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia najważniejsze zmiany okresu dojrzewania.
3 – dostateczna	wyjaśnia zależności między rozwojem fizycznym, emocjonalnym i społecznym.
4 – dobra	rozpoznaje naturalność różnic rozwojowych i zasady dbania o zdrowie.
5 – bardzo dobra	analizuje wpływ zmian rozwojowych na emocje i relacje.
6 – celująca	samodzielnie argumentuje potrzebę akceptacji różnic i szacunku dla granic.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje wpływ natury na dobrostan.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za zwierzęta i ekosystemy.
4 – dobra	rozpoznaje działania korzystne i szkodliwe dla środowiska.
5 – bardzo dobra	analizuje związek degradacji środowiska ze zdrowiem.
6 – celująca	proponuje działania ochronne oparte na zależnościach przyczynowo-skutkowych.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych

	treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.
--	---

Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje zagrożenia internetu i używek.
3 – dostateczna	wyjaśnia mechanizmy uzależnienia od internetu i ryzyka używek.
4 – dobra	rozpoznaje grooming, cyberprzemoc i presję rówieśniczą oraz wie, jak reagować.
5 – bardzo dobra	analizuje sytuacje ryzykowne i uzasadnia bezpieczne decyzje.
6 – celująca	samodzielnie argumentuje wybór życia bez używek i bezpiecznego korzystania z technologii.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Klasa VII

Wymagania szczegółowe są stopniowane od rozpoznawania i odtwarzania wiadomości (ocena 2) przez rozumienie i zastosowanie (3–4), po samodzielną analizę, argumentowanie, syntezę i twórcze wykorzystanie wiedzy (5–6).

Wartości i postawy

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje wartości związane z tożsamością, odpowiedzialnością i relacjami.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie godności, szacunku i odpowiedzialności za decyzje.
4 – dobra	analizuje dylematy i konsekwencje wyborów.
5 – bardzo dobra	samodzielnie argumentuje stanowisko z poszanowaniem innych.
6 – celująca	rozważa różne perspektywy i podejmuje uzasadnione decyzje.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia zasady zdrowego stylu życia.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ ruchu, snu, diety i profilaktyki na zdrowie.
4 – dobra	analizuje podstawowe czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych.
5 – bardzo dobra	interpretuje informacje dotyczące parametrów zdrowia i profilaktyki.
6 – celująca	samodzielnie ocenia wiarygodność informacji i uzasadnia działania profilaktyczne.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje znaczenie regularnego ruchu i regeneracji.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ aktywności na zdrowie fizyczne i psychiczne.
4 – dobra	dobiera aktywność do potrzeb i sytuacji.
5 – bardzo dobra	analizuje zależności między ruchem, snem, stresem i koncentracją.
6 – celująca	samodzielnie planuje działania i uzasadnia ich dobór.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Odżywianie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia podstawowe zasady świadomego żywienia.
3 – dostateczna	wyjaśnia rolę składników odżywczych i nawodnienia.
4 – dobra	analizuje wybory żywieniowe i ich konsekwencje.
5 – bardzo dobra	interpretuje etykiety i porównuje produkty.
6 – celująca	samodzielnie uzasadnia wybór zdrowych produktów i planuje zmianę nawyków.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych

	treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.
--	---

Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje stres, emocje i czynniki ryzyka.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli i relacje.
4 – dobra	stosuje techniki relaksacji, uważności i komunikacji.
5 – bardzo dobra	analizuje sytuacje presji i dobiera strategie radzenia sobie.
6 – celująca	samodzielnie ocenia potrzeby własne i innych oraz wskazuje źródła pomocy.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	zna zasady bezpiecznych relacji i komunikacji.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie granic, zgody, szacunku i empatii.
4 – dobra	rozpoznaje przemoc, presję, kontrolowanie i wykluczanie.
5 – bardzo dobra	analizuje konflikty i stosuje asertywne sposoby reagowania.
6 – celująca	samodzielnie rozwiązuje sytuacje problemowe z uwzględnieniem praw i granic innych osób.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Dojrzewanie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje zmiany biologiczne i emocjonalne adolescencji.
3 – dostateczna	wyjaśnia związek dojrzewania z tożsamością i relacjami.
4 – dobra	analizuje różnice indywidualne i stereotypy dotyczące dojrzewania.
5 – bardzo dobra	samodzielnie interpretuje sytuacje związane z presją rówieśniczą i obrazem siebie.
6 – celująca	argumentuje potrzebę akceptacji, granic i odpowiedzialnych decyzji.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje wpływ środowiska na zdrowie.
3 – dostateczna	wyjaśnia związki zanieczyszczeń, klimatu i zdrowia.
4 – dobra	analizuje prosty przypadek środowiskowy.
5 – bardzo dobra	ocenia konsekwencje zdrowotne degradacji środowiska.
6 – celująca	proponuje działania ograniczające ryzyko zdrowotne.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje podstawowe zagrożenia technologii i używek.
3 – dostateczna	wyjaśnia mechanizmy uzależnienia, presji i manipulacji cyfrowej.
4 – dobra	analizuje przypadki cyberprzemocy, kontaktu z obcym i presji na używki.
5 – bardzo dobra	stosuje asertywną odmowę i wskazuje właściwe źródła pomocy.
6 – celująca	samodzielnie argumentuje bezpieczne decyzje i krytycznie ocenia przekazy.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Klasa VIII

Wymagania szczegółowe są stopniowane od rozpoznawania i odtwarzania wiadomości (ocena 2) przez rozumienie i zastosowanie (3–4), po samodzielną analizę, argumentowanie, syntezę i twórcze wykorzystanie wiedzy (5–6).

Wartości i postawy

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje godność, szacunek i odpowiedzialność jako podstawy relacji.
3 – dostateczna	wyjaśnia znaczenie wartości dla zdrowia i decyzji.
4 – dobra	analizuje sytuacje naruszania godności lub praw innych.
5 – bardzo dobra	samodzielnie argumentuje odpowiedzialne i etyczne wybory.
6 – celująca	łączy wartości, zdrowie, relacje i odpowiedzialność społeczną.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wymienia zasady zdrowego stylu życia i profilaktyki.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne.
4 – dobra	analizuje informacje o profilaktyce i czynnikach ryzyka.
5 – bardzo dobra	ocenia wiarygodność informacji zdrowotnych i uzasadnia działania.
6 – celująca	samodzielnie planuje działania wspierające zdrowie i potrafi je uzasadnić.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje znaczenie ruchu, odpoczynku i snu.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ aktywności na zdrowie i koncentrację.
4 – dobra	analizuje własne nawyki aktywności i regeneracji.
5 – bardzo dobra	dobiera strategie wspierające zdrowie psychofizyczne.
6 – celująca	samodzielnie planuje i ocenia działania prozdrowotne.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Odżywianie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje podstawowe zasady racjonalnego żywienia.
3 – dostateczna	wyjaśnia rolę składników odżywczych i nawodnienia.
4 – dobra	analizuje etykiety i wybory żywieniowe.
5 – bardzo dobra	interpretuje zależności między żywieniem, energią i zdrowiem.
6 – celująca	samodzielnie ocenia przekazy żywieniowe i argumentuje wybory.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje stres, emocje i podstawowe sygnały potrzeby pomocy.
3 – dostateczna	wyjaśnia zależności między zdrowiem psychicznym, relacjami i stylem życia.
4 – dobra	dobiera konstruktywne strategie radzenia sobie.
5 – bardzo dobra	analizuje złożone sytuacje stresowe i rozpoznaje potrzebę wsparcia.
6 – celująca	samodzielnie proponuje działania wspierające siebie i innych, zachowując granice odpowiedzialności.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	zna zasady komunikacji, granic, zgody, szacunku i bezpieczeństwa.
3 – dostateczna	wyjaśnia mechanizmy dobrych i trudnych relacji.
4 – dobra	analizuje przypadki presji, przemocy i przekraczania granic.
5 – bardzo dobra	stosuje asertywność i adekwatne strategie reagowania.
6 – celująca	samodzielnie rozwiązuje problemy relacyjne, uwzględniając perspektywy stron.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Dojrzewanie

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje najważniejsze zmiany okresu adolescencji.
3 – dostateczna	wyjaśnia zależności między dojrzewaniem, emocjami, tożsamością i relacjami.
4 – dobra	analizuje różnice indywidualne oraz wpływ presji społecznej.
5 – bardzo dobra	samodzielnie interpretuje sytuacje związane z granicami, szacunkiem i odpowiedzialnością.
6 – celująca	argumentuje świadome i odpowiedzialne decyzje w relacjach.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	wskazuje związki środowiska ze zdrowiem człowieka.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ zanieczyszczeń, zmian klimatu i degradacji środowiska na zdrowie.
4 – dobra	analizuje przykłady zagrożeń środowiskowych.
5 – bardzo dobra	ocenia konsekwencje zdrowotne i społeczne problemów środowiskowych.
6 – celująca	proponuje działania profilaktyczne i środowiskowe.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	rozpoznaje zagrożenia cyfrowe i używki.
3 – dostateczna	wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych i technologii na zdrowie i zachowanie.
4 – dobra	analizuje presję, cyberprzemoc, manipulację i uzależnienia.
5 – bardzo dobra	stosuje asertywność, krytyczne myślenie i wskazuje pomoc.
6 – celująca	samodzielnie argumentuje odpowiedzialne decyzje i ocenia wiarygodność przekazów.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności z tego obszaru, nie rozpoznaje kluczowych treści lub nie potrafi wykonać prostego zadania nawet po udzieleniu pomocy.

III. Ocenianie projektów i doświadczeń edukacyjnych

Program zakłada realizację projektów i doświadczeń edukacyjnych. Ich ocenianie powinno uwzględniać przede wszystkim jakość wykonania zadania edukacyjnego, a nie prywatne zachowania ucznia.

Ocena	Kryteria
6	samodzielne planowanie lub twórczy wkład, bardzo dobre wykorzystanie wiedzy, analiza, wnioski, prezentacja i refleksja nad efektami
5	samodzielne i bardzo dobre wykonanie zadania, poprawne wykorzystanie wiedzy, zaangażowanie i rzeczowa prezentacja
4	poprawne wykonanie większości zadań, właściwe wykorzystanie podstawowej wiedzy i współpraca
3	wykonanie podstawowych elementów zadania, częściowe wykorzystanie wiedzy, potrzebna pomoc lub wskazówki
2	wykonanie minimum zadania przy wyraźnym wsparciu nauczyciela
1	brak opanowania podstawowych umiejętności niezbędnych do wykonania zadania mimo udzielonego wsparcia

IV. Uwagi dotyczące specyfiki przedmiotu

- Ocena z edukacji zdrowotnej nie powinna być utożsamiana z oceną „prowadzenia zdrowego trybu życia” przez ucznia poza szkołą.
- Nie należy wymagać od ucznia ujawniania osobistych doświadczeń dotyczących zdrowia, rodziny, emocji, relacji czy dojrzewania.
- W zadaniach dotyczących emocji, relacji, granic, dojrzewania i zdrowia psychicznego można stosować przykłady fikcyjne, studia przypadków i anonimowe wypowiedzi.
- W klasach VII–VIII należy uwzględniać fakt, że program przewiduje w poszczególnych działach wymagania do wyboru; wymagania oceniane powinny odpowiadać treściom faktycznie zrealizowanym z daną klasą.
- Przy wystawianiu oceny rocznej należy brać pod uwagę całość osiągnięć ucznia w zakresie zrealizowanych treści, a nie pojedyncze zadanie.

V. Podstawa opracowania

Podstawę stanowi program „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2, Warszawa 2026. Program obejmuje klasy IV–VIII, dziewięć działów edukacji zdrowotnej oraz odrębny zakres „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”. Program wskazuje również na znaczenie dyskusji, refleksji, pracy grupowej, projektów i doświadczeń edukacyjnych w ocenie realizacji programu.