

WYMAGANIA EDUKACYJNE– Edukacja zdrowotna- Obowiązujące od 1 września 2026 r.

Cele kształcenia

Uczeń:

- rozumie znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;
- zna zasady zdrowego stylu życia;
- rozwija umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia;
- rozpoznaje czynniki sprzyjające i zagrażające zdrowiu;
- rozwija umiejętności społeczne i komunikacyjne;
- bezpiecznie korzysta z technologii cyfrowych;
- podejmuje działania na rzecz własnego zdrowia i zdrowia innych osób.

Obszary oceniania

Ocenie podlegają:

- wiedza merytoryczna,
- umiejętność wykorzystania wiedzy w praktyce,
- aktywność podczas zajęć,
- udział w dyskusjach,
- wykonywanie zadań indywidualnych i grupowych,
- realizacja projektów edukacyjnych,
- przygotowanie do zajęć,
- systematyczność pracy.

Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

- odpowiedzi ustne,
- karty pracy,
- prezentacje,
- projekty edukacyjne,
- zadania praktyczne,
- praca indywidualna,
- praca w grupach,
- aktywność na lekcji,
- samoocena i ocena koleżeńska.

Obszary treści nauczania

1. Wartości i postawy.
2. Zdrowie fizyczne.
3. Aktywność fizyczna.
4. Odżywianie.
5. Zdrowie psychiczne.
6. Zdrowie społeczne.
7. Dojrzewanie.
8. Zdrowie środowiskowe.
9. Internet i profilaktyka uzależnień.
10. Zdrowie seksualne (zgodnie z aktualnymi przepisami MEN).

Podstawa prawna

Rozporządzenia Ministra Edukacji dotyczące podstawy programowej przedmiotu „Edukacja zdrowotna”, obowiązujące od dnia **1 września 2026 r.** oraz Statut Szkoły i Wewnątrzszkolne Zasady Oceniania

EDUKACJA ZDROWOTNA

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

Klasa IV

Obszar	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
Zdrowie fizyczne	wymienia podstawowe zasady higieny osobistej	wyjaśnia znaczenie higieny dla zdrowia	stosuje zasady higieny w życiu codziennym	uzasadnia wpływ higieny na zdrowie i samopoczucie	propaguje zachowania prozdrowotne w środowisku szkolnym
Odżywianie	wymienia zdrowe produkty spożywcze	rozpoznaje zasady zdrowego żywienia	planuje prosty zdrowy posiłek	analizuje własne nawyki żywieniowe	samodzielnie przygotowuje projekty promujące zdrowe odżywianie
Aktywność fizyczna	zna znaczenie ruchu dla zdrowia	wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej	planuje własną aktywność ruchową	uzasadnia wpływ ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne	aktywnie uczestniczy w działaniach promujących aktywność fizyczną
Zdrowie psychiczne	rozpoznaje podstawowe emocje	nazywa sposoby radzenia sobie z emocjami	stosuje poznane sposoby radzenia sobie ze stresem	analizuje wpływ emocji na zachowanie	podejmuje działania wspierające dobrostan swój i innych
Bezpieczeństwo w internecie	zna podstawowe zasady bezpieczeństwa	rozpoznaje zagrożenia internetowe	stosuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu	analizuje skutki niewłaściwych zachowań w sieci	edukuje rówieśników w zakresie bezpieczeństwa cyfrowego