

Wymagania edukacyjne z przedmiotu Edukacja zdrowotna dla klasy V szkoły podstawowej opracowane na podstawie nowej podstawy programowej (Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r.) oraz programu nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi:

- **Wartości i postawy:** Podać definicję zdrowia i wymienić jego trzy podstawowe rodzaje: fizyczne, psychiczne i społeczne. Wskazać, że styl życia (dieta, ruch, sen) ma bezpośredni wpływ na codzienne samopoczucie.
- **Aktywność fizyczna:** Podać przykłady aktywności fizycznej, którą można uprawiać wspólnie z rodziną lub przyjaciółmi.
- **Zdrowie fizyczne:** Mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka. Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy
- **Dojrzewanie:** Wymienić podstawowe fizyczne i emocjonalne zmiany zachodzące w okresie dorastania. Podać najważniejsze zasady higieny osobistej w tym okresie.
- **Odżywianie:** Wskazać podstawowe makroskładniki pożywienia (białka, tłuszcze, węglowodany).
- **Zdrowie psychiczne:** Rozpoznać i nazwać podstawowe emocje u siebie i innych. Wskazać, czym różni się komunikacja słowna (werbalna) od mowy ciała (niewerbalnej). Określić, czym jest autoagresja (robienie sobie krzywdy) i zadeklarować potrzebę natychmiastowego szukania pomocy u dorosłych w takiej sytuacji.
- **Zdrowie społeczne:** Wymienić podstawowe funkcje rodziny i prawa dziecka. Podać przykład zmiany, jaka może nastąpić w rodzinie (np. narodziny rodzeństwa, choroba).
- **Doświadczenia edukacyjne:** Podjąć próbę uczestnictwa w klasowym projekcie rówieśniczym lub grupowym doświadczeniu edukacyjnym.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń samodzielnie potrafi:

- **Wartości i postawy:** Podać definicję zdrowia i wymienić jego trzy podstawowe rodzaje: fizyczne, psychiczne i społeczne. Wyjaśnić, w jaki sposób codzienne wybory i plan dnia wpływają na poziom energii oraz zdrowie człowieka.
 - **Aktywność fizyczna:** Wyjaśnić, jak aktywne przerwy śródlekcyjne pomagają zdrowiu i przeciwdziałają siedzącemu stylowi życia. Zaplanować prosty czas aktywnego wypoczynku z rówieśnikami lub rodziną.
 - **Zdrowie fizyczne:** Mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów, dokonuje analizy wyniku. Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.
 - **Dojrzewanie:** Omówić zasady higieny osobistej związane ze zmianami okresu dojrzewania (higiena skóry, całego ciała) i opisać prawidłowe stosowanie podpasek i tamponów. Wyjaśnić, że tempo dojrzewania jest cechą indywidualną.
 - **Odżywianie:** Samodzielnie przygotować prosty, zdrowy posiłek oraz wyjaśnić uproszczoną rolę składników odżywczych. Omówić czym jest nadwaga i otyłość.
 - **Zdrowie psychiczne:** Omówić czynniki budujące pozytywną samoocenę. Zidentyfikować zachowanie autoagresywne i wskazać, u kogo (pedagog, psycholog) oraz pod jakimi numerami telefonów zaufania szukać pomocy.
 - **Zdrowie społeczne:** Opisać prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców w rodzinie. Wymienić sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych zmian życiowych w rodzinie (np. rozwód, przeprowadzka, śmierć bliskiego).
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Zrealizować w grupie lub samodzielnie przynajmniej jedno wybrane doświadczenie edukacyjne
-

Ocena dobra (4)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Zaprojektować i podjąć próbę wdrożenia osobistego, tygodniowego planu zmian prozdrowotnych w codziennym życiu.
 - **Aktywność fizyczna:** Samodzielnie poprowadzić dla klasy lub grupy rówieśniczej krótką, 3-minutową aktywną przerwę. Mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów, dokonuje analizy wyniku.
 - **Zdrowie fizyczne:** Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.
 - **Dojrzewanie:** Wyjaśnić różnice pomiędzy dojrzewaniem fizycznym a dojrzalością psychiczną. Opisać zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania i ich wpływ na zachowanie oraz emocje nastolatka.
 - **Odżywianie:** Skomponować zbilansowany, jednodniowy jadłospis zgodny z „talerzem zdrowego żywienia” i uzasadnić, dlaczego warto unikać słodzonych napojów i fast foodów. Omówić czym jest nadwaga i otyłość, oraz powiedzieć na czym polega ich profilaktyka.
 - **Zdrowie psychiczne:** Zastosować w praktyce proste techniki uważności (np. ćwiczenia oddechowe, obserwacja ciała) do samoregulacji emocjonalnej i obniżania stresu. Wyjaśnić zasady pierwszej pomocy emocjonalnej dla siebie i rówieśników w trudnych chwilach.
 - **Zdrowie społeczne:** Analizować czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. Zaproponować konstruktywne, oparte na szacunku i empatii sposoby rozwiązywania sporów domowych i rówieśniczych.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Samodzielnie dokumentować i podsumować efekty wybranego doświadczenia edukacyjnego.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Krytycznie ocenić własne codzienne nawyki zdrowotne, sformułować wnioski oraz zaplanować i długofalowo monitorować działania naprawcze.
- **Aktywność fizyczna:** Zaprojektować i koordynować rodzinny lub rówieśniczy tygodniowy plan aktywności fizycznej na świeżym powietrzu (np. wyzwanie kroków z użyciem aplikacji) oraz przedstawić podsumowanie tego procesu.
- **Zdrowie fizyczne:** Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy, a w tym zademonstrować pełną procedurę pierwszej pomocy przy napadzie padaczkowym.
- **Dojrzewanie:** Identyfikować zmiany dotyczące dojrzewania, które należą do normy medycznej, oraz te, które odbiegają od normy i wymagają konsultacji z lekarzem lub zaufanym dorosłym.
- **Odżywianie:** Wyjaśnić pojęcie składników budulcowych i energetycznych oraz samodzielnie przygotować i przeanalizować pod kątem wartości odżywczych autorski posiłek.
- **Zdrowie psychiczne:** Odróżnić postawę asertywną od agresywnej i uległej; adekwatnie i stanowczo zastosować postawę asertywną w obliczu presji rówieśniczej. Zaproponować plan wsparcia i bezpieczną ścieżkę pomocy dla rówieśnika wykazującego objawy autoagresji. Omówić potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD.
- **Zdrowie społeczne:** Opracować porady dla rówieśnika przechodzącego przez trudne zmiany w rodzinie (np. rozwód rodziców, chorobę lub śmierć bliskiego), wykazując się empatią i znajomością miejsc pomocy.
- **Doświadczenia edukacyjne:** Samodzielnie i z pełnym zaangażowaniem przeprowadzić doświadczenie, formułując pogłębioną autorefleksję.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- Wykazuje wybitną inicjatywę prozdrowotną, samodzielnie projektując/organizując akcje promujące zdrowie psychiczne, fizyczne lub higienę cyfrową
- Wykazuje dojrzałą postawę obywatelską i głęboką empatię, aktywnie przeciwdziałając wykluczeniu i dyskryminacji rówieśników z niepełnosprawnościami lub zaburzeniami neurorozwojowymi (np. ze spektrum autyzmu, ADHD).
- Twórczo i z pełnym profesjonalizmem koordynuje grupowe projekty edukacyjne samodzielnie opracowując wysokiej jakości materiały edukacyjne.
- Wykazuje wybitne umiejętności analityczne, potrafiąc merytorycznie dyskutować o zdrowiu, demaskować mity i fake newsy na temat dojrzewania, żywienia czy zdrowia psychicznego na podstawie wiarygodnych źródeł naukowych.
- Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.