

Wymagania edukacyjne z przedmiotu Edukacja zdrowotna dla klasy IV 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. ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze*”

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi:

- **Wartości i postawy:** Podać najprostszą definicję zdrowia i wymienić jego trzy podstawowe rodzaje: fizyczne, psychiczne i społeczne. Wskazać, że zdrowie jest wartością, o którą należy dbać.
 - **Zdrowie fizyczne :** Wymienić podstawowe czynności higieniczne (mycie rąk, twarzy, zębów, ciała) i środki czystości. Wskazać podstawowe objawy choroby (np. gorączkę, ból brzucha). Podać numer alarmowy **112** i powiedzieć, w jakiej sytuacji nagłej należy wezwać pomoc. Wymienić środki ochrony indywidualnej ratownika.
 - **Odżywianie:** Wskazać podstawowe elementy „talerza zdrowego żywienia” (np. warzywa, owoce) oraz określić wodę jako najważniejszy napój dla organizmu.
 - **Zdrowie psychiczne:** Rozpoznać i nazwać u siebie podstawowe emocje (radość, smutek, złość). Wskazać, że rodzina to zespół, w którym uczy się współpracy.
 - **Aktywność fizyczna:** Wymienić przykłady ulubionych zabaw ruchowych na świeżym powietrzu. Podać, ile godzin snu potrzebuje dziecko w jego wieku.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Wyjaśnić, dlaczego czas przed ekranem smartfona lub komputera powinien być ograniczany.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Podjąć próbę uczestnictwa w projekcie klasowym lub grupowym doświadczeniu edukacyjnym.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń samodzielnie potrafi:

- **Wartości i postawy:** Wyjaśnić, czym różnią się zachowania sprzyjające zdrowiu od zachowań ryzykownych oraz uzasadnić, dlaczego dbanie o zdrowie to osobista odpowiedzialność.
 - **Zdrowie fizyczne:** Omówić znaczenie codziennej higieny osobistej dla ochrony przed chorobami i wskazać, jak prawidłowo przygotować się do wizyty u lekarza lub stomatologa. Wyjaśnić pojęcie dojrzewania i wskazać zachodzące wówczas naturalne zmiany w ciele. Opisać, co należy zrobić w nagłej sytuacji przed przyjazdem pogotowia (bezpieczeństwo, sprawdzenie przytomności, wezwanie 112), omówić postępowanie w przypadku: utraty przytomności, krwotoku z nosa. Wykonać opatrunek na przedramieniu.
 - **Odżywianie:** Wyjaśnić zasady zdrowego nawadniania i opisać negatywne skutki picia słodzonych napojów. Odczytać z etykiety podstawowe informacje, takie jak data ważności i składniki.
 - **Zdrowie psychiczne:** Wskazać czynniki chroniące zdrowie psychiczne (odpoczynek, relacje, rozmowa). Opisać, jak stres wpływa na ciało i umysł. Wymienić funkcje rodziny oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
 - **Aktywność fizyczna:** Wyjaśnić korzyści płynące z regularnego ruchu i opisać negatywne skutki siedzącego stylu życia. Podać zasady higieny snu i higieny cyfrowej przed zaśnięciem.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień**
 - **Zdrowie środowiskowe:** Wyjaśnić, czym jest hałas i dlaczego staje się szkodliwy dla słuchu.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Wspólnie z grupą przygotować i zrealizować proste doświadczenie edukacyjne
-

Ocena dobra (4)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Sklasyfikować zdrowie w osobistej hierarchii wartości i uzasadnić, dlaczego jest ono cennym zasobem każdego człowieka. Podać prostą definicję zdrowia psychicznego.
 - **Zdrowie fizyczne:** Omówić zasady i metody bezpiecznego hartowania organizmu. Wyjaśnić, czym są nadwaga i otyłość oraz jak im zapobiegać na co dzień. Omówić postępowanie w przypadku zakrztuszenia. Wykonać opatrunek na dłoni.
 - **Odżywianie:** Analizować etykiety produktów spożywczych (identyfikować ukryty cukier, alergeny) i na tej podstawie wybierać zdrowsze produkty. Wskazać korzyści z samodzielnej uprawy roślin jadalnych i jedzenia produktów roślinnych.
 - **Zdrowie psychiczne:** Zastosować w praktyce proste ćwiczenia oddechowe i techniki uważności (np. oddech 4-4-4) w celu redukcji stresu. Wyjaśnić pojęcie samooceny, jej wpływ na emocje oraz pojęcie zachowań asertywnych.
 - **Aktywność fizyczna:** Samodzielnie dobrać strój i obuwie do pogody oraz rodzaju aktywności. Zaprojektować plan wieczornego wyciszenia ułatwiający zasypianie.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Wyjaśnić różnice między relacjami w świecie rzeczywistym i wirtualnym oraz zidentyfikować zagrożenia w sieci (hejt, phishing, cyberprzemoc).
 - **Zdrowie środowiskowe:** Wskazać sposoby ograniczania hałasu w swoim otoczeniu.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Aktywnie uczestniczyć w realizacji i podsumowaniu doświadczenia edukacyjnego, formułując adekwatne wnioski.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Prezentować aktywną postawę troski o zdrowie swoje, innych oraz stan środowiska (moduł klimatyczny).
 - **Zdrowie fizyczne:** Samodzielnie i bezbłędnie zademonstrować algorytm BLS w stanach nagłego zagrożenia życia. Omówić postępowanie w przypadku podejrzenia złamania przedramienia.
 - **Odżywianie:** Zaplanować jednodniowy, zbilansowany jadłospis dla rówieśnika zgodny z „talerzem zdrowego żywienia” oraz oceniać świeżość produktów i proponować metody przechowywania żywności zapobiegające jej marnowaniu.
 - **Zdrowie psychiczne:** Rozpoznać sygnały ostrzegawcze świadczące o przemocy lub rówieśniczej presji i zaplanować asertywne strategie obrony. Zaproponować zasady konstruktywnego rozwiązywania konfliktów w domu i w szkole oparte na empatii i szacunku.
 - **Aktywność fizyczna i sen:** Przez określony czas monitorować i analizować czas swojej aktywności fizycznej oraz higieny snu, a następnie wyciągnąć wnioski i sformułować plan poprawy jakości regeneracji.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień** Wyjaśnić definicje zjawisk fizycznych i zdrowotnych wynikających z nadużywania technologii (np. niebieskie światło, sztycha SMS-owa, krótkowzroczność) i zaproponować plan higieny cyfrowej.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Zaplanować i aktywnie uczestniczyć w realizacji i podsumowaniu doświadczenia edukacyjnego, formułując adekwatne wnioski.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- Wykazuje wyjątkową inicjatywę prozdrowotną.
- Wykazuje dojrzałą postawę obywatelską i ekologiczną, angażując się w działania na rzecz czystego środowiska.
- Potrafi krytycznie analizować i demaskować reklamy produktów spożywczych oraz pseudonaukowe fake newsy dotyczące zdrowia, opierając się wyłącznie na wiarygodnych źródłach wiedzy.
- Wykazuje postawę głębokiej empatii i jest rówieśniczym liderem w mediacjach i konstruktywnym rozwiązywaniu sporów, aktywnie przeciwdziałając przemocy i wykluczeniu rówieśniczemu.
- Twórczo i z ogromnym zaangażowaniem realizuje rozbudowane projekty edukacyjne, przygotowując autorskie materiały dydaktyczne.
- Potrafi udzielić pierwszej pomocy.