

Wymagania edukacyjne z przedmiotu Edukacja zdrowotna dla klasy VI szkoły podstawowej zostały 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 z charakterem – siła wartości w życiu codziennym*”

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi:

- **Wartości i postawy:** Podać definicję zdrowia i wymienić jego trzy podstawowe rodzaje: fizyczne, psychiczne i społeczne. Wyjaśnić, że styl życia wpływa na samopoczucie.
 - **Zdrowie fizyczne:** Wymienić/zmierzyć podstawowe pomiary ciała (np. tętno, temperatura, BMI). Uzasadnić, że szczepienia chronią organizm przed chorobami zakaźnymi, podać przykłady. Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.
 - **Odżywianie:** Wskazać podstawowe składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze) oraz odczytać datę ważności i alergeny z etykiety produktu.
 - **Zdrowie psychiczne:** Podać podstawowe przykłady używek i wskazać przynajmniej jeden powód, dla którego nastolatek nie powinien po nie sięgać.
 - **Internet i higiena cyfrowa:** Powiedzieć, dlaczego należy ograniczać czas spędzany przed ekranem oraz zadeklarować potrzebę ochrony swoich danych w kontakcie z nieznanymi w sieci.
 - **Dojrzewanie:** Wskazać, że cykl miesięczkowy i menstruacja są naturalnymi procesami biologicznymi w okresie dojrzewania.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Podać przykład działania proekologicznego (np. segregowanie śmieci) i połączyć je z dbaniem o przyrodę.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Podjąć próbę uczestnictwa w klasowym projekcie rówieśniczym.
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń samodzielnie potrafi:

- **Wartości i postawy:** Podać definicję zdrowia i wymienić jego trzy podstawowe rodzaje: fizyczne, psychiczne i społeczne. Opisać pojęcie zdrowego stylu życia i wskazać przynajmniej dwa wiarygodne źródła wiedzy o zdrowiu (np. portale medyczne, instytucje zdrowia).
 - **Zdrowie fizyczne:** Wyjaśnić różnicę między badaniami profilaktycznymi a przesiewowymi. Podać nazwy kluczowych parametrów życiowych (BMI, ciśnienie krwi, tętno) i wyjaśnić ich znaczenie. Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.
 - **Odżywianie:** Wyjaśnić, jaką rolę pełnią w organizmie składniki budulcowe i energetyczne. Rozróżnić oznaczenia dat trwałości na żywności: „należy spożyć do” i „najlepiej spożyć przed”. Wymienić cechy produktu zdatnego do spożycia.
 - **Zdrowie psychiczne:** Sformułować podstawowe argumenty o korzyściach płynących z nieużywania wyrobów tytoniowych, e-papierosów, alkoholu i napojów energetyzujących. Opisać podstawowe objawy stresu i wymienić min. dwa sposoby radzenia sobie z napięciem.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Wyjaśnić pojęcie groomingu, wskazać sygnały ostrzegawcze i określić procedurę szukania pomocy w sytuacji zagrożenia.
 - **Dojrzewanie:** Omówić podstawowe etapy cyklu miesięczkowego (w tym owulację) oraz najważniejsze zasady dbania o komfort i higienę w trakcie miesiączki.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Wymienić korzyści płynące z kontaktu z naturą dla zdrowia człowieka. Podać przykłady działań proekologicznych do wdrożenia w domu i w szkole.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Zrealizować w zespole proste doświadczenie edukacyjne.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Porównać dwa różne źródła wiedzy o zdrowiu i uzasadnić, które z nich jest bardziej wiarygodne i dlaczego.
 - **Zdrowie fizyczne:** Samodzielnie dokonać pomiaru tętna, ciśnienia krwi (w spoczynku i po wysiłku) oraz temperatury ciała. Wyjaśnić zasady działania szczepień ochronnych. Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.
 - **Odżywianie:** Dobrać produkty spożywcze tak, aby wspierały pracę mięśni i mózgu, eliminując z diety ukryty cukier. Zaproponować metody przechowywania żywności (np. lodówka, zamrażarka), zapobiegające jej marnowaniu.
 - **Zdrowie psychiczne:** Rozróżnić i zademonstrować postawę asertywną, agresywną i uległą w relacjach rówieśniczych. Zastosować w praktyce techniki relaksacyjne.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Omówić objawy uzależnienia od Internetu i gier oraz wskazać sposoby radzenia sobie z presją bycia stale online. Wyjaśnić, jak ustawienia prywatności chronią granice użytkownika w sieci.
 - **Dojrzewanie:** Opisać wpływ wahań hormonalnych w cyklu menstruacyjnym na emocje, energię i samopoczucie dziewcząt. Wyjaśnić, jakie objawy cyklu są naturalne, a jakie powinny skłonić do wizyty u lekarza.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Wyjaśnić związek między własnymi codziennymi wyborami (np. wybór ekologicznego transportu, oszczędzanie wody) a stanem środowiska i jakością powietrza.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Samodzielnie zaprojektować plan prostego doświadczenia edukacyjnego, zrealizować go i sformułować wnioski.
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Dokonać krytycznej analizy i autorefleksji nad własnymi nawykami zdrowotnymi, a następnie samodzielnie opracować i monitorować plan poprawy stylu życia.
 - **Zdrowie fizyczne :** Prawidłowo zinterpretować wyniki pomiarów BMI, tętna i ciśnienia w odniesieniu do medycznych wartości referencyjnych dla nastolatków. Wyjaśnić rolę profilaktyki i szczepień w ograniczaniu epidemii. Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.
 - **Odżywianie:** Zaplanować mądre zakupy i porcje posiłków zgodnie z zasadami świadomej konsumpcji i poszanowania zasobów.
 - **Zdrowie psychiczne:** Przygotować i asertywnie zaprezentować odmowę (technikę stawiania granic) w obliczu silnej presji grupy rówieśniczej nakłaniającej do sięgnięcia po używki. Podać dokładne kontakty i numery telefonów zaufania wspierające młodzież w kryzysie lub w problemach z uzależnieniami.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Omówić przyczyny oraz fizjologiczne skutki nadużywania urządzeń ekranowych (niebieskie światło, szyja SMS-owa, ryzyko krótkowzroczności) i opracować plan higieny cyfrowej.
 - **Dojrzewanie:** Zaproponować metody radzenia sobie z dolegliwościami menstruacyjnymi.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Zaplanować, uzasadnić i wdrożyć w domu lub szkole konkretne działania proekologiczne mające na celu poprawę stanu przyrody i własnego zdrowia (np. aktywne przemieszczanie się, sadzenie roślin) – moduł klimatyczny.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Samodzielnie i sumiennie przeprowadzić zaplanowane doświadczenie edukacyjne, przygotować raport z wnioskami i zaprezentować go klasie.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- Wykazuje wybitną inicjatywę prozdrowotną, własną postawą promuje zdrowy styl życia.
- Potrafi samodzielnie wyszukiwać informacje naukowe i na ich podstawie demaskować pseudonaukowe fake newsy, reklamy produktów i mity dotyczące zdrowia, szczepień ochronnych, diet nastolatków czy fizjologii dojrzewania.
- Wykazuje się dojrzałą, empatyczną postawą, aktywnie przeciwdziałając hejtowi, cyberprzemocy i wykluczeniu rówieśniczemu; inicjuje rówieśnicze mediacje i uczy innych stawiania bezpiecznych granic.
- Tworzy autorskie i profesjonalne materiały dydaktyczne upowszechniające nawyki prozdrowotne, higienę cyfrową i ochronę klimatu wśród uczniów szkoły.
- Z pełnym zaangażowaniem realizuje interdyscyplinarne projekty, wykazując się twórczym podejściem i koordynując pracę zespołów zadaniowych.
- Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy.