

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla klasy IV opracowane na podstawie nowej podstawy programowej (obowiązującej od 1 września 2026 r.) oraz Programu ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026,

Na ocenę dopuszczającą (2):

UCZEŃ:

- rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem oraz podaje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu i zachowań ryzykownych;
- zna podstawowe zasady higieny, odżywiania, nawodnienia, aktywności fizycznej i snu oraz potrafi wskazać ich znaczenie dla zdrowia;
- nazywa podstawowe emocje, rozpoznaje stres i wie, do kogo zwrócić się po pomoc w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zagrożeń w sieci, zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa oraz podstawowy sposób reagowania w nagłej sytuacji.

Na ocenę dostateczną (3):

UCZEŃ:

- wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia, środowiskiem, relacjami i zdrowiem oraz wskazuje znaczenie profilaktyki;
- opisuje typowe zmiany okresu dojrzewania, podstawowe zasady higieny i sytuacje, w których należy skorzystać z pomocy osoby dorosłej lub lekarza;
- wyjaśnia znaczenie nawodnienia, zdrowego żywienia, aktywności i snu oraz odczytuje proste informacje z etykiety produktu;
- rozpoznaje i nazywa emocje, opisuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem i wskazuje źródła wsparcia;
- opisuje zasady bezpiecznych relacji, reagowania na przemoc i bezpiecznego korzystania z Internetu.

Na ocenę dobrą (4):

UCZEŃ:

- samodzielnie wyjaśnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie i uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie;
- dobiera właściwe zachowania dotyczące higieny, odżywiania, nawodnienia, ruchu i snu do typowych sytuacji życia codziennego;
- porównuje proste informacje zdrowotne i żywieniowe oraz uzasadnia wybór korzystniejszego rozwiązania;
- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, stresem i konfliktem oraz wskazuje właściwy sposób szukania pomocy;
- analizuje typowe sytuacje przemocy, zagrożenia cyfrowego lub nagłego zagrożenia zdrowia i proponuje bezpieczne działanie.

Na ocenę bardzo dobrą(5):

UCZEŃ:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, higieny, dojrzewania, żywienia i nawodnienia, emocji i stresu, relacji, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa, Internetu i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym oraz wyjaśnia zależności między stylem życia, relacjami, środowiskiem i dobrostanem;
- samodzielnie analizuje zachowania prozdrowotne i ryzykowne, przewiduje ich możliwe skutki oraz proponuje adekwatne działania profilaktyczne;
- trafnie dobiera sposoby reagowania w sytuacjach stresu, konfliktu, przemocy, cyberzagrożenia, potrzeby pomocy medycznej lub pierwszej pomocy i uzasadnia swój wybór;
- świadomie wykorzystuje informacje dotyczące żywienia, higieny, aktywności, snu i bezpieczeństwa do planowania własnych zachowań zdrowotnych;
- aktywnie realizuje zadania projektowe, współpracuje, porządkuje informacje, formułuje wnioski i prezentuje rezultaty.

Na ocenę celującą (6):

UCZEŃ:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystuje ją w nowych sytuacjach;
- trafnie analizuje bardziej złożone problemy dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa i środowiska, przewiduje konsekwencje oraz uzasadnia proponowane rozwiązania;
- formułuje własne, realistyczne propozycje działań służących zdrowiu i bezpieczeństwu oraz potrafi ocenić ich możliwe efekty;
- samodzielnie i odpowiedzialnie planuje lub rozwija projekt, korzysta z adekwatnych informacji, wyciąga wnioski i prezentuje je w uporządkowany sposób.