

Zakres wymagań edukacyjnych z przedmiotu edukacja zdrowotna dla uczniów klas 4-8 w roku szkolnym 2026/2027.

Wymagania oparte na Programach nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne dla klas IV–VIII szkoły podstawowej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii” pod redakcją merytoryczną Danieli Bartosiak. Wydawca ORE – Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie. Wydanie 2. 2026 r.

Treści nauczania dla przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne stanowią odrębny zakres do realizacji w szkole podstawowej w wymiarze po 1 godzinie na rok dla klas IV, V, VI, oraz po 2 godziny na rok dla klas VII i VIII i nie podlegają ocenie.

Program nauczania przedmiotu edukacja zdrowotna jest przewidziany do realizacji w ramach 137 godzin:

- *w klasach IV–VI: 31 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo);*
- *w klasie VII: 30 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo);*
- *w klasie VIII: 14 godzin lekcyjnych (1 godzina tygodniowo, nie dłużej niż do końca stycznia).*

Klasa IV. Programy nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

OCENA	WYMAGANIA EDUKACYJNE – UCZEŃ:
dopuszczająca (2)	• z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu oraz najważniejsze zasady higieny; • rozpoznaje znaczenie snu, ruchu, odpoczynku i picia wody; • nazywa podstawowe emocje i wie, że w trudnej sytuacji można zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej; • z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń cyfrowych i wybrane zagrożenia dla zdrowia.
dostateczna (3)	• samodzielnie wymienia podstawowe zasady higieny ciała i jamy ustnej oraz zachowania prozdrowotne; • wyjaśnia prostymi słowami znaczenie snu, ruchu, regularnego rytmu dnia i nawodnienia; • rozpoznaje podstawowe informacje na etykiecie produktu i wskazuje przykłady urozmaiconego żywienia; • rozpoznaje emocje, własne granice i proste sposoby radzenia sobie z napięciem; • zna podstawowe zasady higieny cyfrowej oraz wie, że zachowania i substancje uzależniające mogą szkodzić.
dobra (4)	• wyjaśnia związki między codziennymi wyborami a zdrowiem i podaje trafne przykłady; • planuje prostą aktywną przerwę oraz proponuje sposoby ograniczania długiego siedzenia; • porównuje proste wybory żywieniowe i potrafi uzasadnić znaczenie wody i regularności posiłków; • stosuje zasady dobrej komunikacji i szacunku dla granic w typowych sytuacjach; • wyjaśnia podstawowe zasady ochrony zdrowia w środowisku i podczas korzystania z internetu.
bardzo dobra (5)	• samodzielnie analizuje typowe sytuacje dotyczące higieny, odpoczynku, ruchu, żywienia, emocji i relacji; • uzasadnia wybory prozdrowotne i proponuje bezpieczne rozwiązania problemów; • poprawnie interpretuje podstawowe informacje z etykiet i wiarygodnych materiałów edukacyjnych; • wyjaśnia znaczenie szacunku dla różnic w tempie dojrzewania i prywatności; • łączy wiedzę z kilku obszarów zdrowia w zadaniach praktycznych.
celująca (6)	• samodzielnie i trafnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach oraz przewiduje możliwe skutki wyborów; • krytycznie porównuje proste informacje zdrowotne i uzasadnia, którym źródłom można zaufać; • tworzy przemyślane rozwiązania, np. plan zdrowego dnia, aktywnej przerwy lub zasad higieny cyfrowej; • w zadaniach problemowych łączy zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe.

Klasa V. Programy nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

OCENA	WYMAGANIA EDUKACYJNE – UCZEŃ:
dopuszczająca (2)	• z pomocą nauczyciela odróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od ryzykownych; • wskazuje podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym i dbania o jamę ustną; • rozpoznaje znaczenie ruchu, odpoczynku, regularnych posiłków i nawodnienia; • wie, że przemoc, wyśmiewanie, presja w sieci oraz używki mogą szkodzić i że należy szukać pomocy.
dostateczna (3)	• wyjaśnia podstawowe znaczenie profilaktyki, higieny i regularnej opieki stomatologicznej; • planuje prostą tygodniową aktywność oraz wymienia skutki nadmiernego siedzenia; • komponuje prosty zbilansowany posiłek i porównuje wybrane informacje z etykiet; • rozpoznaje czynniki wpływające na samopoczucie i podaje bezpieczne sposoby radzenia sobie ze stresem; • rozpoznaje przemoc, wykluczenie i podstawowe ryzykowne zachowania online.
dobra (4)	• stosuje wiedzę o profilaktyce i zdrowych nawykach w typowych sytuacjach; • uzasadnia wybór aktywności, posiłku lub sposobu odpoczynku odpowiedniego do sytuacji; • analizuje proste etykiety i wskazuje korzystniejsze wybory; • stosuje zasady dobrej komunikacji i wie, jak reagować na naruszenie granic; • wyjaśnia wpływ środowiska, internetu oraz używek na zdrowie.
bardzo dobra (5)	• samodzielnie analizuje zależności między nawykami a zdrowiem i proponuje realistyczne zmiany; • planuje tygodniowe działania wspierające ruch, sen, odżywianie i dobrostan; • uzasadnia decyzje na podstawie informacji z wiarygodnych źródeł; • analizuje sytuacje presji, przemocy lub ryzykownych zachowań i wskazuje właściwe formy pomocy; • wyjaśnia indywidualny charakter dojrzewania i znaczenie szacunku.
celująca (6)	• twórczo wykorzystuje wiedzę do rozwiązania nowych problemów zdrowotnych i społecznych; • porównuje możliwe rozwiązania, przewiduje ich konsekwencje i uzasadnia wybór; • samodzielnie przygotowuje wartościowe zadanie lub projekt promujący zdrowe nawyki; • krytycznie ocenia proste przekazy dotyczące zdrowia, żywienia lub zachowań w sieci.

Klasa VI. Programy nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

OCENA	WYMAGANIA EDUKACYJNE – UCZEŃ:
dopuszczająca (2)	• z pomocą nauczyciela wskazuje zachowania prozdrowotne, podstawowe zagrożenia oraz miejsca, w których można uzyskać pomoc; • rozpoznaje znaczenie ruchu, snu, odpoczynku i zdrowego żywienia; • z pomocą nauczyciela odczytuje podstawowe informacje z etykiety produktu; • rozpoznaje cyberprzemoc, presję grupy i wybrane zachowania uzależniające.
dostateczna (3)	• wyjaśnia podstawowe znaczenie profilaktyki i potrafi wskazać profesjonalne źródła pomocy; • układa prosty rytm dnia obejmujący naukę, ruch, sen i odpoczynek; • rozpoznaje na etykietach produkty o wysokiej zawartości składników wymagających ograniczania; • rozpoznaje związek emocji, myśli i zachowania oraz podaje sposoby dbania o dobrostan; • zna podstawowe zasady asertywnej odmowy i reagowania na cyberprzemoc.
dobra (4)	• analizuje własne przykładowe nawyki i proponuje realistyczne sposoby ich poprawy; • planuje zdrowy posiłek lub prosty jadłospis i uzasadnia swoje wybory; • stosuje kryteria wiarygodności do prostych informacji zdrowotnych; • rozwiązuje typowe konflikty bez przemocy i właściwie reaguje na presję; • wyjaśnia podstawowy mechanizm powstawania uzależnień i wskazuje czynniki chroniące.
bardzo dobra (5)	• samodzielnie analizuje decyzje zdrowotne, ich przyczyny i możliwe konsekwencje; • korzysta z wiarygodnych źródeł i uzasadnia wybór informacji; • łączy wiedzę o odżywianiu, ruchu, śnie, emocjach i relacjach w rozwiązywaniu problemów; • rozpoznaje manipulację, phishing, fałszywe materiały i zagrożenia dla danych; • proponuje adekwatne sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub dobrostanu.
celująca (6)	• krytycznie analizuje informacje i porównuje źródła, wyjaśniając podstawy swojej oceny; • tworzy samodzielne, realistyczne rozwiązania problemów dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa; • przewiduje konsekwencje decyzji i dostrzega powiązania między różnymi obszarami zdrowia; • wykazuje dużą samodzielność w zadaniach projektowych i problemowych.

Klasa VII. Programy nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna0zdrowie seksualne „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie”

OCENA	WYMAGANIA EDUKACYJNE – UCZEŃ:
dopuszczająca (2)	• z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe czynniki sprzyjające zdrowiu i najważniejsze zachowania ryzykowne; • wskazuje znaczenie profilaktyki, ruchu, snu i prawidłowego żywienia; • rozpoznaje przykłady presji, manipulacji, hejtu lub niewiarygodnych treści; • wie, że w sytuacji trudnej należy zwrócić się do osoby dorosłej lub specjalisty.
dostateczna (3)	• wyjaśnia podstawowe znaczenie profilaktyki chorób, badań i szczepień; • rozpoznaje podstawowe cechy wiarygodnej i niewiarygodnej informacji zdrowotnej; • wskazuje bariery utrudniające ruch i proponuje proste sposoby ich ograniczania; • rozpoznaje wpływ reklam i mediów na wybory żywieniowe oraz obraz ciała; • zna podstawowe czynniki chroniące zdrowie psychiczne i zasady komunikacji asertywnej.
dobra (4)	• analizuje typowe informacje zdrowotne i sprawdza ich źródło; • planuje realistyczną aktywność, odpoczynek i sen oraz uzasadnia swoje wybory; • ocenia przykładowe diety, suplementy i przekazy reklamowe pod kątem możliwego ryzyka; • stosuje komunikację asertywną i proponuje konstruktywne rozwiązania konfliktów; • wyjaśnia związki między środowiskiem, decyzjami konsumenckimi a zdrowiem.
bardzo dobra (5)	• samodzielnie analizuje złożone sytuacje dotyczące profilaktyki, zdrowia psychicznego, żywienia i relacji; • rozpoznaje dezinformację i uzasadnia ocenę wiarygodności źródła; • analizuje mechanizmy presji i manipulacji w reklamie oraz mediach społecznościowych; • potrafi wskazać właściwe wsparcie emocjonalne i profesjonalną pomoc; • uzasadnia decyzje zdrowotne rzetelną wiedzą.
celująca (6)	• porównuje informacje z kilku wiarygodnych źródeł i formułuje samodzielne, trafne wnioski; • twórczo rozwiązuje nowe problemy, uwzględniając konsekwencje dla zdrowia własnego i innych; • projektuje realistyczne działania promujące zdrowie lub przeciwdziałające dezinformacji; • łączy argumenty z wielu obszarów i jasno broni swojego stanowiska.

Klasa VIII. Programy nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz przedmiotu edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. **Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny**”

OCENA	WYMAGANIA EDUKACYJNE – UCZEŃ:
dopuszczająca (2)	• z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe czynniki ryzyka i zachowania chroniące zdrowie; • wskazuje znaczenie profilaktyki, ruchu, snu, odpoczynku i racjonalnego żywienia; • rozpoznaje podstawowe sygnały sytuacji wymagającej pomocy osoby dorosłej lub specjalisty; • zna podstawowe zasady ochrony prywatności, reagowania na przemoc i asertywnej odmowy.
dostateczna (3)	• wyjaśnia podstawowe konsekwencje wybranych decyzji zdrowotnych; • wskazuje miejsca i formy profesjonalnej pomocy oraz znaczenie wczesnego reagowania; • ocenia prosty bilans aktywności, snu i odpoczynku i proponuje zmianę jednego nawyku; • rozpoznaje ryzyko restrykcyjnych diet, niewłaściwej suplementacji i środków dopingujących; • rozpoznaje presję grupy, mediów i manipulację cyfrową.
dobra (4)	• analizuje modyfikowalne czynniki ryzyka i proponuje realistyczne działania profilaktyczne; • podejmuje świadome decyzje żywieniowe na podstawie informacji i ocenia przekazy marketingowe; • dobiera adekwatne strategie radzenia sobie ze stresem w typowych sytuacjach; • proponuje właściwe sposoby reagowania na hejt, przemoc, wykluczenie i naruszanie granic; • wyjaśnia związki między zdrowiem człowieka, środowiskiem i zmianami klimatu.
bardzo dobra (5)	• samodzielnie formułuje i uzasadnia cele prozdrowotne oraz ocenia konsekwencje decyzji; • analizuje wiarygodne dane i argumenty oraz wykorzystuje je w dyskusji o zdrowiu; • rozpoznaje sytuacje kryzysowe i wskazuje właściwy zakres pomocy rówieśniczej oraz profesjonalnej; • analizuje własne zachowania cyfrowe, mechanizmy utraty kontroli i sposoby ochrony prywatności; • łączy wiedzę z różnych obszarów, proponując odpowiedzialne i bezpieczne rozwiązania.
celująca (6)	• samodzielnie analizuje nowe, złożone problemy zdrowotne i formułuje dobrze uzasadnione rozwiązania; • krytycznie ocenia dane, przekazy marketingowe i informacje cyfrowe, wskazując kryteria wiarygodności; • przewiduje krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje decyzji dla siebie, innych i środowiska; • tworzy przemyślany projekt, kampanię lub rozwiązanie problemowe oparte na rzetelnej wiedzy i odpowiedzialności.