

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna

Klasa VI

Podstawa opracowania	Program ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wydanie 2.	Przedmiot	Edukacja Zdrowotna
Nauczyciel	Magdalena Kaźmierczak	Szkoła	Szkoła Podstawowa im. Synów Pułku w Siennicy Różanej
Klasa	VI	Rok szkolny	2026/2027

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach prawa oświatowego.

Systematyczność wykonywania przez ucznia nieobowiązkowych prac domowych może być uwzględniana przez nauczyciela przy ustalaniu rocznej oceny klasyfikacyjnej.

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa VI

Ocena	Wymagania edukacyjne
Niedostateczny (1)	– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.
Dopuszczający (2)	– wyjaśnia w podstawowym zakresie, czym jest zdrowy styl życia, i wskazuje przykładowe wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; – zna podstawowe znaczenie profilaktyki, badań, szczepień, prawidłowego odżywiania, nawodnienia, snu, ruchu i prawidłowej postawy; – rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z Internetem, naruszeniem granic i używkami oraz zna prosty sposób asertywnej odmowy; – wskazuje osoby i instytucje, do których można zwrócić się po pomoc, oraz zna podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania wobec zdrowia, żywności i środowiska.
Dostateczny (3)	– wyjaśnia podstawowe zasady oceny rzetelności informacji o zdrowiu oraz znaczenie badań profilaktycznych, badań przesiewowych i szczepień; – opisuje związek między stylem życia a masą ciała i zdrowiem, stosuje podstawowe zasady żywienia i nawadniania oraz zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności; – opisuje najważniejsze zasady ochrony prywatności i granic w sieci i poza nią oraz wskazuje bezpieczne sposoby reagowania na manipulację i niebezpieczne kontakty; – wyjaśnia wpływ używek na zdrowie, wskazuje korzyści życia bez używek i rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy; – opisuje wpływ stresu, snu, relaksu, ruchu i postawy ciała na funkcjonowanie oraz rozumie podstawowe informacje o dojrzewaniu i cyklu miesięczkowym.
Dobry (4)	– samodzielnie ocenia podstawowe cechy rzetelności informacji zdrowotnej i uzasadnia wybór właściwego źródła; – analizuje typowe czynniki ryzyka zdrowotnego, dobiera działania profilaktyczne i wyjaśnia znaczenie wczesnego reagowania na niepokojące objawy; – stosuje zasady prawidłowego odżywiania, nawadniania, przechowywania żywności, higieny snu i prawidłowej postawy w typowych sytuacjach; – analizuje sytuacje związane z cyberprzemocą, podszywaniem się, naruszeniem granic, presją rówieśniczą lub używkami i proponuje bezpieczne działanie; – dobiera strategie radzenia sobie ze stresem, stosuje asertywną odmowę i właściwie wskazuje źródła pomocy.

Ocena	Wymagania edukacyjne
Bardzo dobry (5)	– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi profilaktyki, badań i szczepień, żywienia i nawodnienia, snu i prawidłowej postawy, stresu, relacji i granic, bezpieczeństwa cyfrowego, używek, dojrzewania i zdrowia środowiskowego; – łączy informacje o profilaktyce, szczepieniach, badaniach, stylu życia i objawach chorobowych, wyjaśniając ich znaczenie dla świadomej troski o zdrowie; – trafnie rozpoznaje mechanizmy ryzyka w środowisku cyfrowym i w sytuacjach związanych z używkami oraz uzasadnia wybór skutecznych sposobów ochrony i szukania wsparcia; – analizuje wpływ stresu, snu, ruchu, odżywiania i postawy ciała na funkcjonowanie oraz proponuje spójny zestaw działań wspierających zdrowie; – wyjaśnia odpowiedzialne gospodarowanie żywnością, znaczenie relacji rodzinnych, granic i dojrzewania oraz łączy te treści z codziennymi wyborami; – aktywnie współplanuje projekt, selekcionuje informacje, uzasadnia proponowane działania, prezentuje wyniki i formułuje wnioski.
Celujący (6)	– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie łączy i wykorzystuje wiadomości z klasy VI do rozwiązywania nowych sytuacji problemowych; – krytycznie porównuje przykładowe informacje zdrowotne i cyfrowe, wskazuje przesłanki ich wiarygodności oraz możliwe konsekwencje decyzji podejmowanych na ich podstawie; – formułuje uzasadnione propozycje działań profilaktycznych, prozdrowotnych i proekologicznych, dostosowane do konkretnej sytuacji; – samodzielnie rozwija projekt, porządkuje i interpretuje informacje, przedstawia wnioski oraz wskazuje praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy.