WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Rok szkolny 2026/2027

Cele edukacji zdrowotnej

Uczeń w szczególności:

- rozumie znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;
- zna czynniki wpływające na zdrowie i dobrostan człowieka;
- kształtuje nawyki sprzyjające zdrowiu;
- rozwija umiejętność podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia;
- potrafi korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia;
- rozwija umiejętność współpracy, komunikacji i budowania prawidłowych relacji;
- zna zasady bezpieczeństwa i profilaktyki zachowań ryzykownych.

I. ZDROWIE FIZYCZNE I HIGIENA

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia i dobrostanu;
- zna podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- zna zasady higieny osobistej;
- rozumie znaczenie prawidłowego snu i odpoczynku;
- zna znaczenie regularnej aktywności fizycznej;
- rozumie wpływ codziennych nawyków na zdrowie;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób;
- wie, kiedy należy skorzystać z pomocy osoby dorosłej lub specjalisty;
- potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu.

II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Uczeń:

- zna znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju;
- wymienia korzyści wynikające z regularnego ruchu;
- rozumie negatywne skutki braku aktywności fizycznej;
- zna różne formy aktywności fizycznej;
- potrafi dobrać aktywność do swoich możliwości i zainteresowań;
- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach ruchowych;
- rozumie znaczenie rozgrzewki, odpoczynku i regeneracji;
- potrafi zaplanować prostą aktywność ruchową.

III. ZDROWE ODŻYWIANIE I NAWODNIENIE

Uczeń:

- zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków;
- zna znaczenie warzyw, owoców, produktów zbożowych, produktów będących źródłem białka oraz zdrowych tłuszczów;
- rozumie znaczenie odpowiedniego nawodnienia;
- zna znaczenie wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- rozumie potrzebę ograniczania nadmiaru cukru, soli i wysoko przetworzonej żywności;
- potrafi odczytać podstawowe informacje na etykiecie produktu;
- potrafi rozpoznać produkty sprzyjające zdrowiu;
- zna konsekwencje nieprawidłowego odżywiania.

IV. ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJE

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje;
- rozumie, że emocje są naturalną częścią życia człowieka;
- potrafi wskazać sytuacje wywołujące różne emocje;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie odpoczynku, snu, aktywności fizycznej i relacji z innymi dla zdrowia psychicznego;
- potrafi wskazać osoby, do których może zwrócić się o pomoc;
- wie, że proszenie o pomoc jest właściwym sposobem radzenia sobie z trudnościami;
- potrafi rozpoznać sytuacje, w których potrzebne jest wsparcie osoby dorosłej.

V. RELACJE I ZDROWIE SPOŁECZNE

Uczeń:

- zna zasady prawidłowej komunikacji;
- rozumie znaczenie szacunku, empatii, zaufania i odpowiedzialności;
- potrafi słuchać innych i wyrażać własne zdanie;
- zna zasady współpracy w grupie;
- rozumie znaczenie granic osobistych;
- respektuje granice innych osób;
- potrafi rozwiązywać proste konflikty w sposób pokojowy;
- zna pojęcia: przemoc, agresja, hejt, cyberprzemoc;
- potrafi wskazać właściwą reakcję na przemoc lub krzywdzenie innych;
- rozumie znaczenie życzliwości i wzajemnego wsparcia.

VI. DOJRZEWANIE I ZMIANY W OKRESIE DORASTANIA

Uczeń:

- zna podstawowe zmiany fizyczne zachodzące w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zmiany emocjonalne i społeczne związane z dorastaniem;
- rozumie, że każdy człowiek dojrzewa w indywidualnym tempie;
- zna zasady higieny w okresie dojrzewania;
- rozumie znaczenie szacunku wobec własnego ciała i ciała innych osób;
- potrafi rozmawiać o dojrzewaniu w sposób kulturalny i z poszanowaniem prywatności;
- potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia i dojrzewania.

VII. BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

Uczeń:

- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w domu, szkole, na ulicy i podczas aktywności fizycznej;
- potrafi rozpoznać sytuację zagrażającą zdrowiu lub życiu;
- zna numery alarmowe;
- wie, jak wezwać pomoc;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- potrafi właściwie zareagować w sytuacji zagrożenia;
- rozumie znaczenie odpowiedzialnego zachowania dla bezpieczeństwa własnego i innych osób.

VIII. HIGIENA CYFROWA I BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE

Uczeń:

- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozumie znaczenie ochrony prywatności;
- zna zagrożenia związane z publikowaniem informacji i zdjęć w internecie;
- rozpoznaje cyberprzemoc;
- wie, jak reagować na hejt i przemoc w sieci;
- zna zasady tworzenia bezpiecznych haseł;
- rozumie znaczenie ograniczania czasu spędzanego przed ekranem;
- zna zasady prawidłowej organizacji czasu online i offline;
- potrafi wskazać wiarygodne źródła informacji;
- rozumie, że nie wszystkie informacje znalezione w internecie są prawdziwe.

IX. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Uczeń:

- zna pojęcie uzależnienia;
- rozpoznaje zachowania, które mogą prowadzić do uzależnienia;
- zna zagrożenia związane z używaniem alkoholu, nikotyny, środków psychoaktywnych i innych substancji szkodliwych;
- rozumie wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie i funkcjonowanie człowieka;
- zna zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu, internetu i gier;
- zna znaczenie asertywności;
- potrafi odmówić w sytuacji presji rówieśniczej;
- wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacji zagrożenia uzależnieniem.

X. ZDROWIE ŚRODOWISKOWE

Uczeń:

- rozumie wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- zna znaczenie czystego powietrza i wody;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia środowiskowe;
- zna wpływ hałasu, zanieczyszczeń i innych czynników środowiskowych na zdrowie;
- zna podstawowe zasady ochrony środowiska;
- rozumie, że działania człowieka mogą wpływać na zdrowie innych osób i stan środowiska;
- potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu i środowisku.

Wymagania ogólne dla ucznia klasy VI

Uczeń kończący klasę VI powinien:

1. posiadać podstawową wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym i społecznym;
2. potrafić zastosować wiedzę w codziennych sytuacjach;
3. znać zasady zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia;
4. dbać o higienę, sen i odpoczynek;
5. rozpoznawać podstawowe emocje i znać sposoby radzenia sobie ze stresem;
6. budować prawidłowe relacje z rówieśnikami i dorosłymi;
7. respektować własne i cudze granice;
8. znać podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem;
9. przestrzegać zasad bezpieczeństwa;
10. znać podstawowe zasady pierwszej pomocy;
11. bezpiecznie korzystać z internetu i urządzeń cyfrowych;
12. rozpoznawać zachowania ryzykowne i zagrożenia uzależnieniami;
13. potrafić korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia;
14. podejmować działania sprzyjające zdrowiu własnemu i innych osób.

Zasada oceniania

W edukacji zdrowotnej ocenia się wiedzę, umiejętności, sposób jej wykorzystania, pracę ucznia podczas zajęć, aktywność, samodzielność i zaangażowanie. Nie powinno się oceniać osobistych poglądów ucznia, jego wyglądu, masy ciała, sytuacji rodzinnej, stanu zdrowia ani prywatnych decyzji dotyczących stylu życia.

Rok szkolny 2026/2027

Ocena celująca – 6

Uczeń:

w pełni opanował wiadomości i umiejętności określone w programie edukacji zdrowotnej dla klasy VI oraz potrafi wykorzystywać je w praktyce;

samodzielnie i krytycznie analizuje informacje dotyczące zdrowia oraz potrafi ocenić ich wiarygodność;

rozumie zdrowie jako wartość indywidualną i społeczną oraz potrafi wskazać czynniki wpływające na zdrowie człowieka;

wyjaśnia zależności między aktywnością fizyczną, prawidłowym odżywianiem, snem, odpoczynkiem, higieną i zdrowiem;

zna zasady prawidłowego odżywiania, potrafi analizować informacje znajdujące się na etykietach produktów i uzasadnić znaczenie właściwego nawodnienia;

potrafi zaplanować działania sprzyjające zdrowiu i dostosować je do sytuacji oraz własnych możliwości;

zna i stosuje zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej;

rozpoznaje emocje, rozumie ich wpływ na zachowanie i zna różnorodne sposoby radzenia sobie ze stresem;

potrafi rozpoznać sytuacje wymagające pomocy oraz wie, gdzie i do kogo można się zwrócić;

buduje prawidłowe relacje z innymi, wykazuje empatię, szacunek i respektuje granice własne oraz innych osób;

potrafi konstruktywnie rozwiązywać konflikty i reagować na przemoc, agresję, hejt i wykluczenie;

zna i rozumie zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania oraz respektuje indywidualne tempo rozwoju;

zna zasady higieny związane z okresem dojrzewania;

rozumie wpływ środowiska na zdrowie człowieka i zna sposoby jego ochrony;

bezpiecznie i odpowiedzialnie korzysta z internetu oraz urządzeń cyfrowych;

zna zasady higieny cyfrowej, ochrony prywatności i reagowania na cyberprzemoc;

rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniami i potrafi wskazać sposoby przeciwdziałania im;

potrafi asertywnie odmówić w sytuacji presji rówieśniczej;

aktywnie uczestniczy w zajęciach, samodzielnie formułuje wnioski i podejmuje dodatkowe działania związane z promocją zdrowia;

odpowiedzialnie współpracuje z grupą i prezentuje wysoką kulturę osobistą.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla klasy VI;

poprawnie wyjaśnia podstawowe zależności dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;

zna zasady zdrowego stylu życia oraz potrafi zastosować je w typowych sytuacjach;

zna znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, snu, odpoczynku i higieny;

zna zasady zdrowego odżywiania i nawodnienia oraz potrafi odczytać podstawowe informacje z etykiet produktów;

zna zasady bezpiecznego podejmowania aktywności fizycznej;

rozpoznaje podstawowe emocje i zna sposoby radzenia sobie ze stresem;

wie, kiedy i gdzie należy szukać pomocy w sytuacji trudnej;

zna zasady prawidłowej komunikacji i współpracy z innymi;

respektuje prawa, potrzeby i granice innych osób;

zna sposoby rozwiązywania konfliktów oraz reagowania na przemoc i cyberprzemoc;

zna podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i zasady higieny;

rozumie znaczenie środowiska dla zdrowia;

zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych;

zna zagrożenia związane z uzależnieniami i presją grupy;

samodzielnie wykonuje zadania, aktywnie uczestniczy w zajęciach i potrafi uzasadnić swoje odpowiedzi.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

dobrze opanował większość wiadomości i umiejętności przewidzianych programem;

zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;

potrafi wskazać czynniki wpływające na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;

zna znaczenie aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, snu i odpoczynku;

zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia;

potrafi wskazać produkty sprzyjające zdrowiu oraz produkty, których nadmierne spożywanie może być niekorzystne;

zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;

rozpoznaje podstawowe emocje i zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem;

zna znaczenie szacunku, empatii i właściwej komunikacji;

potrafi wskazać sposoby rozwiązania prostego konfliktu;

zna podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem i zasady higieny;

zna podstawowe zagrożenia środowiskowe;

zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;

rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami;

potrafi zastosować poznane wiadomości w typowych sytuacjach;

wykonuje zadania samodzielnie, choć czasami wymaga wskazówki nauczyciela.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone programem;

zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;

potrafi wymienić podstawowe zasady zdrowego stylu życia;

wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie, sen, odpoczynek i higiena;

zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i rozumie znaczenie picia wody;

potrafi wskazać przykłady aktywności fizycznej;

rozpoznaje podstawowe emocje i zna proste sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;

wie, że w trudnej sytuacji należy zwrócić się o pomoc;

zna podstawowe zasady współpracy i właściwego zachowania wobec innych;

rozpoznaje zachowania związane z przemocą, agresją i cyberprzemocą;

zna podstawowe informacje dotyczące dojrzewania i higieny;

rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane ze środowiskiem;

zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie;

rozpoznaje wybrane zachowania mogące prowadzić do uzależnienia;

wykonuje proste zadania, czasami korzystając z pomocy nauczyciela.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

opanował minimum wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego zdobywania wiedzy;

z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zagadnienia związane ze zdrowiem;

zna podstawowe zasady higieny;

wie, że aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia;

rozpoznaje podstawowe zasady zdrowego odżywiania;

wie, że organizm potrzebuje odpowiedniej ilości wody, snu i odpoczynku;

potrafi nazwać podstawowe emocje;

wie, że w sytuacji trudnej można i należy poprosić o pomoc;

z pomocą nauczyciela rozpoznaje właściwe i niewłaściwe zachowania wobec innych;

zna podstawowe informacje dotyczące okresu dojrzewania;

rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z internetem;

wie, że substancje psychoaktywne i zachowania uzależniające mogą zagrażać zdrowiu;

wykonuje proste zadania przy pomocy nauczyciela;

podejmuje próby aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

nie opanował wiadomości i umiejętności określonych jako podstawowe, koniecznych do dalszego kształcenia;

nie rozpoznaje podstawowych zasad dotyczących zdrowia, mimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających;

nie potrafi wykonać najprostszych zadań nawet przy pomocy nauczyciela;

nie potrafi wykorzystać podstawowych informacji przekazywanych podczas zajęć;

nie zna podstawowych zasad dotyczących higieny, aktywności fizycznej, odżywiania i bezpieczeństwa;

nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń związanych z internetem, uzależnieniami i relacjami społecznymi;

nie podejmuje prób wykonania powierzonych zadań;

nie wykazuje postępów pomimo udzielonej pomocy, dodatkowych wyjaśnień i możliwości uzupełnienia braków.