

WYMAGANIA EDUKACYJNE
Rok szkolny 2026/2027



Przedmiot: Edukacja zdrowotna

Poziom/klasa: 6

Imię i nazwisko nauczyciela: Karol Pabisiak, Donata Olszewska

I. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

OCENA ŚRÓDROCZNA/ROCZNA	WYMAGANIA EDUKACYJNE
2 – dopuszczający zapamiętywanie	opanowałeś niezbędne minimum wiadomości i umiejętności: Wartości i postawa • wyjaśnij, na czym polega troska i odpowiedzialność za własne zdrowie; Zdrowie fizyczne • wyjaśnij pojęcia zdrowia i zdrowego stylu życia; • wdrażaj zasady higieny ciała, rąk, twarzy, włosów, odzieży i bielizny, a także higieny jamy ustnej; Aktywność fizyczna • wskaż miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy umożliwiające bezpieczną aktywność zgodną z zainteresowaniami; • wyjaśnij korzyści zdrowotne aktywności fizycznej; Odżywianie • dbaj o prawidłowe nawodnienie, wskazujesz wodę jako podstawowy napój i ograniczaj napoje słodzone; • stosuj zasady talerza zdrowego żywienia, regularnego spożywania posiłków, właściwej wielkości porcji oraz ograniczaj żywności niekorzystnej dla zdrowia; Zdrowie psychiczne • wyjaśnij pojęcie zdrowia psychicznego oraz wskaż czynniki chroniące i czynniki zwiększające ryzyko trudności psychicznych; Zdrowie społeczne • wymień funkcje rodziny, opisz cechy jej prawidłowego funkcjonowania; Dojrzewanie • wyjaśnij pojęcie dojrzewania oraz wiesz kiedy się zaczyna; Zdrowie środowiskowe • wyjaśnij wpływ jakości środowiska na zdrowie, w tym znaczenie zanieczyszczenia powietrza i wody, terenów zielonych oraz zmiany klimatu;

	Internet i profilaktyka uzależnień • stosujesz zasady higieny cyfrowej i wyjaśnij m.in. krótkowzroczności związanej z nadmiernym korzystaniem z ekranów;
3 – dostateczny zrozumienie	opanowałeś podstawowe wiadomości i umiejętności; Wartości i postawa • wyjaśnij zdrowie jako wartość i zasób rozwijany w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; Zdrowie fizyczne • wyjaśnia, czym są nadwaga i otyłość oraz na czym polega ich profilaktyka; Aktywność fizyczna • systematycznie podejmujesz różnorodną i bezpieczną aktywność fizyczną, szczególnie na świeżym powietrzu, oraz dostosowujesz strój i zasady bezpieczeństwa do warunków; Odżywianie • odczytujesz etykiety produktów spożywczych, w tym wartość odżywczą oraz rozumiesz ich znaczenie w wyborze produktów; Zdrowie psychiczne • rozpoznajesz i nazywasz emocje własne i innych osób, wiąże je z potrzebami; Zdrowie społeczne • wskazujesz czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców lub opiekunów; Dojrzewanie • odróżniasz dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej; Zdrowie środowiskowe • rozumiesz znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia oraz jesteś odpowiedzialny za zwierzęta domowe, dziką przyrodę i ekosystemy; Internet i profilaktyka uzależnień • porównujesz relacje bezpośrednie z relacjami wykorzystującymi technologie cyfrowe;
4 – dobry zastosowanie	opanowałeś większość wymaganych treści i poprawnie wyjaśniasz typowe zagadnienia; Wartości i postawa • okazujesz szacunek sobie i innym, rozwijasz poczucie własnej wartości i empatię; Zdrowie fizyczne • prawidłowo mierzysz temperaturę różnymi termometrami, wyjaśniasz pojęcie gorączki i wiesz, kiedy nie należy jej obniżać samodzielnie; Aktywność fizyczna • dbasz o prawidłową postawę ciała i wykonujesz proste ćwiczenia wspierające jej kształtowanie; Odżywianie • samodzielnie przygotowujesz proste zdrowe posiłki i przekąski, dobiera produkty będące źródłem podstawowych składników odżywczych; Zdrowie psychiczne • wyjaśniasz wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze oraz stosujesz bezpieczne sposoby radzenia sobie ze stresem; Zdrowie społeczne • wskazujesz sposoby dbania o więzi z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną; Dojrzewanie

	• stosujesz zasady higieny osobistej właściwe dla okresu dojrzewania, w tym higieny skóry, całego ciała; Zdrowie środowiskowe • sprawdzasz aktualny stan zanieczyszczenia powietrza za pomocą wiarygodnych technologii i wskazujesz sposoby ograniczania narażenia; Internet i profilaktyka uzależnień • wyjaśniasz podstawowe korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i wirtualną rzeczywistością;
5 – bardzo dobry analiza	samodzielnie analizujesz sytuacje, wskazujesz czynniki ryzyka i ochronne oraz uzasadniasz decyzje; Wartości i postawa • rozumiesz i jesteś w stanie wyjaśnić związek pomiędzy troską o zdrowie a troską o środowisko i klimat; Zdrowie fizyczne • rozpoznajesz wybrane objawy mogące świadczyć o chorobie, w tym niepokojące zmiany skórne, bóle, wymioty; Aktywność fizyczna • praktykujesz zasady higieny snu, określa zalecaną długość snu dla swojego wieku; Odżywianie • planujesz zakupy tak, aby ograniczać marnowanie żywności; Zdrowie psychiczne • wyjaśniasz znaczenie pozytywnej samooceny i obrazu siebie oraz wskazujesz sposoby ich budowania; Zdrowie społeczne • znasz i wiesz gdzie szukać podstawowe zasady ochrony prawnej dzieci i młodzieży; Dojrzewanie • umiesz opisać fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania; Zdrowie środowiskowe • znasz i stosujesz zasady profilaktyki niedosłuchu; Internet i profilaktyka uzależnień • wyjaśniasz zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi, stosujesz strategie odmowy;
6 – celujący tworzenie i ewaluacja	samodzielnie łączysz treści z różnych obszarów zdrowia i wykorzystujesz je w nowych sytuacjach; Wartości i postawa • wskazujesz znaczenie optymizmu i sprawczości dla zdrowia i harmonijnego funkcjonowania; Zdrowie fizyczne • znasz podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, rozpoznajesz sytuacje wymagające wezwania zespołu ratownictwa medycznego i potrafisz prawidłowo wezwać pomoc; Aktywność fizyczna • promujesz aktywność fizyczną wśród rówieśników i w rodzinie oraz dążysz do poziomu aktywności zalecanego dla swojego wieku; Odżywianie • uprawiasz proste rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; Zdrowie psychiczne • rozróżniasz zachowanie asertywne, agresywne i uległe oraz stosujesz asertywność adekwatnie do sytuacji;

	Zdrowie społeczne • rozumiesz, że w rodzinie mogą wystąpić zmiany i trudne wydarzenia, m.in. separacja, rozwód, nowy związek rodzica, adopcja, piecza zastępcza, pojawienie się rodzeństwa, choroba lub śmierć; Dojrzewanie • formułujesz konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem wynikającym ze zmiany wizerunku własnego ciała; Zdrowie środowiskowe • podejmujesz proste działania proekologiczne poprawiające stan środowiska i wspierające zdrowie. Internet i profilaktyka uzależnień • formułujesz argumenty przemawiające za stylem życia wolnym od substancji psychoaktywnych i zachowań sprzyjających uzależnieniom.
--	--

II. Interpretacja poziomów ocen:

- **Ocena 2 – dopuszczający:** Uczeń odtwarza podstawowe fakty, pojęcia, definicje, terminy (wymienia, wskazuje, rozpoznaje)
- **Ocena 3 – dostateczny:** Uczeń rozumie i wyjaśnia sens informacji (opisuje, streszcza, porównuje)
- **Ocena 4 – dobry:** Uczeń wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozwiązuje standardowe zadania
- **Ocena 5 – bardzo dobry:** Uczeń analizuje związki (porównuje, argumentuje i uzasadnia) oraz ocenia rozwiązania i wyciąga wnioski
- **Ocena 6 – celujący:** Uczeń samodzielnie tworzy nowe rozwiązania, formułuje wnioski i rozwiązuje nietypowe zadania

III. Uwagi:

- Każdy wyższy poziom obejmuje wymagania z niższych poziomów
- Dokument stanowi podstawę do oceniania klasyfikacyjnego

