EDUKACJA ZDROWOTNA KLASA IV ROK SZKOLNY 2026/2027

Prowadzący: Magdalena Cender

SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA – 1 PÓŁROCZE

Nr	Temat	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
1	Czym jest zdrowie?	definiuje zdrowie w prosty sposób; wymienia jego podstawowe obszary	rozróżnia zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne	wyjaśnia, że zdrowie jest stanem wielowymiarowym	analizuje zależności między obszarami zdrowia	samodzielnie przedstawia holistyczny model zdrowia
2	Czynniki wpływające na zdrowie	wymienia podstawowe czynniki	rozpoznaje wpływ stylu życia i środowiska	wyjaśnia wpływ kilku czynników	analizuje wzajemne zależności czynników	samodzielnie tworzy model czynników zdrowia
3	Zdrowie jako wartość	wskazuje zdrowie jako wartość	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest ważne	uzasadnia potrzebę dbania o zdrowie	analizuje zdrowie jako zasób	formułuje własną hierarchię wartości i argumentuje wybór
4	Zachowania prozdrowotne i ryzykowne	rozpoznaje podstawowe zachowania	klasyfikuje zachowania	wyjaśnia ich konsekwencje	analizuje sytuacje ryzyka	proponuje alternatywne rozwiązania i uzasadnia je
5	Zdrowy styl życia	wymienia podstawowe elementy	opisuje znaczenie ruchu, snu i higieny	wyjaśnia ich wzajemny wpływ	analizuje przykładowy styl życia	tworzy kompleksowy model zdrowego dnia
6	Zmiany ciała	wymienia podstawowe zmiany dojrzewania	opisuje typowe zmiany	wyjaśnia ich naturalny charakter	rozróżnia normę rozwojową od powodów do konsultacji	samodzielnie i rzeczowo wyjaśnia indywidualne tempo rozwoju

Nr	Temat	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
7	Kiedy iść do lekarza?	wymienia przykładowe objawy	wskazuje sytuacje wymagające zgłoszenia dorosłemu	przygotowuje listę objawów i pytań	prawidłowo przygotowuje się do wizyty	samodzielnie analizuje sytuację zdrowotną i dobiera właściwą ścieżkę pomocy
8	Samoocena i akceptacja	rozpoznaje własne mocne strony	wymienia sposoby budowania samooceny	wyjaśnia wpływ obrazu ciała na emocje	analizuje wpływ porównań społecznych	krytycznie ocenia nierealistyczne wzorce wyglądu
9	Higiena	wymienia podstawowe czynności higieniczne	opisuje prawidłową higienę	wyjaśnia związek higieny ze zdrowiem	dobiera właściwe zasady higieny do sytuacji	samodzielnie tworzy plan higieny i profilaktyki
10	Woda	wie, że organizm potrzebuje wody	wymienia znaczenie nawodnienia	wyjaśnia wpływ nawodnienia na koncentrację i samopoczucie	analizuje sytuacje zwiększonego zapotrzebowania na płyny	ocenia napoje i uzasadnia wybór wody jako podstawowego napoju
11	Produkty roślinne	wymienia warzywa i owoce	wskazuje ich znaczenie	wyjaśnia rolę produktów roślinnych	analizuje różnorodność jadłospisu	tworzy propozycję zdrowego jadłospisu i uzasadnia dobór produktów
12	Etykiety	rozpoznaje etykietę produktu	wskazuje datę i podstawowe składniki	odczytuje podstawowe informacje żywieniowe	porównuje dwa produkty	krytycznie ocenia skład i wiarygodność informacji
13	Zdrowie psychiczne	wyjaśnia je bardzo ogólnie	wymienia czynniki chroniące	wyjaśnia wpływ snu, ruchu i relacji	analizuje czynniki ryzyka	tworzy kompleksową „apteczkę” dobrostanu

Nr	Temat	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
14–15	Emocje	rozpoznaje podstawowe emocje	nazywa emocje i podaje przykłady	dobiera konstruktywne sposoby reagowania	analizuje związek emocji, myśli i zachowania	samodzielnie tworzy strategie regulacji emocji
16	Szukanie pomocy	wymienia zaufaną osobę	wskazuje osoby i miejsca pomocy	dobiera formę pomocy do sytuacji	analizuje sytuacje wymagające interwencji	tworzy własną mapę wsparcia i potrafi uzasadnić jej elementy

---

C. SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA – 2 PÓŁROCZE

Nr	Temat	2	3	4	5	6
17	Stres	rozpoznaje stres	wymienia objawy	wyjaśnia wpływ stresu na ciało	dobiera strategie radzenia sobie	tworzy indywidualny plan antystresowy i uzasadnia jego skuteczność
18	Rodzina	definiuje rodzinę	wymienia jej podstawowe funkcje	wyjaśnia znaczenie współpracy	analizuje prawa, obowiązki i relacje	analizuje różnorodne sytuacje rodzinne z poszanowaniem prywatności
19	Przemoc	rozpoznaje przemoc	wymienia jej podstawowe rodzaje	wskazuje właściwą reakcję	analizuje rolę świadka i osoby doświadczającej przemocy	tworzy procedurę bezpiecznego reagowania
20	Higiena cyfrowa	zna podstawowe zasady	wymienia skutki nadmiernego ekranu	wyjaśnia wpływ ekranów na sen i relacje	analizuje własne przykładowe nawyki cyfrowe	tworzy kompleksowy plan higieny cyfrowej

Nr	Temat	2	3	4	5	6
21	Konflikty	rozpoznaje konflikt	wymienia sposoby jego rozwiązania	stosuje zasady komunikacji	analizuje sytuację konfliktową	tworzy kilka możliwych rozwiązań i ocenia ich konsekwencje
22	Aktywność	wymienia korzyści ruchu	opisuje znaczenie aktywności	dobiera aktywność do sytuacji	planuje aktywny dzień	tworzy działania zachęcające innych do aktywności
23	Sen	zna znaczenie snu	wymienia podstawowe zasady higieny snu	wyjaśnia wpływ ekranów	analizuje przykładowy plan dnia	tworzy i uzasadnia plan regeneracji
24	Cyberbezpieczeństwo	rozpoznaje podstawowe zagrożenia	wymienia phishing, cyberprzemoc itp.	wskazuje bezpieczne reakcje	analizuje przypadki	krytycznie ocenia złożone sytuacje cyfrowe
25	Pierwsza pomoc	wie, czym jest pierwsza pomoc	rozpoznaje sytuację zagrożenia	zna podstawową kolejność działań	prawidłowo dobiera reakcję	sprawnie stosuje poznane zasady w symulacji
26–27	Projekt	wykonuje część zadania z pomocą	realizuje przydzielone zadanie	poprawnie wykonuje projekt	samodzielnie planuje i prezentuje	tworzy wartościowy, oryginalny projekt i dokonuje ewaluacji
28	Hałas	wie, czym jest hałas	wskazuje jego skutki	wyjaśnia wpływ na słuch	analizuje poziom hałasu	proponuje działania ograniczające hałas
29	Równowaga	wymienia ruch i odpoczynek	wyjaśnia ich znaczenie	planuje prostą równowagę dnia	analizuje zależność ruch–sen–nastrój	tworzy kompleksowy model równowagi

Nr	Temat	2	3	4	5	6
30–31	Podsumowanie	odtwarza podstawowe wiadomości	wskazuje najważniejsze zasady	stosuje je w sytuacjach typowych	samodzielnie analizuje osiągnięcia	dokonuje pogłębionej samooceny i formułuje dalsze cele

ZASADY KLASYFIKACJI

1. Śródroczna ocena klasyfikacyjna podsumowuje osiągnięcia ucznia w zakresie treści zrealizowanych w I semestrze.
2. Roczna ocena klasyfikacyjna podsumowuje osiągnięcia ucznia w całym roku szkolnym.
3. Ocena klasyfikacyjna jest ustalana na podstawie stopnia spełnienia wymagań edukacyjnych, a nie na podstawie samej średniej ocen bieżących.