

PLAN WYNIKOWY Z WYMAGANIAMI EDUKACYJNYMI

EDUKACJA ZDROWOTNA – SZKOŁA PODSTAWOWA

Klasy IV–VIII • rok szkolny 2026/2027

Podstawa prawna: rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 958).

Dokument obejmuje obowiązkowy przedmiot edukacja zdrowotna w klasach IV–VIII i dziewięć obszarów podstawy programowej: wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczna, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz Internet i profilaktykę uzależnień.

Wymagania na poszczególne stopnie nie są gotową skalą narzuconą przez MEN. Zostały opracowane jako szkolne wymagania edukacyjne na podstawie wymagań szczegółowych podstawy programowej, z zachowaniem stopniowania: od rozpoznawania i odtwarzania wiadomości do samodzielnego stosowania, analizowania, argumentowania i projektowania działań.

W klasach VII–VIII podstawa przewiduje także wymagania do wyboru. Nauczyciel realizuje co najmniej jedno wymaganie do wyboru w każdym dziale. W każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem.

Zagadnienia przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” są odrębnymi, nieobowiązkowymi zajęciami i nie zostały włączone do poniższych wymagań.

KLASY IV–VI

Obszar / temat	Dopuszczająca Uczeń:	Dostateczna Uczeń:	Dobra Uczeń:	Bardzo dobra Uczeń:	Celująca Uczeń:
1. Wartości i postawy	– rozpoznaje zdrowie jako ważną wartość i podaje proste przykłady troski o zdrowie własne i innych; – z pomocą nauczyciela wskazuje zachowania oparte na szacunku, empatii i odpowiedzialności.	– wyjaśnia, że zdrowie jest zasobem człowieka i wymienia podstawowe sposoby dbania o nie; – opisuje znaczenie szacunku do siebie, innych osób i środowiska.	– porządkuje przykładowe wartości w osobistej hierarchii i uzasadnia miejsce zdrowia; – stosuje zasady empatii, odpowiedzialności i troski w typowych sytuacjach szkolnych.	– samodzielnie analizuje wpływ postaw i codziennych wyborów na zdrowie własne, innych i środowisko; – potrafi przyjąć perspektywę drugiej osoby i uzasadnić znaczenie poczucia własnej wartości.	– twórczo proponuje działania wzmacniające kulturę zdrowia, szacunku i odpowiedzialności w klasie lub szkole; – łączy troskę o zdrowie z troską o środowisko i przyszłe pokolenia.
2. Zdrowie fizyczne	– zna podstawowe zasady higieny osobistej i jamy ustnej; – rozpoznaje wybrane objawy wymagające poinformowania osoby dorosłej; – wie, kiedy należy wezwać pomoc.	– wyjaśnia znaczenie higieny, profilaktyki, szczepień i badań kontrolnych; – mierzy temperaturę ciała według instrukcji; – wymienia podstawowe zasady przygotowania do wizyty lekarskiej.	– wyjaśnia różnicę między profilaktyką a leczeniem oraz znaczenie badań przesiewowych; – rozpoznaje sytuacje nagłego zagrożenia zdrowotnego i opisuje prawidłowy sposób wezwania pomocy.	– samodzielnie dobiera zachowania profilaktyczne do typowych sytuacji zdrowotnych; – wyjaśnia związek higieny jamy ustnej, masy ciała, szczepień i stylu życia ze zdrowiem ogólnym.	– analizuje wiarygodność informacji o zdrowiu i proponuje praktyczne działania profilaktyczne dla rówieśników; – sprawnie stosuje poznane zasady pierwszej pomocy w sytuacjach ćwiczeniowych.
3. Aktywność fizyczna, sen i regeneracja	– wie, że ruch, sen i przerwy od siedzenia wpływają na zdrowie; – wymienia proste zasady bezpieczeństwa podczas aktywności.	– opisuje korzyści regularnego ruchu i skutki długotrwałego siedzenia; – zna podstawowe zasady higieny snu i relaksacji.	– dobiera aktywność do warunków, zainteresowań i bezpieczeństwa; – planuje aktywne przerwy oraz wskazuje właściwą długość snu dla swojego wieku.	– wyjaśnia związek aktywności, prawidłowej postawy, snu i stresu z dobrostanem; – samodzielnie planuje codzienne działania ograniczające bezczynność ruchową.	– tworzy i realizuje plan aktywności prozdrowotnej, uwzględniający ruch, regenerację i higienę snu; – promuje bezpieczną aktywność w grupie rówieśniczej.
4. Odżywianie i nawadnianie	– zna podstawowe zasady zdrowego żywienia i wie, że woda jest podstawowym napojem; – rozpoznaje podstawowe informacje na etykiecie produktu.	– opisuje talerz zdrowego żywienia, regularność posiłków i zasady zdrowego nawadniania; – rozpoznaje oznaki zepsucia żywności.	– komponuje prosty zbilansowany posiłek lub przekąskę; – porównuje produkty na podstawie etykiet, w tym informacji o wartości odżywczej i alergenach.	– samodzielnie uzasadnia wybory żywieniowe, uwzględniając zdrowie jamy ustnej, jakość produktów i ograniczanie marnowania żywności; – wykorzystuje wiarygodne źródła do oceny informacji żywieniowych.	– przygotowuje i analizuje zdrowy posiłek oraz proponuje działania wspierające zdrowe wybory żywieniowe w szkole lub domu; – łączy zdrowe żywienie z odpowiedzialną konsumpcją.

Obszar / temat	Dopuszczająca Uczeń:	Dostateczna Uczeń:	Dobra Uczeń:	Bardzo dobra Uczeń:	Celująca Uczeń:
5. Zdrowie psychiczne	– rozpoznaje podstawowe emocje i wie, że w trudnej sytuacji można szukać pomocy; – zna prosty sposób obniżania napięcia.	– wyjaśnia pojęcia zdrowia psychicznego, stresu, samooceny i asertywności; – wymienia miejsca pomocy psychologicznej dla dzieci i młodzieży.	– stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami i stresem; – odróżnia zachowanie asertywne, agresywne i uległe oraz rozpoznaje przemoc.	– analizuje czynniki chroniące zdrowie psychiczne i czynniki ryzyka; – dobiera adekwatny sposób reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys oraz wie, kiedy konieczna jest reakcja osoby dorosłej.	– proponuje działania wspierające dobrostan psychiczny rówieśników, z poszanowaniem granic i kompetencji; – wykazuje dojrzałość w udzielaniu pierwszej pomocy emocjonalnej i kierowaniu do profesjonalnej pomocy.
6. Zdrowie społeczne i relacje	– rozróżnia koleżeństwo i przyjaźń; – zna podstawowe zasady szacunku i granic w relacjach.	– opisuje funkcje rodziny, prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; – wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze.	– rozpoznaje właściwe i niewłaściwe zachowania w relacjach; – opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie i sytuacjami naruszenia granic.	– analizuje wpływ komunikacji, zaufania, granic i wzajemnego szacunku na relacje; – wie, gdzie szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia lub przemocy.	– proponuje konstruktywne rozwiązania konfliktów i działania wzmacniające pozytywne relacje w klasie lub rodzinie; – prezentuje dojrzałą postawę odpowiedzialności za własne zachowanie w relacjach.
7. Dojrzewanie	– wie, że dojrzewanie wiąże się ze zmianami fizycznymi, emocjonalnymi i społecznymi; – zna podstawowe zasady higieny w okresie dojrzewania.	– opisuje typowe zmiany okresu dojrzewania i odróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej; – zna podstawowe zasady higieny skóry i ciała.	– wyjaśnia, które zmiany są typowe dla okresu dojrzewania, a które warto skonsultować z osobą dorosłą lub specjalistą; – omawia podstawowe zagadnienia dotyczące cyklu miesięczkowego i higieny menstruacyjnej.	– analizuje wpływ dojrzewania na zachowanie, emocje i obraz ciała; – stosuje wiedzę o higienie i samoobserwacji w sposób odpowiedzialny i bezpieczny.	– przygotowuje rzetelny materiał edukacyjny wspierający pozytywny obraz ciała i akceptację zmian okresu dojrzewania; – potrafi odróżniać wiarygodne informacje od mitów dotyczących dojrzewania.
8. Zdrowie środowiskowe	– wie, że jakość powietrza, wody, hałas i kontakt z naturą wpływają na zdrowie; – podaje prosty przykład działania proekologicznego.	– opisuje przykłady wpływu środowiska i zmian klimatu na zdrowie; – wskazuje sposoby ograniczania hałasu i zanieczyszczeń w otoczeniu.	– korzysta z prostych narzędzi cyfrowych do sprawdzania jakości powietrza lub natężenia hałasu; – wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą i odpowiedzialności za zwierzęta.	– analizuje zależności między zdrowiem człowieka, stanem środowiska i zmianą klimatu; – planuje realistyczne działania poprawiające warunki zdrowotne w swoim otoczeniu.	– realizuje lub projektuje działanie na rzecz zdrowia środowiskowego, uzasadniając jego znaczenie dla ludzi i przyrody; – krytycznie ocenia informacje środowiskowe na podstawie wiarygodnych źródeł.
9. Internet i profilaktyka uzależnień	– zna podstawowe zasady higieny cyfrowej i wie, że alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące mogą szkodzić zdrowiu; – wie, komu zgłosić zagrożenie w sieci.	– opisuje wybrane zagrożenia cyfrowe, w tym cyberprzemoc, hejt i phishing; – wymienia korzyści z domowych zasad ekranowych i z nieużywania substancji psychoaktywnych.	– rozpoznaje niebezpieczne zachowania w sieci, w tym kradzież tożsamości, deepfake i niebezpieczne kontakty; – opisuje sposoby reagowania i uzyskania pomocy.	– analizuje korzyści i ryzyka związane z AI, VR, grami i mediami społecznościowymi; – stosuje zasady higieny cyfrowej, asertywności i ochrony danych.	– tworzy praktyczny plan higieny cyfrowej lub kampanię profilaktyczną dla rówieśników; – argumentuje na rzecz zachowań wolnych od substancji psychoaktywnych i ryzykownych zachowań cyfrowych.

KLASY VII–VIII

Obszar / temat	Dopuszczająca Uczeń:	Dostateczna Uczeń:	Dobra Uczeń:	Bardzo dobra Uczeń:	Celująca Uczeń:
1. Wartości i postawy	– rozumie pojęcia godności, szacunku i odpowiedzialności za zdrowie; – wskazuje przykłady działań prospołecznych.	– wyjaśnia znaczenie godności człowieka i akceptacji osób z chorobami lub niepełnosprawnościami; – opisuje ideę wolontariatu i profilaktyki.	– łączy odpowiedzialność za własne zdrowie z troską o zdrowie innych i środowisko; – podaje przykłady donacji krwi, szczepień i badań profilaktycznych jako działań dla zdrowia publicznego.	– analizuje znaczenie sprawczości, prospołeczności i wolontariatu w ochronie zdrowia; – uzasadnia potrzebę szacunku wobec różnorodności i ograniczeń zdrowotnych innych osób.	– inicjuje lub projektuje działanie prozdrowotne lub wolontariackie, oparte na szacunku, odpowiedzialności i wiarygodnej wiedzy; – łączy cele zdrowotne ze środowiskowymi i społecznymi.
2. Zdrowie fizyczne i profilaktyka	– rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie oraz zna główne drogi przenoszenia chorób zakaźnych; – wie, że niektóre objawy wymagają pilnej pomocy.	– opisuje zasady profilaktyki chorób zakaźnych i znaczenie szczepień; – wymienia podstawowe modyfikowalne czynniki zdrowia i bariery dotyczące osób z niepełnosprawnościami.	– wyjaśnia mechanizmy szerzenia się zakażeń i zasady profilaktyki epidemiologicznej; – interpretuje znaczenie podstawowych parametrów zdrowotnych i elementów stylu życia w profilaktyce chorób.	– analizuje dezinformację dotyczącą szczepień i zdrowia oraz wyjaśnia jej skutki; – opisuje potrzeby osób z chorobami przewlekłymi i proponuje rozwiązania zwiększające dostępność przestrzeni.	– samodzielnie porównuje wiarygodne źródła i opracowuje działania profilaktyczne dotyczące chorób zakaźnych lub cywilizacyjnych; – wykazuje empatyczną i opartą na wiedzy postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi.
3. Aktywność fizyczna i aktywny styl życia	– wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia; – podaje przykłady zastępowania bezruchu ruchem.	– planuje podstawowy rozkład aktywności, odpoczynku i snu; – opisuje znaczenie aktywnego transportu i prawidłowej postawy ciała.	– monitoruje własną aktywność dobową i wskazuje bariery utrudniające ruch; – wyjaśnia wpływ ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne.	– uzasadnia rolę aktywności w profilaktyce wybranych chorób i dobrostanie psychospołecznym; – dobiera strategie pokonywania barier i ograniczania bezruchu.	– organizuje lub współorganizuje działanie promujące aktywność fizyczną w szkole lub lokalnej społeczności; – analizuje długoterminowe skutki braku ruchu i proponuje realistyczne rozwiązania.
4. Odżywianie	– zna zasady talerza zdrowego żywienia i rozpoznaje niekorzystne zachowania żywieniowe; – wie, że suplementy i napoje energetyzujące mogą być nadużywane.	– komponuje prosty zbilansowany posiłek; – opisuje podstawowe konsekwencje niewłaściwego żywienia.	– planuje posiłki z uwzględnieniem aktywności fizycznej i podstawowych potrzeb organizmu; – wyjaśnia różnice między alergią, wybranymi chorobami dietozależnymi i dietami eliminacyjnymi.	– analizuje skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów i środków dopingujących; – korzysta z wiarygodnych źródeł i narzędzi cyfrowych podczas planowania żywienia.	– opracowuje racjonalny plan żywienia dla określonej sytuacji (np. dzień treningowy), z uzasadnieniem opartym na wiarygodnych źródłach; – krytycznie ocenia popularne przekazy żywieniowe i suplementacyjne.
5. Zdrowie psychiczne	– rozpoznaje związki między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; – zna podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.	– wskazuje czynniki wpływające na dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami; – opisuje wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała.	– analizuje własne potrzeby, uczucia i zachowania oraz stosuje adekwatne techniki samoregulacji; – wyjaśnia, kiedy potrzebna jest pomoc specjalistyczna.	– omawia potrzeby osób doświadczających najczęstszych problemów psychicznych wieku dojrzewania; – odpowiedzialnie stosuje pierwszą pomoc emocjonalną i nie przekracza roli rówieśnika.	– opracowuje działanie edukacyjne dotyczące dobrostanu, obrazu ciała lub szukania pomocy, oparte na rzetelnych źródłach; – potrafi krytycznie analizować przekazy medialne wpływające na samoocenę.
6. Zdrowie społeczne i relacje	– rozpoznaje cechy zdrowej relacji i zna znaczenie odpowiedzialności oraz wzajemnego szacunku; – wie, czym jest manipulacja.	– opisuje sposoby dbania o potrzeby własne i innych w relacjach; – wyjaśnia rolę rodziny i sposoby rozwiązywania konfliktów.	– rozpoznaje manipulację i reaguje asertywnie; – stosuje podstawowe strategie rozwiązywania problemów i konfliktów.	– analizuje znaczenie zaufania, odpowiedzialności i granic w relacjach; – wyjaśnia rolę mediacji i innych konstruktywnych metod rozwiązywania sporów.	– projektuje rozwiązania poprawiające komunikację i klimat relacji w grupie; – samodzielnie uzasadnia wybór adekwatnej strategii rozwiązywania konfliktu.

Obszar / temat	Dopuszczająca Uczeń:	Dostateczna Uczeń:	Dobra Uczeń:	Bardzo dobra Uczeń:	Celująca Uczeń:
7. Dojrzewanie	– opisuje najważniejsze cele i wyzwania okresu dojrzewania; – zna podstawowe zasady dbania o ciało w tym okresie.	– wymienia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy i zasady samoobserwacji; – zna różne produkty menstruacyjne.	– wyjaśnia, kiedy zmiany lub urazy układu moczowo-płciowego wymagają konsultacji; – opisuje zjawisko ubóstwa menstruacyjnego.	– analizuje dojrzewanie jako etap rozwoju w perspektywie całego życia; – dobiera rzetelne i bezpieczne sposoby troski o ciało i zdrowie.	– przygotowuje rzetelny materiał edukacyjny dotyczący zdrowia w okresie dojrzewania, unikając mitów i stygmatyzacji; – wykazuje umiejętność krytycznej oceny źródeł dotyczących zdrowia i dojrzewania.
8. Zdrowie środowiskowe	– wymienia wybrane zagrożenia środowiskowe dla zdrowia; – podaje przykład działania wspierającego środowisko.	– opisuje wpływ zmian klimatu i degradacji środowiska na zdrowie; – wyjaśnia znaczenie różnorodności biologicznej.	– łączy wybrane zjawiska środowiskowe z ryzykiem konkretnych problemów zdrowotnych; – uczestniczy w działaniu na rzecz poprawy stanu środowiska.	– analizuje skutki ekstremalnych zjawisk pogodowych i utraty bioróżnorodności dla zdrowia publicznego; – ocenia możliwości ograniczania tych skutków.	– projektuje i uzasadnia działanie promujące zdrowie środowiskowe w szkole lub społeczności lokalnej; – korzysta z wiarygodnych danych do oceny zagrożeń środowiskowych.
9. Internet i profilaktyka uzależnień	– rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z technologii i substancjami psychoaktywnymi; – zna zasady asertywnej odmowy.	– opisuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, niewłaściwych treści i udostępniania danych; – wymienia skutki używania alkoholu, tytoniu, narkotyków i leków niezgodnie ze wskazaniami.	– analizuje własną aktywność cyfrową pod kątem ryzyka; – stosuje strategie ochrony przed presją rówieśniczą, szkodliwymi treściami i zachowaniami prowadzącymi do uzależnień.	– wyjaśnia psychospołeczne i zdrowotne skutki uzależnień behawioralnych i substancji psychoaktywnych; – dobiera adekwatne formy pomocy i profilaktyki.	– realizuje lub projektuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań; – formułuje argumenty profilaktyczne oparte na dowodach i wiarygodnych źródłach.

Uwagi do stosowania wymagań: ocena powinna uwzględniać nie tylko wiedzę deklaratywną, lecz także umiejętności praktyczne, pracę z wiarygodnymi źródłami, współpracę, refleksję i realizację doświadczeń edukacyjnych. Wymagania należy dostosować do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz dokumentacją pomocy psychologiczno-pedagogicznej.