

Wymagania Edukacyjne – Edukacja Zdrowotna: Klasa IV

Opracowano na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii” (ORE, Warszawa 2026)

Ogólne Kryteria Oceniania na Poszczególne Stopnie

Ocena	Oznaczenie	Ogólne kryteria i charakterystyka osiągnięć ucznia
Niedostateczna	1 (ndst)	Uczeń nie opanował podstawowej wiedzy i umiejętności określonych w podstawie programowej. Nie potrafi wykonać prostych zadań nawet przy pomocy nauczyciela. Wykazuje całkowity brak zaangażowania i lekceważący stosunek do przedmiotu oraz zasad bezpieczeństwa.
Dopuszczająca	2 (dop)	Uczeń opanował podstawowe pojęcia i wiedzę w stopniu minimalnym. Przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wymienić podstawowe zasady zdrowego stylu życia, higieny czy bezpieczeństwa. Poprawnie (choć z niepewnością) uczestniczy w prostych ćwiczeniach i pracach grupowych.
Dostateczna	3 (dst)	Uczeń opanował podstawowe treści w stopniu zadowalającym. Samodzielnie definiuje podstawowe pojęcia (np. zdrowie, higiena cyfrowa, pierwsza pomoc), potrafi podać przykłady zachowań prozdrowotnych i zidentyfikować sytuacje ryzykowne. Aktywnie wykonuje zadania na lekcji.
Dobra	4 (db)	Uczeń w pełni opanował materiał. Samodzielnie analizuje zjawiska, wyciąga wnioski, potrafi sprawnie łączyć wiedzę z różnych działów (np. wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne). Dbą o higienę pracy i relacji, aktywnie i twórczo uczestniczy w projektach i dyskusjach.
Bardzo dobra	5 (bdb)	Uczeń sprawnie operuje zebraną wiedzą, wykazuje dojrzałą postawę i wysoki poziom empatii, przestrzega zasad asertywności i relacji. Prezentuje własne przemyślane wnioski, bierze czynny udział w projektach prozdrowotnych oraz potrafi prawidłowo zareagować w sytuacjach zagrożenia (np. pierwsza pomoc, cyberprzemoc).
Celująca	6 (cel)	Uczeń wykazuje zainteresowania wykraczające poza program nauczania. Samodzielnie inicjuje działania prozdrowotne i profilaktyczne w klasie/szkole. Wykazuje postawę wzorową, podejmuje zaawansowane doświadczenia edukacyjne i tworzy autorskie rozwiązania/projekty.

Szczegółowe Wymagania Edukacyjne – Klasa IV

Główne działy: ABC zdrowia – zasady zdrowego stylu życia, higiena osobista, emocje i komunikacja, bezpieczna aktywność, cyberhigiena i pierwsza pomoc.

Ocena	Wymagania szczegółowe – wiedza i umiejętności ucznia
1 (ndst)	Uczeń nie potrafi wymienić podstawowych zasad higieny osobistej ani numeru alarmowego 112. Nie podejmuje próby udziału w zajęciach.
2 (dop)	Z pomocą nauczyciela wymienia 3 obszary zdrowia (fizyczne, psychiczne, społeczne); zna numer 112; wie, że należy pić wodę i dbać o zęby; wie, co to są granice osobiste.
3 (dst)	Samodzielnie definiuje pojęcie zdrowia; odróżnia zachowania chroniące zdrowie od ryzykownych; potrafi prawidłowo odczytać proste etykiety produktów; wymienia podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem oraz zasady higieny cyfrowej.

Ocena	Wymagania szczegółowe – wiedza i umiejętności ucznia
4 (db)	Wyjaśnia wpływ diety, wody i snu na funkcjonowanie organizmu i koncentrację; sprawnie podaje przykłady asertywnej komunikacji; wie, jak zgłaszać wypadek na numer 112 oraz reakcję na tzw. „zły dotyk” i przekraczanie granic.
5 (bdb)	Aktywnie uczestniczy w projektach prozdrowotnych (np. miniprojekty ekranowe lub kulinarne); potrafi wyjaśnić mechanizmy powstawania i radzenia sobie ze stresem; wykazuje empatię i potrafi wspierać rówieśników.
6 (cel)	Samodzielnie przygotowuje i prezentuje innowacyjne inicjatywy prozdrowotne w klasie/szkole; wykazuje postawę lidera w projektach grupowych; łączy wiedzę teoretyczną z praktycznym wdrażaniem nawyków we własnym środowisku.