

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 4

oparte na Programie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej –
HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH. SIŁA
HARMONII; Edycja 2026

Temat zajęć	Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
1. Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Czym jest zdrowie? Zdrowie jako wartość. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego zdrowie jako wartość ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na zdrowie jako wartość. - Wykorzystuje wiedzę do weryfikacji swoich codziennych nawyków.	- Krytycznie ocenia swój styl życia i planuje konkretne zmiany. - Świadomie podejmuje decyzje prozdrowotne w trudnych sytuacjach.	- Inicjuje działania na rzecz promowania zdrowia w swoim otoczeniu. - Opracowuje autorski projekt edukacyjny dotyczący obszaru: zdrowie jako wartość.
2. Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego nawyki prozdrowotne ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na nawyki prozdrowotne. - Wykorzystuje wiedzę do weryfikacji swoich codziennych nawyków.	- Krytycznie ocenia swój styl życia i planuje konkretne zmiany. - Świadomie podejmuje decyzje prozdrowotne w trudnych sytuacjach.	- Inicjuje działania na rzecz promowania zdrowia w swoim otoczeniu. - Opracowuje autorski projekt edukacyjny dotyczący obszaru: nawyki prozdrowotne.
3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Miejsce zdrowia w hierarchii wartości. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego hierarchia wartości ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na hierarchia wartości. - Wykorzystuje wiedzę do weryfikacji swoich codziennych nawyków.	- Krytycznie ocenia swój styl życia i planuje konkretne zmiany. - Świadomie podejmuje decyzje prozdrowotne w trudnych sytuacjach.	- Inicjuje działania na rzecz promowania zdrowia w swoim otoczeniu. - Opracowuje autorski projekt edukacyjny dotyczący obszaru: hierarchia wartości.

4. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego zachowania zdrowotne mają kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na zachowania zdrowotne. - Wykorzystuje wiedzę do weryfikacji swoich codziennych nawyków.	- Krytycznie ocenia swój styl życia i planuje konkretne zmiany. - Świadomie podejmuje decyzje prozdrowotne w trudnych sytuacjach.	- Inicjuje działania na rzecz promowania zdrowia w swoim otoczeniu. - Opracowuje autorski projekt edukacyjny dotyczący obszaru: zachowania zdrowotne.
5. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Zdrowy styl życia to zdrowy organizm. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego zdrowy styl życia ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na zdrowy styl życia. - Wykorzystuje wiedzę do weryfikacji swoich codziennych nawyków.	- Krytycznie ocenia swój styl życia i planuje konkretne zmiany. - Świadomie podejmuje decyzje prozdrowotne w trudnych sytuacjach.	- Inicjuje działania na rzecz promowania zdrowia w swoim otoczeniu. - Opracowuje autorski projekt edukacyjny dotyczący obszaru: zdrowy styl życia.
6. Moje ciało się zmienia	- Zna podstawowe pojęcia związane z ciałem i jego rozwojem. - Wie, z czym wiąże się temat: Moje ciało się zmienia.	- Opisuje naturalne zmiany zachodzące w organizmie w okresie dorastania. - Rozumie konieczność dbania o higienę osobistą.	- Akceptuje zachodzące zmiany fizjologiczne i potrafi o nich rzeczowo rozmawiać. - Stosuje odpowiednie praktyki higieniczne dostosowane do potrzeb ciała.	- Posiada dogłębną wiedzę na temat fizjologii w kontekście: zmiany w ciele. - Świadomie dba o swój komfort fizyczny i psychiczny w okresie zmian.	- Przełamuje tabu dotyczące biologii ciała, posługując się rzetelną wiedzą medyczną. - Służy dyskretnym wsparciem dla rówieśników przeżywających trudności z akceptacją ciała.
7. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty	- Wymienia sytuacje, w których należy udać się do lekarza. - Rozpoznaje podstawowe zagadnienia dotyczące: Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do	- Opisuje rolę badań profilaktycznych i innych działań ochronnych. - Wie, jak zadbać o siebie w kontekście prewencji chorób.	- Wyjaśnia podstawowe mechanizmy medyczne dotyczące profilaktyki i ochrony zdrowia. - Regularnie obserwuje swoje ciało i nie ignoruje sygnałów	- Merytorycznie argumentuje konieczność stosowania profilaktyki (np. wizyta u lekarza). - Potrafi samodzielnie zinterpretować	- Rozpowszechnia wiedzę medyczną opartą na faktach naukowych, obalając popularne mity. - Aktywnie promuje programy profilaktyczne w swoim środowisku.

	wizyty.		ostrzegawczych.	proste wytyczne zdrowotne.	
8. Samoocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak się czuć dobrze w swoim ciele	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Samoocena, akceptacja i stawianie granic, czyli jak się czuć dobrze w swoim ciele jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: akceptacja siebie.	- Szczegółowo tłumaczy mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami. - Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne i komunikacyjne.	- Głęboko analizuje własne reakcje emocjonalne i wyciąga z nich wnioski. - Potrafi samodzielnie zarządzać stresem i emocjami w sytuacjach kryzysowych.	- Wykazuje się dużą empatią, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.
9. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?	- Zna podstawowe pojęcia związane z ciałem i jego rozwojem. - Wie, z czym wiąże się temat: Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia?.	- Opisuje naturalne zmiany zachodzące w organizmie w okresie dorastania. - Rozumie konieczność dbania o higienę osobistą.	- Akceptuje zachodzące zmiany fizjologiczne i potrafi o nich rzeczowo rozmawiać. - Stosuje odpowiednie praktyki higieniczne dostosowane do potrzeb ciała.	- Posiada dogłębną wiedzę na temat fizjologii w kontekście: higiena osobista. - Świadomie dba o swój komfort fizyczny i psychiczny w okresie zmian.	- Przełamuje tabu dotyczące biologii ciała, posługując się rzetelną wiedzą medyczną. - Służy dyskretnym wsparciem dla rówieśników przeżywających trudności z akceptacją ciała.
10. Woda to podstawa zdrowia i życia	- Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych i zasady diety. - Rozumie, że to, co jemy, wpływa na rolę wody.	- Opisuje zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia. - Potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe nawyki żywieniowe.	- Świadomie dobiera składniki codziennej diety i czyta etykiety. - Szczegółowo wyjaśnia, jak rola wody wpływa na funkcjonowanie organizmu.	- Samodzielnie układa zbilansowany jadłospis uwzględniający potrzeby swojego ciała. - Krytycznie ocenia mody żywieniowe i reklamy jedzenia.	- Promuje zdrowe odżywianie w szkole i w domu. - Przygotowuje kampanię informacyjną na temat świadomych wyborów żywieniowych.
11. Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść	- Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych i zasady diety. - Rozumie, że to, co	- Opisuje zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia. - Potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe	- Świadomie dobiera składniki codziennej diety i czyta etykiety. - Szczegółowo wyjaśnia, jak zdrowe jedzenie wpływa na	- Samodzielnie układa zbilansowany jadłospis uwzględniający potrzeby swojego ciała.	- Promuje zdrowe odżywianie w szkole i w domu. - Przygotowuje kampanię informacyjną na

	jemy, wpływa na zdrowe jedzenie.	nawyki żywieniowe.	funkcjonowanie organizmu.	- Krytycznie ocenia mody żywieniowe i reklamy jedzenia.	temat świadomych wyborów żywieniowych.
12. Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt	- Wymienia podstawowe grupy produktów spożywczych i zasady diety. - Rozumie, że to, co jemy, wpływa na wybór produktów.	- Opisuje zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia. - Potrafi wskazać zdrowe i niezdrowe nawyki żywieniowe.	- Świadomie dobiera składniki codziennej diety i czyta etykiety. - Szczegółowo wyjaśnia, jak wybór produktów wpływa na funkcjonowanie organizmu.	- Samodzielnie układa zbilansowany jadłospis uwzględniający potrzeby swojego ciała. - Krytycznie ocenia mody żywieniowe i reklamy jedzenia.	- Promuje zdrowe odżywianie w szkole i w domu. - Przygotowuje kampanię informacyjną na temat świadomych wyborów żywieniowych.
13. Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: zdrowie psychiczne.	- Szczegółowo tłumaczy mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami. - Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne i komunikacyjne.	- Głęboko analizuje własne reakcje emocjonalne i wyciąga z nich wnioski. - Potrafi samodzielnie zarządzać stresem i emocjami w sytuacjach kryzysowych.	- Wykazuje się dużą empatią, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.
14. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: radzenie sobie z emocjami.	- Szczegółowo tłumaczy mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami. - Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne i komunikacyjne.	- Głęboko analizuje własne reakcje emocjonalne i wyciąga z nich wnioski. - Potrafi samodzielnie zarządzać stresem i emocjami w sytuacjach kryzysowych.	- Wykazuje się dużą empatią, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.
15. Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno	- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa. - Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia związanej z: Nie	- Rozpoznaje sytuacje ryzykowne i wie, jak reagować na zagrożenie lub wypadek. - Opisuje procedury wzywania pomocy	- Potrafi zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy lub reakcji kryzysowej w praktyce. - Unika ryzykownych	- Analizuje przyczyny wypadków i zagrożeń, przewidując ich konsekwencje. - Zna procedury prawne i instytucje	- Potrafi sprawnie i odpowiedzialnie kierować akcją pomocową w nagłym wypadku. - Prowadzi instruktaże dla

	jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno.	medycznej.	zachowań i dba o bezpieczeństwo.	wspierające osoby w kryzysie.	rówieśników z zakresu bezpieczeństwa.
16. Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić?	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić? jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: zarządzanie stresem.	- Szczegółowo tłumaczy mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami. - Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne i komunikacyjne.	- Głęboko analizuje własne reakcje emocjonalne i wyciąga z nich wnioski. - Potrafi samodzielnie zarządzać stresem i emocjami w sytuacjach kryzysowych.	- Wykazuje się dużą empatią, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.
17. Rodzina – mój pierwszy zespół	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Rodzina – mój pierwszy zespół.	- Wyjaśnia rolę bliskich i rówieśników w życiu człowieka. - Rozumie mechanizmy powstawania konfliktów i sposoby ich unikania.	- Skutecznie stosuje zasady dobrej komunikacji w codziennych sytuacjach. - Potrafi stawiać granice i szanować granice innych osób.	- Analizuje skomplikowane sytuacje społeczne i proponuje konstruktywne rozwiązania. - Świadomie buduje głębokie i wartościowe relacje oparte na szacunku.	- Jest mediatorem w konfliktach rówieśniczych. - Wykazuje się dojrzałą postawą asertywną i wspiera integrację grupy.
18. Przemoc to nie jest rozwiązanie	- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa. - Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia związanej z: Przemoc to nie jest rozwiązanie.	- Rozpoznaje sytuacje ryzykowne i wie, jak reagować na zagrożenie lub wypadek. - Opisuje procedury wzywania pomocy medycznej.	- Potrafi zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy lub reakcji kryzysowej w praktyce. - Unika ryzykownych zachowań i dba o bezpieczeństwo.	- Analizuje przyczyny wypadków i zagrożeń, przewidując ich konsekwencje. - Zna procedury prawne i instytucje wspierające osoby w kryzysie.	- Potrafi sprawnie i odpowiedzialnie kierować akcją pomocową w nagłym wypadku. - Prowadzi instruktaże dla rówieśników z zakresu bezpieczeństwa.
19. Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów	- Wymienia główne zagrożenia w świecie cyfrowym. - Zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z sieci w kontekście:	- Opisuje zasady higieny cyfrowej i ochrony danych. - Rozumie, jak nadużywanie ekranów wpływa na zdrowie	- Stosuje w praktyce narzędzia ochrony w sieci i kontroluje swój czas przed ekranem. - Rozpoznaje wiarygodne	- Świadomie zarządza swoim wizerunkiem w internecie i dba o prywatność. - Analizuje psychologiczne mechanizmy	- Pomaga innym w zakresie cyberbezpieczeństwa - Inicjuje szkolne akcje promujące cyfrowy detoks i bezpieczny internet.

	Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów.	i relacje.	informacje i fake newsy.	uzależnienia od mediów cyfrowych.	
20. Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i szkole	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i szkole.	- Wyjaśnia rolę bliskich i rówieśników w życiu człowieka. - Rozumie mechanizmy powstawania konfliktów i sposoby ich unikania.	- Skutecznie stosuje zasady dobrej komunikacji w codziennych sytuacjach. - Potrafi stawiać granice i szanować granice innych osób.	- Analizuje skomplikowane sytuacje społeczne i proponuje konstruktywne rozwiązania. - Świadomie buduje głębokie i wartościowe relacje oparte na szacunku.	- Jest mediatorem w konfliktach rówieśniczych. - Wykazuje się dojrzałą postawą asertywną i wspiera integrację grupy.
21. Bezpieczna aktywność fizyczna	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Bezpieczna aktywność fizyczna dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
22. Sen to super moc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Sen to super moc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
23. Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo	- Wymienia główne zagrożenia w świecie cyfrowym. - Zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z sieci w kontekście:	- Opisuje zasady higieny cyfrowej i ochrony danych. - Rozumie, jak nadużywanie ekranów wpływa na zdrowie	- Stosuje w praktyce narzędzia ochrony w sieci i kontroluje swój czas przed ekranem. - Rozpoznaje wiarygodne	- Świadomie zarządza swoim wizerunkiem w internecie i dba o prywatność. - Analizuje psychologiczne	- Pomaga innym w zakresie cyberbezpieczeństwa - Inicjuje szkolne akcje promujące cyfrowy detoks

	Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo .	i relacje.	informacje i fake newsy.	mechanizmy uzależnienia od mediów cyfrowych.	i bezpieczny internet.
24. Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji	- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa. - Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia związanej z: Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji.	- Rozpoznaje sytuacje ryzykowne i wie, jak reagować na zagrożenie lub wypadek. - Opisuje procedury wzywania pomocy medycznej.	- Potrafi zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy lub reakcji kryzysowej w praktyce. - Unika ryzykownych zachowań i dba o bezpieczeństwo.	- Analizuje przyczyny wypadków i zagrożeń, przewidując ich konsekwencje. - Zna procedury prawne i instytucje wspierające osoby w kryzysie.	- Potrafi sprawnie i odpowiedzialnie kierować akcją pomocową w nagłym wypadku. - Prowadzi instruktaże dla rówieśników z zakresu bezpieczeństwa.
25. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić słuch i ograniczać hałas dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
26. Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.