

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 6

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. Zdrowie to wybór. Jak żyć dobrze i skąd czerpać wiedzę?	Wymienia elementarne zasady zdrowego stylu życia. Rozróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od tych, które mu zagrażają. Wie, że zdrowie zależy w dużej mierze od osobistych decyzji.	Opisuje wpływ podstawowych czynników (dieta, sen, ruch) na organizm. Wskazuje, gdzie szukać rzetelnych informacji o zdrowiu (książki, zaufane portale, lekarze) i potrafi z nich skorzystać.	Szczegółowo wyjaśnia mechanizmy wpływu codziennych wyborów na kondycję fizyczną i psychiczną. Wykorzystuje zdobytą wiedzę do weryfikacji popularnych mitów zdrowotnych.	Krytycznie analizuje własny styl życia i samodzielnie opracowuje kompleksowy plan poprawy swoich nawyków. Wykazuje się dużą świadomością prozdrowotną w codziennych sytuacjach.	Inicjuje i aktywnie promuje działania prozdrowotne w swoim otoczeniu rówieśniczym. Tworzy materiały edukacyjne (np. prezentacje, ulotki) oparte na sprawdzonych badaniach naukowych.
2. Zdrowa równowaga – czym jest nadwaga i jak jej zapobiegać?	Definiuje podstawowe pojęcia: nadwaga, otyłość, BMI. Wymienia najczęstsze przyczyny tycia, takie jak brak ruchu i niezdrowe jedzenie.	Opisuje mechanizm powstawania nadwagi oraz jej wpływ na funkcjonowanie organizmu. Wymienia konkretne, codzienne sposoby na utrzymanie prawidłowej masy ciała.	Rozróżnia przyczyny środowiskowe, genetyczne i psychologiczne otyłości. Wyjaśnia zasady bilansu energetycznego i rolę regularnych posiłków w zapobieganiu tyciu.	Układa przykładowy, zbilansowany plan dnia ucznia (dieta + aktywność fizyczna) skutecznie zapobiegający otyłości. Analizuje błędy żywieniowe w popularnych dietach.	Tworzy autorski projekt edukacyjny dotyczący profilaktyki nadwagi. Prowadzi dyskusję klasową na temat ciałopozytywności i zdrowego podejścia do wagi.
3. Natura ma znaczenie – jak kontakt z przyrodą wspiera zdrowie i uczy odpowiedzialności.	Wymienia podstawowe korzyści ze spędzania czasu na świeżym powietrzu (np. dotlenienie organizmu, lepszy sen). Wie, że należy dbać o przyrodę.	Opisuje pozytywny wpływ kontaktu z naturą na redukcję stresu i poprawę nastroju. Zauważa związek między stanem środowiska a zdrowiem	Szczegółowo wyjaśnia, w jaki sposób dbałość o najbliższe otoczenie (np. segregacja śmieci, oszczędzanie wody) uczy odpowiedzialności	Systematycznie planuje i realizuje różnorodne aktywności na łonie natury. Analizuje wpływ zjawisk takich jak smog czy zanieczyszczenie na	Aktywnie angażuje się w lokalne akcje ekologiczne (np. sprzątanie świata, sadzenie drzew). Inicjuje proekologiczne zmiany

		człowieka.	społecznej i wpływa na zdrowie globalne.	zdrowie układu oddechowego.	w funkcjonowaniu klasy lub szkoły.
4. Po co są badania profilaktyczne i przesiewowe – kto ich potrzebuje?	Wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne. Zna podstawowe badania, takie jak morfologia krwi czy wizyta u dentysty, i wie, że należy je wykonywać.	Podaje konkretne przykłady badań przesiewowych odpowiednich dla swojego wieku. Rozumie różnicę między leczeniem a zapobieganiem chorobom.	Rzeczowo uzasadnia konieczność regularnego kontrolowania stanu zdrowia, nawet przy braku objawów chorobowych. Rozumie pojęcie wczesnego wykrywania chorób.	Samodzielnie potrafi określić przykładowy harmonogram podstawowych badań profilaktycznych. Analizuje przyczyny, dla których ludzie często unikają badań (np. lęk, brak czasu).	Promuje ideę profilaktyki zdrowotnej wśród rodziny i znajomych. Przygotowuje kampanię informacyjną na temat znaczenia badań przesiewowych, posługując się statystykami.
5. Sygnały ciała: kiedy organizm mówi, że coś jest nie tak.	Rozpoznaje i nazywa elementarne objawy choroby (ból, gorączka, osłabienie, wysypka). Wie, że o każdym niepokojącym sygnale należy poinformować dorosłego.	Rozumie, że objawy fizyczne mogą mieć różne podłoże. Potrafi opisać swoje samopoczucie w sposób ułatwiający postawienie diagnozy (np. u lekarza).	Tłumaczy, jak odpowiednio reagować na konkretne objawy oraz do jakiego specjalisty należy się udać. Wyjaśnia, dlaczego nie należy ignorować sygnałów ostrzegawczych ciała.	Dostrzega i analizuje związek między swoim stylem życia (np. brakiem snu, stresem) a reakcjami somatycznymi organizmu (np. bóle głowy, spadek odporności).	Wykazuje się rozszerzoną wiedzą na temat psychosomatyki. Samodzielnie i odpowiedzialnie monitoruje swoje zdrowie, prowadząc np. dzienniczek samopoczucia w trudnych okresach.
6. Szczepienia – jak chronią nasze zdrowie?	Posiada wiedzę, że szczepienia służą zapobieganiu chorobom zakaźnym. Wymienia kilka znanych chorób, którym można zapobiegać w ten sposób.	Definiuje pojęcie odporności organizmu w sposób uproszczony. Opisuje różnicę między zachorowaniem a zaszczepieniem się przeciwko danej chorobie.	Szczegółowo wyjaśnia mechanizm działania szczepionek (np. wprowadzanie antygeny, produkcja przeciwciał). Rozumie pojęcie odporności zbiorowiskowej (stadnej).	Merytorycznie argumentuje znaczenie szczepień obowiązkowych i zalecanych dla zdrowia publicznego. Potrafi wskazać rzetelne źródła wiedzy o szczepieniach.	Krytycznie ocenia informacje antyszczepionkowe pojawiające się w internecie. Obala najczęstsze mity, merytorycznie powołując się na fakty i osiągnięcia współczesnej medycyny.
7. Mądrze jem i piję: czego naprawdę potrzebuje moje ciało i mózg.	Wymienia główne grupy produktów spożywczych (np. białka, tłuszcze, węglowodany) oraz	Podaje konkretne zasady prawidłowego nawodnienia (ilość, rodzaj płynów).	Świadomie dobiera składniki codziennej diety, które pozytywnie wpływają na	Czyta i krytycznie analizuje etykiety produktów spożywczych, rozpoznając ukryty	Samodzielnie układa w pełni zbilansowany, kilkudniowy jadłospis dla ucznia,

	wie, że należy pić dużo wody. Zna zasady piramidy żywieniowej (Talerza Zdrowego Żywienia).	Rozumie, dlaczego mózg potrzebuje zdrowych węglowodanów i tłuszczu do nauki.	koncentrację i pamięć. Potrafi wskazać produkty szkodliwe (np. napoje energetyczne, nadmiar cukru) i ich skutki.	cukier, szkodliwe tłuszcze i sztuczne dodatki. Planuje zdrowe zamienniki dla niezdrowych przekąsek.	uwzględniający zapotrzebowanie na makro- i mikroelementy w okresach wzmożonego wysiłku umysłowego.
8. Mądrze w sieci – zagrożenia i wybory w cyfrowym świecie.	Wymienia najpopularniejsze zagrożenia w internecie (wirusy, cyberprzemoc). Rozumie potrzebę posiadania silnych haseł i nieudostępniania ich innym.	Zna i stosuje na co dzień zasady higieny cyfrowej (np. limity czasu przed ekranem). Opisuje konsekwencje nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych.	Potrafi krytycznie podejść do informacji znalezionych w sieci, rozróżniając rzetelne portale od fake newsów. Wyjaśnia zasady ochrony swojego wizerunku online.	Świadomie rozpoznaje wczesne mechanizmy i objawy uzależnienia od internetu, gier czy mediów społecznościowych u siebie lub innych. Wie, jak wdrożyć cyfrowy detoks.	Inicjuje i przeprowadza kampanię edukacyjną na temat cyberbezpieczeństwa lub cyfrowego wellbeing'u dla młodszych uczniów. Wykazuje się zaawansowaną wiedzą o zagrożeniach cyfrowych.
9. Nie każdy w sieci jest tym, za kogo się podaje. Jak rozpoznać niebezpieczne kontakty i reagować na nie.	Posiada świadomość, że osoby poznane w internecie mogą podawać nieprawdziwe informacje. Wie, że nigdy nie wolno podawać nieznanym swoich danych osobowych ani adresu.	Opisuje zasadę ograniczonego zaufania i podaje przykłady sytuacji podwyższonego ryzyka online. Wie, co zrobić w przypadku prośby o przesłanie prywatnych zdjęć.	Trafnie identyfikuje próby wyłudzenia danych (phishing), oszustwa internetowe oraz zjawisko groomingu. Zna konkretne kroki postępowania po wykryciu takiego zachowania.	Zna i sprawnie stosuje narzędzia do blokowania użytkowników i zgłaszania niebezpiecznych lub nieodpowiednich treści administratorom platform. Rozumie prawne konsekwencje cyberprzestępstw.	Stanowi wsparcie dla rówieśników w zakresie bezpiecznego korzystania z komunikatorów i portali społecznościowych. Pomaga w zaawansowanej konfiguracji ustawień prywatności na kontach znajomych.
10. Nie wszystko, co popularne, jest bezpieczne. Jak mówić nie używkom.	Zna szkodliwy wpływ podstawowych używek (papierosy, alkohol, e-papierosy) na organizm. Wie, że popularność danego zachowania nie oznacza jego	Rozpoznaje zjawisko presji grupy rówieśniczej. Rozumie, dlaczego młodzi ludzie sięgają po używki (np. chęć zaimponowania) i potrafi to krytycznie	Zna i przeciwiczył podstawowe techniki asertywnego odmawiania. Potrafi jasno, stanowczo i bez poczucia winy powiedzieć 'nie' w sytuacji	Głęboko analizuje mechanizmy manipulacji stosowane w reklamach (także ukrytych), filmach i mediach społecznościowych,	Cechuje się niezachwianą, asertywną postawą w trudnych sytuacjach. Potrafi skutecznie doradzać innym i uczyć ich technik asertywności

	bezpieczeństwa.	ocenić.	namawiania do używek.	które promują lub romantyzują korzystanie z używek.	oraz radzenia sobie z manipulacją grupy.
11. Silny, zdrowy, niezależny – dlaczego warto żyć bez używek?	Wymienia najbardziej widoczne negatywne skutki sięgania po używki (np. pogorszenie zdrowia, konflikty, utrata pieniędzy). Wie, że nałóg odbiera wolność wyboru.	Opisuje destrukcyjny wpływ substancji psychoaktywnych (w tym energetyków) na rozwijający się, młody mózg i organizm. Tłumaczy znaczenie profilaktyki uzależnień.	Używa solidnych, logicznych argumentów, aby wykazać korzyści płynące z niezależności od nałogów (np. lepsze wyniki w sporcie i nauce, oszczędności, lepsze zdrowie psychiczne).	Kreatywnie wyszukuje i promuje alternatywne, zdrowe formy radzenia sobie z napięciem i spędzania wolnego czasu, które dostarczają pozytywnych emocji bez ryzyka uzależnienia.	Aktywnie i konsekwentnie wspiera swoich znajomych w utrzymaniu trzeźwości i zdrowego stylu życia. Angażuje się w szkolny wolontariat lub koła zainteresowań promujące konstruktywne pasje.
12. Nie musisz być sam – gdzie szukać pomocy, gdy chodzi o używki?	Zdaje sobie sprawę, że wyjście z uzależnienia (swojego lub bliskiej osoby) wymaga pomocy z zewnątrz. Wie, że prośenie o pomoc to oznaka siły, a nie słabości.	Potrafi wskazać zaufane osoby z najbliższego otoczenia (pedagog szkolny, psycholog, wychowawca, rodzice), do których można się bezpiecznie zwrócić z problemem.	Wymienia konkretne organizacje i instytucje, które profesjonalnie zajmują się wspieraniem osób uzależnionych i ich rodzin (np. poradnie psychologiczno-pedagogiczne, ośrodki interwencji).	Zna na pamięć i potrafi prawidłowo skorzystać z numerów ogólnopolskich, bezpłatnych telefonów zaufania dla dzieci i młodzieży (np. 116 111). Zna procedurę zachowania poufności.	Potrafi szybko, trafnie i odpowiedzialnie zareagować w sytuacji nagłego kryzysu. Posiada umiejętność delikatnego pokierowania potrzebującego rówieśnika bezpośrednio do odpowiednich specjalistów.
13. Jak stres wpływa na nasze decyzje.	Potrafi wymienić codzienne sytuacje (np. sprawdziany, konflikty), które najczęściej powodują stres. Wie, że stres to naturalna reakcja organizmu.	Identyfikuje i potrafi nazwać fizjologiczne (np. przyspieszone bicie serca, potliwość) oraz psychologiczne (np. drażliwość, lęk) objawy stresu, które występują u niego samego.	Szczegółowo wyjaśnia, w jaki sposób silny stres upośledza racjonalne myślenie, proces decyzyjny oraz prowadzi do impulsywnych, często błędnych zachowań i wyborów.	Ma opanowane i świadomie stosuje wybrane techniki radzenia sobie ze stresem (ćwiczenia oddechowe, technika uważności), potrafiąc dostosować je do konkretnej, trudnej sytuacji.	Opracowuje, testuje i stale modyfikuje swój autorski, kompleksowy plan zarządzania stresem przed ważnymi wydarzeniami, pomagając również innym w jego wdrożeniu.

14. Znam swoją wartość. Jak mówić o sobie z szacunkiem i stawiać granice innym.	Podaje prostą definicję poczucia własnej wartości i szacunku do samego siebie. Rozumie, że każdy człowiek ma prawo do własnego zdania i przestrzeni osobistej.	Potrafi zidentyfikować codzienne sytuacje, w których jego granice (fizyczne lub psychiczne) są przekraczane. Rozumie różnicę między agresją, uległością a asertywności.	Używa komunikatów typu 'Ja', aby jasno i z szacunkiem do innych wyrażać swoje uczucia i potrzeby. Potrafi stanowczo stawiać granice, gdy czuje się niekomfortowo.	Przeprowadza głęboką analizę wpływu zdrowej, stabilnej samooceny na jakość i trwałość relacji międzyludzkich. Potrafi konstruktywnie przyjmować zarówno krytykę, jak i komplementy.	Jest osobą wysoce empatyczną; nie tylko potrafi dbać o własne granice, ale aktywnie wspiera innych w budowaniu ich poczucia własnej wartości i reaguje na ich krzywdę.
15. Po co nam sen i chwile relaksu.	Posiada wiedzę na temat rekomendowanej ilości godzin snu dla nastolatka. Wie, że sen to czas, w którym organizm się regeneruje.	Szczegółowo wymienia korzyści ze zdrowego snu (np. lepsza pamięć, mniejsza podatność na choroby). Rozumie, dlaczego odpoczynek jest równie ważny co nauka.	Dokładnie wyjaśnia mechanizmy i negatywne skutki niedoboru snu (deprywacji): spadek koncentracji, wahania nastroju, zaburzenia odżywiania i osłabienie odporności.	Świadomie organizuje swój czas wolny i naukę, wdrażając zasady higieny snu (np. wyciszenie przed snem, unikanie niebieskiego światła, regularne pory zasypiania).	Opracowuje, prezentuje i zachęca klasę do stosowania zbioru skutecznych technik krótkiego relaksu w przerwach między lekcjami, by zapobiegać przebudźcowaniu i zmęczeniu umysłowemu.
16. Rusz ciało, uspokój głowę: jak ćwiczenia pomagają się wyciszyć.	Wymienia swoje ulubione formy aktywności fizycznej. Rozumie, że sport służy nie tylko poprawie kondycji mięśniowej, ale wpływa też na samopoczucie.	Wyjaśnia, wykorzystując podstawową wiedzę biologiczną, w jaki sposób wysiłek fizyczny redukuje poziom hormonów stresu i stymuluje wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia).	Potrafi trafnie dobrać rodzaj ćwiczeń w zależności od potrzeb – wybiera ćwiczenia dynamiczne dla rozładowania gniewu i ćwiczenia spokojne dla wyciszenia i relaksu.	Wyrabia w sobie silny nawyk: systematycznie i z własnej woli wplata do swojej codziennej rutyny techniki relaksacji mięśniowej, proste rozciąganie lub jogę, by regulować emocje.	Bierze odpowiedzialność za grupę, samodzielnie organizując i prowadząc np. podczas przerw czy wycieczek, krótkie sesje ruchowo-oddechowe pomagające rówieśnikom się zrelaksować.
17. Dobra postawa na co dzień – małe nawyki, wielkie korzyści.	Wie i potrafi zademonstrować, jak powinna wyglądać prawidłowa, wyprostowana postawa podczas	Obserwuje swoje ciało i trafnie diagnozuje podstawowe błędy we własnej postawie (np. zakładanie nogi	Identyfikuje i szczegółowo opisuje szkodliwe, codzienne nawyki, które prowadzą do bólu pleców, wad postawy	Zna na pamięć i regularnie, profilaktycznie wykonuje zestawy ćwiczeń wzmacniających	Aktywnie audytuje swoje otoczenie edukacyjne (np. ułożenie monitora, ciężar plecaka, oświetlenie),

	siedzenia przy biurku i noszenia plecaka. Zna skutki garbienia się.	na nogę, pochylanie się nad ekranem telefonu).	i problemów ze wzrokiem w przyszłości.	gorset mięśniowy i korygujących postawę. Pamięta o robieniu przerw w pozycji siedzącej.	eliminuje wykryte zagrożenia ergonomiczne i zachęca do tego klasę.
18. Nie marnuję – dbam o świeżość i przechowywanie żywności z głową.	Zna absolutne podstawy higieny w kuchni (np. mycie rąk przed posiłkiem, mycie owoców i warzyw). Wie, że przeterminowane jedzenie może powodować zatrucia.	Wymienia zasady prawidłowego układania i przechowywania różnych produktów spożywczych (np. co włożyć do lodówki, a co trzymać w suchym miejscu), aby przedłużyć ich trwałość.	Biegłe i z pełnym zrozumieniem rozróżnia zapisy na opakowaniach: 'należy spożyć do' (data ważności dla bezpieczeństwa) oraz 'najlepiej spożyć przed' (data minimalnej trwałości).	Jest bardzo świadomym konsumentem. Stosuje w domu zasady 'zero waste' (np. kupuje tylko to, co potrzebne, wykorzystuje resztki jedzenia, by minimalizować wyrzucanie żywności).	Bierze czynny udział w zarządzaniu domową spiżarnią. Samodzielnie i pomysłowo planuje zbilansowane jadłospisy oparte wyłącznie na racjonalnym wykorzystaniu kończących się zapasów.
19. Rodzina to wsparcie, wartości i wspólne życie.	Wymienia osoby tworzące najbliższą rodzinę (lub opiekunów). Rozumie, że dom powinien być bezpiecznym miejscem, w którym domownicy nawzajem się szanują i sobie pomagają.	Opisuje na własnych lub literackich przykładach, jak ogromne znaczenie ma wsparcie emocjonalne, poczucie akceptacji i miłości ze strony rodziny w trudnych chwilach.	Rozumie, definiuje i wyjaśnia potrzebę pielęgnowania tradycji rodzinnych oraz budowania wspólnego systemu wartości (np. uczciwość, zaufanie), które spajają rodzinę.	Proaktywnie działa na rzecz swojej rodziny: inicjuje wspólne, wartościowe formy spędzania czasu (np. gry planszowe, spacer), dba o pozytywne relacje z rodzeństwem i rodzicami.	Wyróżnia się wysoką dojrzałością emocjonalną. Potrafi wcielać się w rolę mediatora i inicjować spokojne, konstruktywne rozwiązywanie drobnych konfliktów i nieporozumień w domu.
20. Ciało się zmienia – co warto wiedzieć o cyklu miesięczkowym	Zna podstawowe, naukowe nazewnictwo narządów i procesów fizjologicznych związanych z okresem dojrzewania u dziewcząt i chłopców (bez używania infantylnych określeń).	Wykazuje pełną akceptację i zrozumienie dla faktu, że organizm podlega w tym okresie silnym, naturalnym, fizycznym i emocjonalnym zmianom pod wpływem hormonów.	Szczegółowo i poprawnie merytorycznie opisuje kolejne etapy i zmiany zachodzące podczas cyklu miesięczkowego. Rozumie, dlaczego miesięczkowanie jest oznaką zdrowia.	Posiada wyczerpującą, praktyczną wiedzę na temat dbania o intymną higienę oraz komfort fizyczny i psychiczny we wszystkich fazach cyklu. Zna sposoby łagodzenia bólu.	Swobodnie, z szacunkiem i merytorycznie porusza się w tym temacie. Przełamuje niepotrzebne tabu i stereotypy, posługując się rzetelną wiedzą medyczną i wspierając rówieśników.

21. Dbam o naturę – dbam o siebie!	Potrafi powiązać jakość zdrowia człowieka (np. alergię, problemy z oddychaniem) z czystością środowiska naturalnego (powietrze, woda). Wie, co to jest ekologia.	Wymienia i stosuje w domu podstawowe, codzienne zachowania proekologiczne: gasi światło, oszczędza wodę podczas mycia zębów, używa toreb wielokrotnego użytku.	Rozwija swoje nawyki konsumenckie: selektywnie czyta skład i świadomie wybiera produkty (żywność, ubrania, kosmetyki), które są bezpieczne dla zdrowia i przyjazne dla planety.	Potrafi dogłębnie, z użyciem wiedzy z innych przedmiotów (biologia, chemia), uzasadnić mechanizm, w jaki zanieczyszczenie środowiska bezpośrednio przekłada się na konkretne choroby cywilizacyjne.	Tworzy kompleksowe, innowacyjne projekty na rzecz zrównoważonego rozwoju i ekologii w swojej szkole lub gminie. Prowadzi działania zachęcające społeczność lokalną do zmiany nawyków.
22. Zdrowie to wybór – wiem, rozumiem, działałam!	Rozumie większość zagadnień z zakresu edukacji zdrowotnej przerabianych na lekcjach. Potrafi przyporządkować poznane zasady do konkretnych, codziennych sytuacji życiowych.	Rozumie i potrafi wyjaśnić na konkretnych przykładach holistyczne (całościowe) podejście do zdrowia, zauważając, że obejmuje ono sferę fizyczną, psychiczną i społeczną człowieka.	Nie tylko posiada wiedzę, ale całkowicie świadomie i konsekwentnie zamienia ją w codzienną, prozdrowotną rutynę. Podejmuje odpowiedzialne i bezpieczne decyzje dotyczące własnego życia.	Wykazuje postawę ucznia-badacza. Samodzielnie szuka nowych, rzetelnych informacji, analizuje wyniki najnowszych badań medycznych i na ich podstawie stale modyfikuje swoje nawyki.	Zyskuje status wiarygodnego lidera i autorytetu edukacyjnego. Aktywnie promuje wszechstronnie pojęte zdrowie fizyczne i psychiczne w całej społeczności szkolnej i środowisku lokalnym.