

WYMAGANIA EDUKACYJNE - Edukacja zdrowotna – klasa 4 – rok szkolny 2026/2027

Klasa 4, dział - Moje zdrowie fizyczne	
ocena	wymagania
dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia. - rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów. - mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami. - wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne. - wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania. - wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty. - z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną.
dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość. - omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia. - stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach. - wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu. - opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej.
dobry	Uczeń: - przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza. - dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia. - wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka. - omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.
bardzo dobry	Uczeń: - analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych. - uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu. - ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem. - tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej.
celujący	Uczeń: - projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę. - opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. - proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
Klasa 4, dział - Moje odżywianie	
ocena	wymagania
dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. - wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych. - wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie. - wymienia zdrowe składniki diety.
dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie. - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia. - omawia podstawowe zasady przechowywania żywności. - korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów.

dobry	Uczeń: - stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia. - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb. - przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski. - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach. ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności.
bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych. - uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze. - ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie. - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.
celujący	Uczeń: - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia. - tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności. - opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych. - proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody - zamiast napojów słodzonych.
Klasa 4, dział - Moje miejsce w Internecie	
ocena	wymagania
dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. - rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu, np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming. - wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.
dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming. - omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych. – - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny cyfrowej. - dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu. - wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy. - przestrzega ustalonych zasad ekranowych.
bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych., - ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci. - uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe.
celujący	Uczeń: - tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe. - projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier. - opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.