
WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

DLA KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Wymagania dla klas IV–VI mają charakter wspólny dla tego etapu i są rozkładane na trzy lata nauki zgodnie z przyjętym programem. Uczeń osiąga je stopniowo, adekwatnie do wieku i możliwości.

1. Wartości i postawy

- rozumie zdrowie jako wartość i zasób rozwijany w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;
- wyjaśnia, na czym polega troska i odpowiedzialność za własne zdrowie;
- okazuje szacunek sobie i innym, rozwija poczucie własnej wartości i empatię oraz dostrzega perspektywę innych ludzi i przyszłych pokoleń;
- rozumie związek pomiędzy troską o zdrowie a troską o środowisko i klimat;
- wskazuje znaczenie optymizmu i sprawczości dla zdrowia i harmonijnego funkcjonowania.

2. Zdrowie fizyczne

- wyjaśnia pojęcia zdrowia i zdrowego stylu życia oraz wskazuje wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu;
- stosuje zasady higieny ciała, rąk, twarzy, włosów, odzieży i bielizny, a także higieny jamy ustnej, i wyjaśnia ich znaczenie;
- wyjaśnia, czym są nadwaga i otyłość oraz na czym polega ich profilaktyka;
- wyjaśnia cel badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grup ryzyka;
- rozpoznaje wybrane objawy mogące świadczyć o chorobie, w tym niepokojące zmiany skórne, bóle, wymioty lub obecność krwi w stolcu, i wie, że wymagają poinformowania osoby dorosłej lub konsultacji;
- prawidłowo mierzy temperaturę różnymi termometrami, wyjaśnia pojęcie gorączki i wie, kiedy nie należy jej obniżać samodzielnie;
- wyjaśnia znaczenie szczepień i wskazuje, dlaczego szczepienia są elementem profilaktyki;
- przygotowuje się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej, opisuje samopoczucie i przygotowuje odpowiedzi na typowe pytania lekarza;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania zespołu ratownictwa medycznego i potrafi prawidłowo wezwać pomoc.

3. Aktywność fizyczna

- systematycznie podejmuje różnorodną i bezpieczną aktywność fizyczną, szczególnie na świeżym powietrzu, oraz dostosowuje strój i zasady bezpieczeństwa do warunków;
- wyjaśnia korzyści zdrowotne aktywności fizycznej, w tym jej znaczenie w profilaktyce nadwagi i otyłości;
- promuje aktywność fizyczną wśród rówieśników i w rodzinie oraz dąży do poziomu aktywności zalecanego dla swojego wieku;

-
- wskazuje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy umożliwiające bezpieczną aktywność zgodną z zainteresowaniami;
 - ogranicza długotrwały bezruch poprzez aktywne przerwy i wyjaśnia skutki siedzącego trybu życia;
 - systematycznie stosuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe oraz rozumie ich znaczenie w obniżaniu stresu;
 - dba o prawidłową postawę ciała i wykonuje proste ćwiczenia wspierające jej kształtowanie;
 - stosuje zasady higieny snu, określa zalecaną długość snu dla swojego wieku i wyjaśnia wpływ urządzeń elektronicznych używanych przed snem na jakość odpoczynku.

4. Odżywianie

- stosuje zasady talerza zdrowego żywienia, regularnego spożywania posiłków, właściwej wielkości porcji oraz ograniczania żywności niekorzystnej dla zdrowia;
- dba o prawidłowe nawodnienie, wskazuje wodę jako podstawowy napój i ogranicza napoje słodzone;
- samodzielnie przygotowuje proste zdrowe posiłki i przekąski, dobiera produkty będące źródłem podstawowych składników odżywczych oraz produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
- uprawia proste rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków i wskazuje korzyści zdrowotne produktów roślinnych;
- odczytuje etykiety produktów spożywczych, w tym wartość odżywczą i alergeny, rozumie ich znaczenie w wyborze produktów oraz korzysta z wiarygodnych narzędzi do analizy składu;
- ocenia świeżość żywności, rozpoznaje oznaki zepsucia, stosuje zasady przechowywania i planuje zakupy tak, aby ograniczać marnowanie żywności.

5. Zdrowie psychiczne

- wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego oraz wskazuje czynniki chroniące i czynniki zwiększające ryzyko trudności psychicznych;
- rozpoznaje i nazywa emocje własne i innych osób, wiąże je z potrzebami oraz stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie, w tym uważność i samoregulację;
- wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze oraz stosuje bezpieczne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny i obrazu siebie oraz wskazuje sposoby ich budowania;
- rozróżnia zachowanie asertywne, agresywne i uległe oraz stosuje asertywność adekwatnie do sytuacji;
- rozpoznaje formy przemocy, w tym fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie, oraz zna sposoby reagowania i miejsca pomocy;
- rozumie, że zachowania autoagresywne wymagają reakcji osoby dorosłej i profesjonalnego wsparcia, oraz wskazuje bezpieczne drogi pomocy;
- rozumie znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach;

-
- wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży oraz rozpoznaje sytuacje wymagające reakcji dorosłych;
 - rozumie podstawowe potrzeby osób neuroróżnorodnych, osób z niepełnosprawnościami i chorujących przewlekłe oraz zna zasady adekwatnego reagowania, w tym podstawowe zasady pomocy podczas napadu padaczkowego.

6. Zdrowie społeczne

- wyjaśnia pojęcia koleżeństwa, przyjaźni, zauroczenia, zakochania i miłości oraz rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
- wymienia funkcje rodziny, opisuje cechy jej prawidłowego funkcjonowania oraz rozumie wartość rodziny w życiu człowieka i społeczeństwa;
- wskazuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców lub opiekunów;
- wskazuje sposoby dbania o więzi z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną;
- rozumie, że w rodzinie mogą wystąpić zmiany i trudne wydarzenia, m.in. separacja, rozwód, nowy związek rodzica, adopcja, piecza zastępcza, pojawienie się rodzeństwa, choroba lub śmierć, i wskazuje bezpieczne sposoby radzenia sobie oraz szukania pomocy;
- rozpoznaje granice własne i innych osób, sytuacje ich naruszania, stosuje komunikaty chroniące bezpieczeństwo oraz zna podstawowe zasady ochrony prawnej dzieci i młodzieży.

7. Dojrzewanie

- opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania;
- odróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej;
- stosuje zasady higieny osobistej właściwe dla okresu dojrzewania oraz zna zasady bezpiecznego używania podpasek i tamponów;
- omawia podstawowe etapy cyklu miesięczkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie.

8. Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnia wpływ jakości środowiska na zdrowie, w tym znaczenie zanieczyszczenia powietrza i wody, terenów zielonych oraz zmiany klimatu;
- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza za pomocą wiarygodnych technologii i wskazuje sposoby ograniczania narażenia;
- wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia oraz odpowiedzialność za zwierzęta domowe, dziką przyrodę i ekosystemy;
- sprawdza natężenie hałasu, wskazuje sposoby jego ograniczania;
- podejmuje proste działania proekologiczne poprawiające stan środowiska i wspierające zdrowie.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- stosuje zasady higieny cyfrowej i wyjaśnia m.in. zjawiska niebieskiego światła;

-
- porównuje relacje bezpośrednie z relacjami wykorzystującymi technologie cyfrowe;
 - rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming, uzależnienie od Internetu i gier, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, grooming i szantaż internetowy oraz zna zasady bezpiecznego reagowania;
 - wyjaśnia podstawowe korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i wirtualną rzeczywistością;
 - wyjaśnia znaczenie domowych zasad ekranowych i potrafi zaproponować sposoby ograniczania nadmiernego czasu online;
 - wyjaśnia zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi, stosuje strategie odmowy i wskazuje miejsca uzyskania specjalistycznej pomocy;
 - formułuje argumenty przemawiające za stylem życia wolnym od substancji psychoaktywnych i zachowań sprzyjających uzależnieniom.

Wymagania dla klas VII i VIII są wspólne. Program może rozkładać je na dwa lata, zapewniając stopniowanie trudności. W działach zawierających wymagania do wyboru nauczyciel realizuje z klasą co najmniej jedno pełne wymaganie z danej puli.

1. Wartości i postawy

- rozumie godność człowieka jako wartość fundamentalną na każdym etapie życia;
- okazuje szacunek i akceptuje człowieka niezależnie od jego indywidualnych cech, choroby lub niepełnosprawności;
- rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;
- dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego, innych osób oraz środowiska i klimatu;
- wyjaśnia znaczenie zachowań prozdrowotnych dla zdrowia publicznego, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych i unikania substancji psychoaktywnych.

2. Zdrowie fizyczne

- analizuje czynniki wpływające korzystnie i niekorzystnie na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia własny wpływ na zdrowie;
- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne i jakie są drogi ich przenoszenia oraz wskazuje sposoby ograniczania ryzyka zakażenia;
- opisuje objawy wybranych chorób zakaźnych, zna podstawowe objawy sepsy i wie, kiedy konieczna jest pilna pomoc;
- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz wyjaśnia pojęcia epidemii i pandemii;
- wyjaśnia znaczenie szczepień, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane i rozpoznaje dezinformację dotyczącą szczepień;
- identyfikuje kluczowe modyfikowalne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, w tym podstawowe parametry zdrowotne oraz elementy stylu życia, i odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia;
- rozpoznaje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami oraz proponuje rozwiązania zwiększające dostępność.

3. Aktywność fizyczna

- promuje aktywność fizyczną, inicjuje lub współtworzy działania zachęcające do ruchu i wyjaśnia jego znaczenie w profilaktyce chorób;
- planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność obejmującą ruch, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem odpowiednio dobranych technologii;
- regularnie wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz zapobiegające bólom pleców;
- zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach i systematycznie korzysta z aktywnego transportu, uzasadniając jego znaczenie dla zdrowia i środowiska;
- zna różne metody hartowania organizmu, ich możliwe korzyści oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa.

4. Odżywianie

- samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia, również z wykorzystaniem wiarygodnych technologii;
- przygotowuje prosty napój izotoniczny oraz planuje posiłki przed wysiłkiem i po wysiłku;
- wyjaśnia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym ryzyko nadwagi, otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia, oraz omawia znaczenie diety w wybranych chorobach autoimmunologicznych i alergiach pokarmowych;
- opisuje ryzyko związane z nieprawidłowymi dietami, nadużywaniem suplementów, napojami energetyzującymi i stosowaniem środków dopingujących.

5. Zdrowie psychiczne

- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem;
- analizuje własne zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- dba o pozytywny obraz własnego ciała i krytycznie analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na obraz ciała;
- stosuje podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

6. Zdrowie społeczne

- opisuje oznaki zakochania; rozróżnia miłość młodzieńczą i dojrzałą oraz wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji;
- nawiązuje i utrzymuje relacje z poszanowaniem własnych potrzeb i potrzeb innych osób, rozumie własną rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie oraz omawia społeczną rolę rodzin wielodzietnych;
- rozpoznaje manipulację i reaguje na nią asertywnie;
- stosuje konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym zna podstawowe zasady mediacji.

7. Dojrzewanie

- omawia cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy i starości;
- omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy, monitoruje sygnały własnego ciała oraz rozpoznaje sytuacje i urazy układu moczowo-płciowego wymagające konsultacji;
- charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i wskazuje sposoby przeciwdziałania jego skutkom.

8. Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnia wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne oraz wskazuje przykłady problemów zdrowotnych nasilanych przez zanieczyszczenia i ekstremalne zjawiska pogodowe;
- wyjaśnia wpływ utraty różnorodności biologicznej na zdrowie ludzi i zdrowie publiczne;
- realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska i uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- opisuje specyfikę relacji cyfrowych, konsekwencje udostępniania danych i odbioru niewłaściwych treści, w tym patostreamingu i internetowych wyzwań;
- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń, w tym cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier;
- wyjaśnia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne używania alkoholu, nikotyny, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków przyjmowanych niezgodnie ze wskazaniami, a także szkodliwego korzystania z technologii;
- stosuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii i substancjami psychoaktywnymi, zachowuje asertywność i nie ulega presji otoczenia.

Opracował: Zespół nauczycieli edukacji zdrowotnej