

Wymagania edukacyjne z EDUKACJI ZDROWOTNA – klasa 6

Opracowano na podstawie **podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej** oraz programu nauczania edukacji zdrowotnej dla klas 4–6 szkoły podstawowej. Program odwołuje się m.in. do rozporządzenia Ministra Edukacji z 6 marca 2025 r. zmieniającego podstawę programową kształcenia ogólnego.

Nazwa Programu: „Moje zdrowie” – program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–6 szkoły podstawowej.

Autor: **Katarzyna Przybysz**

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Uczeń rozpoznaje podstawowe pojęcia związane z higieną cyfrową, uzależnieniami, dojrzewaniem i płciowością. Wymienia wybrane zagrożenia związane z niewłaściwym korzystaniem z Internetu oraz podstawowe szkodliwe skutki używania wyrobów tytoniowych, alkoholu, napojów energetyzujących i substancji psychoaktywnych. Rozpoznaje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania. Wskazuje podstawowe elementy budowy układu rozrodczego oraz rozumie znaczenie granic intymnych i autonomii cielesnej.
3 – dostateczna	Uczeń omawia zasady higieny cyfrowej oraz wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie. Wyjaśnia podstawowe zagrożenia związane z cyberprzemocą, hejtem, mową nienawiści, patostreamingiem oraz uzależnieniem od Internetu i gier. Omawia mechanizm uzależnienia oraz skutki używania wyrobów tytoniowych, alkoholu, napojów energetyzujących i substancji psychoaktywnych. Opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania oraz zasady higieny. Omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych, menstruację, podstawowe fakty dotyczące zapłodnienia i ciąży oraz znaczenie autonomii cielesnej.
4 – dobra	Uczeń stosuje zasady higieny cyfrowej i planowania czasu ekranowego. Rozpoznaje zagrożenia w sieci, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i niebezpieczne kontakty, oraz wskazuje właściwe sposoby reagowania i uzyskania pomocy. Wyjaśnia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i wirtualną rzeczywistością. Wyjaśnia mechanizm uzależnienia i uzasadnia znaczenie unikania substancji psychoaktywnych. Rozróżnia dojrzewanie fizyczne i dojrzałość psychiczną, stosuje zasady higieny okresu dojrzewania. Wyjaśnia wpływ stereotypów płciowych, omawia cykl miesięczkowy oraz rozpoznaje sytuacje przekraczania granic intymnych.
5 – bardzo dobra	Uczeń analizuje wpływ technologii i urządzeń mobilnych na zdrowie oraz świadomie dobiera zasady bezpiecznego korzystania z sieci. Ocenia zagrożenia związane z treściami internetowymi, sztuczną inteligencją i VR oraz dobiera właściwe sposoby reagowania i uzyskania pomocy. Analizuje skutki uzależnień i formułuje argumenty przemawiające za nieużywaniem wyrobów tytoniowych, alkoholu, napojów energetyzujących i substancji psychoaktywnych. Wyjaśnia

	zmiany zachodzące w mózgu i ciele nastolatka, rozpoznaje zmiany typowe dla dojrzewania i stosuje właściwe zasady higieny. Omawia zdrowie seksualne, budowę i funkcje narządów płciowych, cykl miesięczkowy, zapłodnienie, przebieg ciąży oraz zasady dbania o autonomię cielesną i granice intymne.
6 – celująca	Uczeń samodzielnie analizuje, ocenia i planuje działania służące bezpiecznemu korzystaniu z technologii, profilaktyce uzależnień oraz ochronie zdrowia w okresie dojrzewania. Krytycznie ocenia zjawiska i treści w sieci, uzasadnia zasady higieny cyfrowej, analizuje korzyści i zagrożenia związane z AI i VR oraz projektuje działania przeciwdziałające hejtowi, mowie nienawiści i uzależnieniom. Łączy wiedzę o zmianach fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych okresu dojrzewania z odpowiedzialnymi zachowaniami prozdrowotnymi. Samodzielnie wyjaśnia zagadnienia dotyczące płciowości, zdrowia seksualnego, cyklu miesięczkowego, zapłodnienia i ciąży, uzasadnia znaczenie autonomii cielesnej i poszanowania granic intymnych oraz wskazuje właściwe sposoby uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia.