

**Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla uczniów klasy
IV Niepublicznej Szkoły Podstawowej Mała Finlandia
w Krakowie w roku szkolnym 2025/2026**

Nr lekcji	Temat lekcji	Dział z podstawy programowej	Wymagania szczegółowe (PP)	Materiał nauczania	Procedury osiągnięcia celów i środki dydaktyczne
1	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	O czym będziemy rozmawiać na zajęciach z edukacji zdrowotnej?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
2	Czym jest zdrowy styl życia?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czym jest zdrowy styl życia?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
3	Jak dbać o swoją higienę?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak dbać o swoją higienę?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
4	Co to jest profilaktyka?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Co to jest profilaktyka?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
5	Jakie badania mogę wykonać w domu?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym	Jakie badania mogę wykonać w domu?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.

			obszarem zdrowia.		
6	Skąd biorą się choroby?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Skąd biorą się choroby?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
7	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
8	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak postępować w sytuacjach zagrożenia?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
9	Pierwsza pomoc – ćwiczenia	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Pierwsza pomoc – ćwiczenia	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
10	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Skąd biorą się nadwaga i otyłość?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
11	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak przygotowywać zdrowe posiłki?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
12	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym	Jak wypełnić talerz zdrowego żywienia?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy,

			obszarem zdrowia.		ćwiczenia praktyczne.
13	Co znajdę w napojach i sokach?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Co znajdę w napojach i sokach?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
14	Jak przygotować zdrowy napój?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak przygotować zdrowy napój?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
15	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak zaplanować II śniadanie do szkoły?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
16	Jak przechowywać żywność?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak przechowywać żywność?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
17	Jak planować zakupy, aby unikać marnowania żywności?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak planować zakupy, aby unikać marnowania żywności?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
18	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jaki jest skład produktów spożywczych, które lubię?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
19	Jak oznacza się różne substancje na opakowaniach?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym	Jak oznacza się różne substancje na	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy,

			obszarem zdrowia.	opakowania ch?	ćwiczenia praktyczne.
20	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Dlaczego higiena cyfrowa jest ważna?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
21	Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Dlaczego Internet bywa niebezpieczny?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
22	Czym jest krytyczne myślenie?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czym jest krytyczne myślenie?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
23	Jak zaplanować domowe zasady ekranowe?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak zaplanować domowe zasady ekranowe?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
24	Czym jest grooming?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czym jest grooming?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
25	Czym jest dyskryminacja w sieci?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czym jest dyskryminacja w sieci?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
26	Czym jest cyberstalking?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym	Czym jest cyberstalking?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy,

			obszarem zdrowia.		ćwiczenia praktyczne.
27	Czy jestem anonimowy w Internecie?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czy jestem anonimowy w Internecie?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
28	Phishing – czy dane w sieci są bezpieczne?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Phishing – czy dane w sieci są bezpieczne?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
29	Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Czy mój wizerunek w sieci należy tylko do mnie?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.
30	Jak zaplanować aktywne wakacje?	Zgodnie z PP – zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne, cyfrowe	Uczeń zna i stosuje zasady związane z danym obszarem zdrowia.	Jak zaplanować aktywne wakacje?	Dyskusja, praca w grupach, film edukacyjny, karta pracy, ćwiczenia praktyczne.