

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

na rok szkolny 2026/2027

Program nauczania: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła Harmonii. Programy nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne w szkole podstawowej”, Warszawa 2026, wydanie 2.

I. OGÓLNE ZASADY

Wymagania edukacyjne określają wiadomości i umiejętności, które uczeń powinien opanować w poszczególnych klasach i na poszczególne stopnie szkolne.

Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim:

- stopień opanowania wiadomości i umiejętności;
- poprawność merytoryczną;
- umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce;
- samodzielność;
- umiejętność analizowania i wyciągania wniosków;
- umiejętność korzystania z wiarygodnych informacji;
- aktywność edukacyjną;
- wykonywanie zadań indywidualnych i zespołowych;
- realizację projektów.

Ocenie nie podlegają osobiste cechy ucznia, jego wygląd, masa ciała, stan zdrowia, sytuacja rodzinna ani osobiste doświadczenia.

KLASA IV – „ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

OCENA CELUJĄCA – 6

- samodzielnie i twórczo wyjaśnia, czym jest zdrowie i dlaczego jest ważną wartością;
- wskazuje zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- samodzielnie analizuje czynniki wpływające na zdrowie;
- trafnie odróżnia zachowania prozdrowotne od ryzykownych i potrafi uzasadnić swój wybór;
- samodzielnie wyjaśnia znaczenie higieny, snu, odpoczynku i regeneracji;
- potrafi zastosować zasady bezpieczeństwa w przedstawionych sytuacjach;
- samodzielnie planuje aktywność fizyczną odpowiednią do wieku;
- potrafi zaproponować prawidłowo skomponowany posiłek i uzasadnić swój wybór;
- rozpoznaje emocje i potrzeby oraz potrafi wskazać właściwe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- aktywnie i odpowiedzialnie współpracuje z innymi;
- samodzielnie rozpoznaje sytuacje związane z przemocą i wie, jak bezpiecznie reagować;
- wyjaśnia znaczenie szacunku dla własnego ciała i ciał innych osób;

- podejmuje inicjatywy proekologiczne i potrafi wyjaśnić ich znaczenie dla zdrowia;
- samodzielnie rozpoznaje zagrożenia związane z internetem i urządzeniami cyfrowymi.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

- bardzo dobrze wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia;
- rozróżnia wymiary zdrowia i wskazuje czynniki na nie wpływające;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne;
- zna i stosuje zasady higieny osobistej, higieny jamy ustnej i otoczenia;
- wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji;
- zna zasady profilaktyki chorób zakaźnych;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej;
- zna zasady prawidłowego odżywiania i nawodnienia;
- rozpoznaje podstawowe emocje i sposoby radzenia sobie ze stresem;
- stosuje zasady szacunku, współpracy i empatii;
- rozpoznaje przemoc i wie, gdzie szukać pomocy;
- zna podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- stosuje zasady ochrony środowiska;
- stosuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

OCENA DOBRA – 4

- zna podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia;
- wymienia podstawowe wymiary zdrowia;
- wskazuje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje większość zachowań prozdrowotnych;
- zna podstawowe zasady higieny;
- wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna zasady właściwego zachowania w grupie;
- rozpoznaje zachowania krzywdzące;
- zna podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zasady ochrony środowiska;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

OCENA DOSTATECZNA – 3

- definiuje lub rozpoznaje podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia;
- wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe zachowania prozdrowotne;
- zna podstawowe zasady higieny;
- wie, dlaczego sen i odpoczynek są potrzebne;
- wymienia podstawowe formy aktywności fizycznej;

- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna podstawowe zasady współpracy;
- wie, że przemoc należy zgłaszać dorosłemu;
- wie, że dojrzewanie jest naturalnym etapem rozwoju;
- zna podstawowe zasady dbania o środowisko;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

- z pomocą nauczyciela wyjaśnia, czym jest zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe wymiary zdrowia;
- wymienia niektóre zachowania sprzyjające zdrowiu;
- zna podstawowe zasady higieny;
- wie, że sen, odpoczynek i ruch są ważne dla zdrowia;
- rozpoznaje podstawowe produkty spożywcze sprzyjające zdrowiu;
- nazywa niektóre emocje;
- zna podstawowe zasady właściwego zachowania wobec innych;
- wie, że w sytuacji zagrożenia należy zwrócić się do osoby dorosłej;
- rozpoznaje, że dojrzewanie jest częścią rozwoju;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności;
- nie rozpoznaje podstawowych pojęć dotyczących zdrowia;
- nie potrafi, nawet z pomocą nauczyciela, wskazać podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa;
- nie rozpoznaje podstawowych zachowań sprzyjających zdrowiu;
- nie podejmuje prób uzupełnienia braków.

KLASA V – „Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

OCENA CELUJĄCA – 6

- samodzielnie analizuje wpływ własnych wyborów na zdrowie;
- potrafi sformułować konkretny cel prozdrowotny i zaplanować jego realizację;
- analizuje własne nawyki dotyczące snu, aktywności, odżywiania i odpoczynku;
- samodzielnie wyjaśnia znaczenie profilaktyki;
- potrafi rozpoznać czynniki ryzyka chorób;
- interpretuje podstawowe informacje znajdujące się na etykietach;
- potrafi zaplanować racjonalny sposób odżywiania;
- analizuje zależność między emocjami, zachowaniem i samopoczuciem;
- stosuje właściwe sposoby radzenia sobie ze stresem;

- konstruktywnie rozwiązuje konflikty;
- samodzielnie wskazuje sposoby reagowania na przemoc i cyberprzemoc;
- trafnie analizuje zmiany okresu dojrzewania;
- samodzielnie planuje działania proekologiczne;
- krytycznie analizuje zagrożenia związane z korzystaniem z internetu;
- potrafi zaproponować zasady równowagi między aktywnością online i offline.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

- wyjaśnia związek między stylem życia a zdrowiem;
- analizuje własne podstawowe nawyki;
- formułuje prosty cel prozdrowotny;
- zna znaczenie profilaktyki;
- rozpoznaje czynniki ryzyka chorób;
- zna zasady prawidłowego odżywiania;
- odczytuje podstawowe informacje z etykiet;
- zna wpływ cukru, soli i produktów wysoko przetworzonych na zdrowie;
- rozpoznaje zależności między emocjami a zachowaniem;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku;
- rozpoznaje przemoc i cyberprzemoc;
- zna zasady higieny podczas dojrzewania;
- zna wpływ środowiska na zdrowie;
- stosuje zasady bezpieczeństwa cyfrowego.

OCENA DOBRA – 4

- wyjaśnia podstawowy związek między stylem życia a zdrowiem;
- rozpoznaje korzystne i niekorzystne nawyki;
- potrafi sformułować prosty cel dotyczący zdrowia;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- rozpoznaje podstawowe czynniki ryzyka;
- odczytuje wybrane informacje z etykiety;
- zna zasady zdrowego odżywiania;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje cyberprzemoc;
- zna zasady bezpiecznego reagowania;
- rozumie znaczenie higieny w okresie dojrzewania;
- wskazuje działania korzystne dla środowiska;
- zna zasady ochrony prywatności w internecie.

OCENA DOSTATECZNA – 3

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wymienia przykłady korzystnych nawyków;

- zna znaczenie profilaktyki;
- wymienia podstawowe czynniki ryzyka;
- rozpoznaje podstawowe informacje na etykiecie;
- zna zasady regularnego odżywiania i nawodnienia;
- rozpoznaje podstawowe emocje i sytuacje stresowe;
- wymienia sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna zasady właściwej komunikacji;
- rozpoznaje przemoc rówieśniczą;
- zna podstawowe zasady higieny podczas dojrzewania;
- wymienia sposoby ochrony środowiska;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

- z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- rozpoznaje wybrane zachowania sprzyjające zdrowiu;
- zna podstawowe zasady higieny i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady aktywności fizycznej;
- z pomocą odczytuje proste informacje na etykiecie;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji trudnej;
- rozpoznaje podstawowe zachowania krzywdzące;
- zna podstawowe zasady higieny podczas dojrzewania;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia w internecie.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności;
- nie potrafi wskazać podstawowych zasad zdrowego stylu życia;
- nie rozpoznaje podstawowych zachowań prozdrowotnych;
- nie potrafi wykonać podstawowych zadań nawet przy pomocy nauczyciela;
- nie podejmuje prób uzupełnienia braków.

KLASA VI – „Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

OCENA CELUJĄCA – 6

- samodzielnie analizuje własne wartości, potrzeby i cele związane ze zdrowiem;
- ocenia konsekwencje własnych wyborów;
- samodzielnie planuje i monitoruje zmiany nawyków;
- krytycznie ocenia informacje zdrowotne;
- rozróżnia fakty, opinie i niezweryfikowane porady;
- wskazuje i uzasadnia wybór wiarygodnych źródeł;
- samodzielnie planuje aktywność fizyczną i regenerację;

- analizuje jadłospis oraz informacje żywieniowe;
- potrafi uzasadnić zagrożenia wynikające z diet restrykcyjnych i niekontrolowanej suplementacji;
- stosuje skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje sygnały przeciążenia i kryzysu;
- właściwie reaguje na przemoc, wykluczenie i cyberprzemoc;
- potrafi udzielić rówieśnikowi podstawowego wsparcia i wskazać moment, w którym potrzebna jest pomoc dorosłego;
- analizuje biologiczne, emocjonalne i społeczne aspekty dojrzewania;
- samodzielnie planuje działania na rzecz zdrowego środowiska;
- analizuje mechanizmy uzależnień;
- rozpoznaje manipulację w mediach cyfrowych;
- potrafi asertywnie odmówić zachowania ryzykownego.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

- analizuje własne wartości i potrzeby;
- ocenia konsekwencje codziennych wyborów;
- planuje zmianę wybranego nawyku;
- wyjaśnia zależność między stylem życia a zdrowiem;
- rozpoznaje czynniki ryzyka chorób;
- odróżnia podstawowe informacje od opinii;
- korzysta z wiarygodnych źródeł;
- planuje aktywność fizyczną odpowiednią do swoich możliwości;
- analizuje informacje żywieniowe;
- rozpoznaje zagrożenia diet restrykcyjnych;
- stosuje strategie radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje sygnały przeciążenia;
- stosuje komunikację asertywną i empatyczną;
- rozpoznaje przemoc i cyberprzemoc oraz wie, jak reagować;
- rozumie różnice w przebiegu dojrzewania;
- analizuje wpływ środowiska na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe mechanizmy uzależnień.

OCENA DOBRA – 4

- wskazuje własne zachowania wpływające na zdrowie;
- potrafi ocenić podstawowe konsekwencje swoich wyborów;
- zna wiarygodne źródła informacji o zdrowiu;
- rozpoznaje nierzetelne informacje;
- potrafi zaplanować podstawową aktywność fizyczną;
- zna zasady zbilansowanego odżywiania;
- rozpoznaje zagrożenia związane z nieprawidłowym odżywianiem;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;

- rozpoznaje sytuacje kryzysowe;
- stosuje podstawowe zasady asertywnej komunikacji;
- rozpoznaje przemoc i cyberprzemoc;
- zna zasady higieny podczas dojrzewania;
- zna podstawowe mechanizmy uzależnień;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe.

OCENA DOSTATECZNA – 3

- wymienia wartości związane ze zdrowiem;
- wskazuje podstawowe konsekwencje niewłaściwych nawyków;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- rozpoznaje wiarygodne źródła informacji przy wsparciu nauczyciela;
- zna podstawowe zasady aktywności i regeneracji;
- potrafi wskazać podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy;
- zna podstawowe zasady komunikacji;
- rozpoznaje przemoc i cyberprzemoc;
- zna podstawowe zasady dojrzewania i higieny;
- zna podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

- z pomocą nauczyciela wskazuje czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe zachowania korzystne i niekorzystne;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- z pomocą rozpoznaje wiarygodne informacje;
- zna podstawowe zasady aktywności i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe emocje i sytuacje stresowe;
- wie, gdzie szukać pomocy;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa społecznego i cyfrowego.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności;
- nie potrafi rozpoznać podstawowych zasad zdrowego stylu życia;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń dla zdrowia;
- nie potrafi wykonać podstawowych zadań mimo pomocy nauczyciela;
- nie podejmuje prób uzupełnienia braków.

KLASA VII – „Dojrzewam świadomie”

OCENA CELUJĄCA – 6

- samodzielnie analizuje własne wartości, potrzeby i cele;
- uzasadnia znaczenie godności, szacunku, odpowiedzialności i empatii;
- analizuje konsekwencje decyzji dla siebie i innych;
- krytycznie ocenia wpływ grupy, reklamy i mediów;
- analizuje wpływ stylu życia na zdrowie;
- potrafi ocenić wiarygodność informacji zdrowotnych;
- zna zasady korzystania z profesjonalnej pomocy medycznej i psychologicznej;
- samodzielnie analizuje własny rytm dnia;
- planuje i ocenia realizację aktywności oraz regeneracji;
- samodzielnie analizuje etykiety i komponuje zbilansowane posiłki;
- krytycznie ocenia diety i suplementację;
- stosuje strategie samoregulacji i radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje sytuacje wymagające profesjonalnej pomocy;
- potrafi bezpiecznie wspierać osobę w trudnej sytuacji;
- konstruktywnie rozwiązuje konflikty;
- rozpoznaje manipulację, przemoc, dyskryminację i wykluczenie;
- potrafi rozmawiać o dojrzewaniu w sposób oparty na faktach i szacunku;
- analizuje wpływ środowiska na zdrowie;
- krytycznie ocenia treści zdrowotne i reklamy internetowe;
- analizuje mechanizmy uzależnień;
- asertywnie reaguje na presję dotyczącą zachowań ryzykownych.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

- analizuje własne wartości i potrzeby;
- uzasadnia znaczenie szacunku i odpowiedzialności;
- podejmuje decyzje z uwzględnieniem ich konsekwencji;
- rozpoznaje wpływ presji grupy, reklamy i mediów;
- analizuje wpływ stylu życia na zdrowie;
- zna zasady profilaktyki;
- ocenia wiarygodność podstawowych informacji zdrowotnych;
- zna zasady korzystania z pomocy specjalistów;
- analizuje swój rytm dnia;
- planuje aktywność i regenerację;
- analizuje etykiety produktów;
- komponuje zbilansowane posiłki;
- rozpoznaje zagrożenia związane z dietami i suplementacją;
- stosuje strategie radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje sygnały przeciążenia;
- stosuje komunikację asertywną i empatyczną;
- rozpoznaje przemoc i dyskryminację;

- zna zasady higieny i samoopieki;
- rozpoznaje mechanizmy uzależnień;
- krytycznie analizuje podstawowe treści internetowe.

OCENA DOBRA – 4

- wyjaśnia znaczenie podstawowych wartości;
- rozpoznaje konsekwencje zachowań dla zdrowia;
- wskazuje wpływ grupy i mediów na decyzje;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- potrafi ocenić prostą informację zdrowotną;
- zna zasady korzystania z pomocy specjalistów;
- analizuje podstawowe elementy własnego rytmu dnia;
- zna zasady aktywności i regeneracji;
- potrafi analizować podstawowe informacje z etykiet;
- zna zasady komponowania zdrowych posiłków;
- zna zagrożenia związane z dietami restrykcyjnymi;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy;
- stosuje zasady komunikacji asertywnej;
- rozpoznaje przemoc i cyberprzemoc;
- zna zasady higieny w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami.

OCENA DOSTATECZNA – 3

- zna podstawowe wartości związane ze zdrowiem;
- wskazuje podstawowe konsekwencje zachowań;
- rozpoznaje wpływ grupy i mediów;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- wskazuje podstawowe wiarygodne źródła informacji;
- zna podstawowe zasady aktywności i snu;
- zna zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia diet;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna zasady właściwej komunikacji;
- rozpoznaje przemoc i dyskryminację;
- zna podstawowe zmiany okresu dojrzewania;
- zna podstawowe zagrożenia związane z internetem i uzależnieniami.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

- z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe wartości;
- rozpoznaje podstawowe konsekwencje zachowań;
- wie, że grupa i media mogą wpływać na decyzje;

- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- z pomocą rozpoznaje wiarygodne źródło informacji;
- zna podstawowe zasady aktywności, snu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe emocje i sytuacje stresowe;
- wie, gdzie szukać pomocy;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w relacjach i internecie.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń dla zdrowia;
- nie zna podstawowych zasad profilaktyki;
- nie potrafi wykonać podstawowych zadań nawet przy wsparciu nauczyciela;
- nie podejmuje prób uzupełnienia braków.

KLASA VIII – „Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

OCENA CELUJĄCA – 6

- samodzielnie i wieloaspektowo analizuje własne potrzeby, wartości i cele;
- podejmuje odpowiedzialne decyzje dotyczące stylu życia i potrafi je uzasadnić;
- analizuje konsekwencje własnych zachowań;
- podejmuje inicjatywy na rzecz zdrowia własnego i społeczności;
- samodzielnie analizuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych;
- ocenia wiarygodność informacji zdrowotnych;
- potrafi dobrać odpowiednie źródło profesjonalnej pomocy;
- samodzielnie planuje zdrowy rytm dnia;
- monitoruje realizację własnych celów dotyczących aktywności;
- samodzielnie analizuje skład produktów i planuje zbilansowane posiłki;
- krytycznie ocenia popularne diety i porady żywieniowe;
- rozpoznaje zagrożenia wynikające z niekontrolowanej suplementacji;
- rozpoznaje sygnały przeciążenia i kryzysu;
- buduje relacje oparte na szacunku, empatii i odpowiedzialności;
- konstruktywnie rozwiązuje konflikty;
- rozpoznaje i właściwie ocenia przemoc, dyskryminację, wykluczenie i manipulację;
- integruje wiedzę dotyczącą dojrzewania;
- samodzielnie korzysta z rzetelnych źródeł wiedzy;
- planuje i realizuje działania proekologiczne;
- analizuje wpływ mediów cyfrowych na zdrowie;
- krytycznie ocenia reklamy i treści zdrowotne;

- rozpoznaje mechanizmy uzależnień;
- odpowiedzialnie reaguje na presję rówieśniczą i zachowania ryzykowne.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

- samodzielnie analizuje własne potrzeby i cele;
- podejmuje odpowiedzialne decyzje;
- uzasadnia znaczenie podstawowych wartości;
- analizuje konsekwencje zachowań;
- zna zasady profilaktyki chorób;
- analizuje czynniki ryzyka;
- ocenia wiarygodność informacji zdrowotnych;
- potrafi wskazać właściwe źródło pomocy;
- planuje zdrowy rytm dnia;
- analizuje aktywność, sen i regenerację;
- planuje zbilansowane posiłki;
- ocenia podstawowe informacje żywieniowe;
- rozpoznaje zagrożenia związane z dietami i suplementacją;
- stosuje bezpieczne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje sytuacje wymagające profesjonalnej pomocy;
- zna sposoby bezpiecznego wspierania osoby w kryzysie;
- konstruktywnie rozwiązuje konflikty;
- rozpoznaje przemoc, dyskryminację i manipulację;
- korzysta z rzetelnych informacji dotyczących dojrzewania;
- analizuje wpływ środowiska na zdrowie;
- krytycznie ocenia informacje internetowe;
- rozpoznaje mechanizmy uzależnień;
- podejmuje odpowiedzialne decyzje wobec zachowań ryzykownych.

OCENA DOBRA – 4

- dobrze zna zasady odpowiedzialnego dbania o zdrowie;
- potrafi wyjaśnić znaczenie wartości i odpowiedzialności;
- wskazuje konsekwencje podstawowych zachowań;
- zna zasady profilaktyki;
- rozpoznaje podstawowe czynniki ryzyka;
- potrafi wskazać wiarygodne źródło informacji;
- zna zasady zdrowego rytmu dnia;
- potrafi zaplanować aktywność i odpoczynek;
- zna zasady zdrowego odżywiania;
- potrafi analizować podstawowe informacje żywieniowe;
- zna zagrożenia związane z dietami i suplementacją;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy;

- zna zasady wspierania osoby w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje przemoc i dyskryminację;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozpoznaje podstawowe mechanizmy uzależnień.

OCENA DOSTATECZNA – 3

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wymienia podstawowe wartości związane ze zdrowiem;
- wskazuje podstawowe konsekwencje zachowań;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- wymienia czynniki ryzyka;
- rozpoznaje podstawowe wiarygodne źródła informacji;
- zna znaczenie aktywności, snu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z dietami;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc;
- zna podstawowe zasady budowania bezpiecznych relacji;
- rozpoznaje przemoc i zachowania ryzykowne;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa cyfrowego.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

- z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady dbania o zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe zachowania korzystne i niekorzystne;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- wskazuje podstawowe źródła pomocy;
- zna znaczenie snu, ruchu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe emocje i sposoby radzenia sobie z nimi;
- wie, że w sytuacji kryzysowej należy szukać pomocy;
- rozpoznaje podstawowe zachowania krzywdzące;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

- nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia;
- nie zna podstawowych zasad dbania o zdrowie;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń;
- nie potrafi wskazać podstawowych sposobów uzyskania pomocy;
- nie potrafi wykonać podstawowych zadań nawet przy wsparciu nauczyciela;
- nie podejmuje prób uzupełnienia podstawowych braków.

VII. DOŚWIADCZENIE EDUKACYJNE / PROJEKT

Elementem oceniania we wszystkich klasach może być realizacja projektu lub działania prozdrowotnego.

Na ocenę celującą – 6

- samodzielnie formułuje problem i cel;
- dobiera wiarygodne źródła;
- samodzielnie planuje pracę;
- odpowiedzialnie realizuje zadania;
- aktywnie współpracuje;
- prezentuje rezultaty w sposób twórczy;
- dokonuje pogłębionej samooceny;
- formułuje wnioski i propozycje dalszych działań.

Na ocenę bardzo dobrą – 5

- prawidłowo formułuje cel;
- korzysta z wiarygodnych informacji;
- wykonuje przydzielone zadania;
- aktywnie współpracuje;
- prawidłowo prezentuje efekty;
- potrafi ocenić swoją pracę.

Na ocenę dobrą – 4

- prawidłowo wykonuje przydzielone zadania;
- korzysta z podstawowych źródeł informacji;
- współpracuje z grupą;
- przedstawia efekty swojej pracy;
- potrafi wskazać podstawowe wnioski.

Na ocenę dostateczną – 3

- wykonuje podstawowe zadania przy niewielkim wsparciu;
- korzysta ze wskazanych źródeł;
- uczestniczy w pracy grupy;
- przedstawia podstawowe efekty pracy.

Na ocenę dopuszczającą – 2

- wykonuje proste zadania przy znacznym wsparciu;
- podejmuje próbę współpracy;
- uczestniczy w realizacji projektu;
- przedstawia podstawowe informacje.

Na ocenę niedostateczną – 1

- nie wykonuje przydzielonych zadań;

- mimo wsparcia nie podejmuje współpracy;
- nie przedstawia efektów swojej pracy;
- nie podejmuje prób uzupełnienia braków.

VIII. ZASADA PROGRESJI WYMAGAŃ

Klasa IV – rozpoznaje, nazywa, wyjaśnia podstawowe zasady, stosuje.

Klasa V – rozumie, analizuje własne nawyki, planuje proste działania.

Klasa VI – analizuje, ocenia, planuje zmiany, korzysta z wiarygodnych informacji.

Klasa VII – analizuje, argumentuje, ocenia konsekwencje, podejmuje decyzje.

Klasa VIII – integruje wiedzę, samodzielnie ocenia, argumentuje, planuje i podejmuje odpowiedzialne działania.

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA

Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASY IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Program nauczania:

„Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii.

Programy nauczania przedmiotów edukacja zdrowotna oraz edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne w szkole podstawowej”

Warszawa 2026, wydanie 2.

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Przedmiotowy System Oceniania z edukacji zdrowotnej, zwany dalej PSO, określa zasady oceniania osiągnięć edukacyjnych uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej.
2. PSO opracowano z uwzględnieniem:
 1. obowiązującej podstawy programowej edukacji zdrowotnej,
 2. programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wydanie 2,
 3. przepisów dotyczących oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów,
 4. statutu szkoły,
 5. wewnętrznych zasad oceniania.
3. Edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny i łączy wiedzę oraz umiejętności z zakresu m.in. nauk o zdrowiu, biologii, psychologii, wychowania fizycznego, nauk społecznych oraz profilaktyki.
4. Podstawą oceniania jest stopień opanowania przez ucznia wiadomości, umiejętności i kompetencji określonych w wymaganiach edukacyjnych.

5. Ocenianie powinno wspierać ucznia w rozwijaniu odpowiedzialności za własne zdrowie, zdrowie innych osób oraz jakość własnego życia.

II. CELE EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Celem przedmiotu jest przygotowanie ucznia do:

1. rozumienia pojęcia zdrowia;
2. podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia;
3. dbania o zdrowie fizyczne;
4. dbania o zdrowie psychiczne;
5. budowania prawidłowych relacji społecznych;
6. podejmowania aktywności fizycznej;
7. prawidłowego odżywiania;
8. rozpoznawania zagrożeń zdrowotnych;
9. zapobiegania chorobom i zachowaniom ryzykownym;
10. korzystania z wiarygodnych źródeł informacji;
11. krytycznego analizowania informacji zdrowotnych;
12. odpowiedzialnego korzystania z internetu i technologii;
13. rozpoznawania mechanizmów uzależnień;
14. rozumienia procesów dojrzewania;
15. poszanowania własnych i cudzych granic;
16. rozwijania kompetencji emocjonalnych;
17. rozwijania odporności psychicznej;
18. poszukiwania pomocy w sytuacjach trudnych;
19. rozumienia wpływu środowiska na zdrowie;
20. kształtowania odpowiedzialnej i dojrzałej postawy wobec własnego życia.

III. HOLISTYCZNA KONCEPCJA „CIAŁO – UMYŚŁ – DUCH”

Program nauczania przyjmuje holistyczne rozumienie zdrowia.

1. CIAŁO

Uczeń poznaje:

- zasady zdrowego stylu życia,
- zasady prawidłowego odżywiania,
- znaczenie aktywności fizycznej,
- znaczenie snu i regeneracji,
- zasady higieny,
- zasady profilaktyki zdrowotnej,
- zmiany zachodzące podczas dojrzewania,

- zasady dbania o zdrowie fizyczne.

2. UMYŚŁ

Uczeń poznaje:

1. emocje,
2. sposoby radzenia sobie z trudnościami,
3. znaczenie poczucia własnej wartości,
4. sposoby budowania odporności psychicznej,
5. zasady bezpiecznego korzystania z internetu,
6. mechanizmy uzależnień,
7. sposoby podejmowania racjonalnych decyzji.

3. DUCH – WARTOŚCI I SENS

Uczeń rozwija:

1. odpowiedzialność,
2. szacunek,
3. empatię,
4. poczucie własnej wartości,
5. świadomość własnych potrzeb,
6. umiejętność stawiania granic,
7. odpowiedzialność za własne decyzje,
8. szacunek dla godności drugiego człowieka.

IV. OBSZARY OCENIANIA

Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności z następujących obszarów:

1. Wartości i postawy
2. Zdrowie fizyczne
3. Aktywność fizyczna
4. Odżywianie
5. Zdrowie psychiczne
6. Zdrowie społeczne
7. Dojrzewanie
8. Zdrowie seksualne(uczniowie biorący udział w zajęciach)
9. Zdrowie środowiskowe
10. Internet i profilaktyka uzależnień

Zakres ten odpowiada strukturze podstawy programowej edukacji zdrowotnej.

V. ZASADY OCENIANIA

1. Uczeń oceniany jest według sześciostopniowej skali:

- 6 – celujący
- 5 – bardzo dobry
- 4 – dobry
- 3 – dostateczny
- 2 – dopuszczający
- 1 – niedostateczny

1. Ocena klasyfikacyjna wynika ze stopnia opanowania wymagań edukacyjnych, a nie wyłącznie ze średniej arytmetycznej ocen częściowych.

2. Przy ustalaniu oceny nauczyciel uwzględnia:

- wiedzę,
- rozumienie zagadnień,
- umiejętność zastosowania wiedzy,
- samodzielność,
- analizowanie problemów,
- wyciąganie wniosków,
- umiejętność korzystania ze źródeł,
- wykonywanie zadań praktycznych,
- aktywność podczas zajęć.

3. Ocenie nie podlegają osobiste doświadczenia ucznia, jego sytuacja rodzinna, stan zdrowia, wygląd, prywatne relacje ani inne informacje, których ujawnienie mogłoby naruszać jego prywatność.

4. W obszarach dotyczących dojrzewania ocenie podlega przede wszystkim wiedza, rozumienie zagadnień oraz umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach modelowych, a nie osobiste doświadczenia lub poglądy ucznia.

VI. FORMY i SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW.

Nauczyciel może stosować:

1. Sprawdziany (sprawdzają wiadomości i umiejętności z większej partii materiału).
2. Kartkówki (Obejmują materiał z ostatnich kilku tematów).
3. Odpowiedzi ustne
4. Pracę na lekcji- karty pracy
5. Zadania problemowe

6. Projekty
7. Prezentacje
8. Ćwiczenia praktyczne
9. Analizę przypadków
10. Pracę indywidualną
11. Pracę grupową
12. Debaty i dyskusje
13. Zadania dotyczące analizy informacji zdrowotnych
14. Zeszyt przedmiotowy

VII. OGÓLNE KRYTERIA OCEN

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- opanował wszystkie wymagania podstawowe i większość wymagań rozszerzających,
- samodzielnie analizuje problemy zdrowotne,
- potrafi zastosować wiedzę w sytuacjach nietypowych,
- wyciąga trafne i samodzielne wnioski,
- krytycznie analizuje informacje,
- potrafi ocenić wiarygodność źródeł,
- dostrzega związki pomiędzy zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym,
- samodzielnie poszukuje rozwiązań,
- wykorzystuje wiedzę w praktyce,
- potrafi argumentować swoje stanowisko,
- aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w projektach,
- wykazuje szczególną dojrzałość w rozumieniu problematyki zdrowotnej.
- Prowadzi zeszyt przedmiotowy

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wiadomości,
- samodzielnie wykonuje zadania,
- prawidłowo analizuje problemy,
- stosuje wiedzę w praktyce,
- potrafi wyciągać wnioski,
- rozumie zależności pomiędzy różnymi aspektami zdrowia,
- poprawnie korzysta ze źródeł informacji,

- aktywnie uczestniczy w zajęciach.
- Prowadzi zeszyt przedmiotowy

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- opanował większość wiadomości,
- poprawnie wykonuje typowe zadania,
- potrafi wykorzystać wiedzę w typowych sytuacjach,
- rozumie podstawowe zależności,
- zazwyczaj samodzielnie rozwiązuje problemy,
- przy trudniejszych zadaniach korzysta z niewielkiej pomocy nauczyciela.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości,
- zna podstawowe pojęcia,
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia zdrowotne,
- wykonuje proste zadania,
- potrafi wskazać podstawowe sposoby dbania o zdrowie,
- potrzebuje wsparcia w analizowaniu bardziej złożonych problemów.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- opanował minimum wiadomości koniecznych do dalszej nauki,
- rozpoznaje podstawowe pojęcia,
- potrafi wskazać niektóre zachowania sprzyjające zdrowiu,
- wykonuje najprostsze zadania z pomocą nauczyciela,
- ma trudności z samodzielnym zastosowaniem wiedzy.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

Uczeń:

- nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia,
- nie rozumie podstawowych pojęć,
- nie potrafi wskazać podstawowych zasad dbania o zdrowie,
- nie wykonuje podstawowych zadań nawet z pomocą nauczyciela,
- nie podejmuje skutecznych prób uzupełnienia braków.

VIII. KRYTERIA OCENY SPRAWDZIANÓW I KARTKÓWEK

Przyjmuje się następujące kryteria procentowe:

Wynik	Ocena
0–30%	1
31–50%	2
51–74%	3
75–90%	4
91–98%	5
99–100%	6

Testy i sprawdziany obejmują większą partię materiału i są zapowiadane na tydzień przed ich terminem. Nieobecność na sprawdzianie nie zwalnia z obowiązku pisemnego wykazania się umiejętnościami z danej partii materiału w dodatkowym terminie ustalonym przez nauczyciela.

Kartkówki są pisemną formą odpowiedzi ucznia, która nie jest zapowiadana(maksymalnie trzy ostatnie lekcje). Odpowiedzi ustne są oceniane pod kątem: - poprawności i zawartości merytorycznej, poprawności językowej.

Uczeń w ciągu roku jest klasyfikowany dwukrotnie.(uczeń klasy ósmej jeden raz). Ocena śródroczna ma charakter informacyjny, diagnozujący osiągnięcia edukacyjne. Ocena roczna klasyfikacyjna jest ustalana przez nauczyciela w oparciu o oceny bieżące.

Dwa razy(jeden raz uczeń klasy ósmej) w każdym okresie uczeń może zgłosić nieprzygotowanie do lekcji (z wyjątkiem lekcji powtórzeniowych i zapowiedzianych wcześniej sprawdzianów. Odpowiedź ustna – obejmuje znajomość materiału z ostatniej lekcji; w przypadku lekcji powtórzeniowych – z całego działu. Odpowiedź oceniana jest pod względem rzeczowości, prezentowania wypowiedzi i posługiwania się językiem przedmiotu, stosowania odpowiedniej argumentacji podczas dyskusji.

Praca na lekcji(udział w dyskusji, krzyżówki, quizy, praca w grupach i indywidualna,zadanie podsumowujące lekcje, karta pracy). Ocena nie podlega poprawie.

IX. OCENIANIE ZADAŃ PRAKTYCZNYCH

W zadaniach praktycznych ocenia się:

1. poprawność wykonania,
2. samodzielność,
3. zastosowanie wiedzy,
4. bezpieczeństwo działania,
5. umiejętność analizy,
6. wyciąganie wniosków,
7. poprawność argumentacji.

Przy projekcie grupowym nauczyciel może różnicować ocenę poszczególnych uczniów na podstawie ich rzeczywistego wkładu pracy. Oceniając pracę grupową nauczyciel uwzględnia:

- aktywność,
- odpowiedzialność,
- komunikację,
- współpracę,
- wkład w realizację zadania,
- umiejętność rozwiązywania problemów,
- szacunek dla innych uczestników.

Nie ocenia się ucznia wyłącznie na podstawie końcowego efektu pracy grupy.

X. FORMY POPRAWY OCENY

- **Nauczyciel oddaje sprawdzone prace pisemne w terminie do 14 dni.**
- Uczeń ma możliwość jednorazowej poprawy oceny niedostatecznej ze sprawdzianu, kartkówki, ćwiczenia praktycznego w formie i terminie ustalonym z nauczycielem. 3.
- Do dziennika obok oceny uzyskanej poprzednio wpisuje się ocenę poprawioną, liczy się tylko ocena lepsza.
- Jeżeli uczeń otrzyma ocenę niedostateczną ze sprawdzianu lub w nim nie uczestniczył, ma obowiązek zdać materiał w terminie uzgodnionym z nauczycielem.
- Oceny z pracy na lekcji nie podlegają poprawie.
- Uczeń ma prawo raz w okresie zgłosić nieprzygotowanie do lekcji.(przed lekcją), przez nieprzygotowanie do lekcji rozumiane jest: nieprzygotowanie do kartkówki czy odpowiedzi, brak zeszytu.

XI.SPOSOBY INFORMOWANIA UCZNIÓW

Na pierwszej godzinie lekcyjnej uczniowie są zapoznawani z Przedmiotowym Systemem Oceniania. Wymagania na poszczególne oceny są udostępniane wszystkim uczniom. Wszystkie oceny oparte o opracowane kryteria są jawne zarówno dla ucznia jak i jego rodziców. Sprawdziany są przechowywane w szkole do końca danego roku szkolnego. Informacje o uczniu gromadzone są w: - dzienniku lekcyjnym,

XI. SPOSOBY INFORMOWANIA RODZICÓW.

Rodzic ma wgląd w oceny przez dziennik elektroniczny. Ma wgląd w prace dziecka.

XII. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH DLA UCZNIÓW POSIADAJĄCYCH OPINIĘ LUB ORZECZENIE Z PPP.

Nauczyciel dokonuje bieżącej analizy zaleceń poradni psychologicznej wobec uczniów z dysfunkcjami i dostosowuje metody pracy. Dostosowanie wymagań edukacyjnych dotyczy głównie form i metod pracy z uczniem, nie może powodować obniżenia wymagań wobec uczniów z normą intelektualną. Np. u uczniów z dysleksją rozwojową pomija się przy ocenie prac pisemnych nieczytelne pismo czy gubienie liter.

XIII. WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA OCENY WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA OCENA KLASYFIKACYJNA.

Każdy uczeń ma prawo ubiegać się o wyższą niż przewidywana roczna ocena klasyfikacyjna i wnioskować o jej zmianę, jeśli zdaniem jego lub rodziców ocena została zaniżona.

Uczeń wnioskuje do nauczyciela o zmianę oceny niezwłocznie po otrzymaniu informacji o ocenie proponowanej. Uczeń ubiegający się o ocenę wyższą niż proponowana przez nauczyciela posiada zeszyt przedmiotowy a jego frekwencja na zajęciach w danym okresie/semestrze przekracza 50%. Uczeń zalicza sprawdzian wiadomości z tematyki danego semestru na ocenę którą chce uzyskać na koniec semestru/ roku.