

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna – Klasa IV

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Łąckiej Górnej

- **Program nauczania:** *Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch.*
 - **Stan prawny:** Opracowano na podstawie nowej podstawy programowej (Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. z późn. zm.) [Dz.U. 2026 poz. 958].
-

1. Ogólne zasady i przedmiot oceny

Ocenianie osiągnięć z edukacji zdrowotnej polega na rozpoznawaniu poziomu i postępów ucznia w opanowaniu wiadomości oraz umiejętności względem podstawy programowej.

Przedmiotem oceny są:

- **Wiedza merytoryczna** i umiejętność wyjaśniania zależności zdrowotnych.
- **Stosowanie procedur bezpieczeństwa** w zadaniach praktycznych i symulacjach.
- **Praca ze źródłem:** korzystanie z rzetelnych informacji i odróżnianie faktów od opinii/dezinformacji.
- **Doświadczenie edukacyjne:** planowanie, wykonanie i refleksja nad zadaniem praktycznym.
- **Komunikacja:** rzeczowe przedstawianie wniosków z poszanowaniem godności i prywatności innych.

Czego NIE ocenia się na przedmiocie:

- Stanu zdrowia, sprawności fizycznej, masy ciała, wyglądu ani tempa dojrzewania ucznia.
 - Prywatnych zachowań zdrowotnych ucznia lub jego rodziny oraz indywidualnych przekonań domowych.
 - Gotowości do ujawniania własnych, intymnych doświadczeń, emocji czy historii z życia prywatnego.
 - Udziału i osiągnięć z dobrowolnych zajęć „*edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne*” (zajęcia te są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie).
-

2. Progi procentowe i warunki techniczne

W przypadku testów punktowanych, sprawdzianów wiedzy i quizów stosuje się progi procentowe zgodne ze Statutem Szkoły:

- **98% – 100%:** celujący (6)

- **90% – 97%:** bardzo dobry (5)
- **70% – 89%:** dobry (4)
- **50% – 69%:** dostateczny (3)
- **30% – 49%:** dopuszczający (2)
- **0% – 29%:** niedostateczny (1)

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów

Forma aktywności	Co podlega weryfikacji?	Warunek bezpieczeństwa ucznia
Krótką pracę pisemną	Wiedza, rozumienie podstawowych pojęć i definicji.	Pytania nie wymagają ujawniania prywatnych danych i doświadczeń.
Studium przypadku	Analiza ryzyka, argumentacja, strategie szukania pomocy.	Analiza opiera się wyłącznie na przypadkach fikcyjnych lub zanonimizowanych.
Zadanie praktyczne / symulacja	Znajomość procedur ratunkowych i zasad bezpieczeństwa.	Bez pozorowania sytuacji intymnych i bez samodzielnego diagnozowania.
Analiza źródła lub danych	Wiarygodność informacji, rozpoznawanie hejtu i dezinformacji.	Materiały dopasowane do wieku, wcześniej zweryfikowane przez nauczyciela.
Projekt / prezentacja	Merytoryka, współpraca w grupie, jasność komunikacji.	Zasadniczą część pracy projektowej realizowana jest w warunkach szkolnych.
Odpowiedź ustna	Rozumowanie, wyjaśnianie zjawisk, wyciąganie wniosków.	Uczeń może odmówić podania osobistego przykładu z życia bez konsekwencji.
Zeszyt przedmiotowy	Systematyczność prowadzenia, poprawność merytoryczna notatek.	Bez oceny za charakter pisma i estetykę wynikającą ze specyficznych trudności.

(Prace domowe): Zgodnie z przepisami prawa oświatowego, pisemne i praktyczno-techniczne prace domowe w klasach IV–VIII są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie. Dobrowolnie wykonane zadanie domowe skutkuje wyłącznie informacją zwrotną. Brak wykonania pracy w czasie wolnym nie może obniżyć oceny ucznia.

4. Szczegółowe wymagania edukacyjne (Standardy dla klasy IV)

1) Wartości i postawy

- Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością i kluczowym zasobem człowieka.
- Uczeń rozpoznaje zachowania świadczące o trosce o zdrowie własne oraz innych osób.
- Uczeń analizuje proste sytuacje codzienne z perspektywy szacunku, empatii i odpowiedzialności.
- Uczeń odróżnia ocenę konkretnego zachowania od oceniania człowieka i jego cech osobowych.

2) Zdrowie fizyczne

- Uczeń wyjaśnia pojęcia „zdrowie” i „zdrowy styl życia” oraz wskazuje wiarygodne źródła informacji zdrowotnej.
- Uczeń omawia zasady codziennej higieny ciała, włosów, odzieży oraz jamy ustnej.
- Uczeń prawidłowo odczytuje wynik pomiaru temperatury i wie, kiedy należy zwrócić się do osoby dorosłej.
- Uczeń przygotowuje listę informacji potrzebnych podczas rutynowej wizyty lekarskiej lub stomatologicznej.

- Uczeń rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy i układa prawidłowy komunikat alarmowy do służb ratunkowych.

3) Aktywność fizyczna

- Uczeń wymienia fizyczne i psychiczne korzyści regularnego ruchu oraz negatywne skutki długiego siedzenia.
- Uczeń dobiera bezpieczną aktywność fizyczną, odpowiedni strój oraz miejsce do aktualnych warunków pogodowych.
- Uczeń proponuje aktywną przerwę śródlekcyjną oraz proste ćwiczenia wspierające prawidłową postawę ciała.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie głębokiego snu i zasady ograniczania korzystania z ekranów przed snem.

4) Odżywianie

- Uczeń samodzielnie komponuje prosty posiłek zgodny z zaleceniami Talerza Zdrowego Żywienia.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie regularnych posiłków, spożywania warzyw, owoców oraz picia odpowiedniej ilości wody.
- Uczeń odróżnia podstawowe informacje na etykiecie produktu, w tym potrafi odnaleźć wykaz alergenów.
- Uczeń proponuje bezpieczną, prostą i zdrową przekąskę oraz uzasadnia wybór jej składników.

5) Zdrowie psychiczne

- Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego i podaje przykłady czynników ochronnych (np. pasje, odpoczynek).
- Uczeń rozpoznaje, nazywa podstawowe emocje oraz dobiera konstruktywny sposób reagowania na nie.
- Uczeń stosuje podstawowy komunikat wspierający rówieśnika i wie, kiedy potrzebna jest pomoc dorosłego.
- Uczeń wskazuje szkolne i pozaszkolne miejsca oraz instytucje uzyskania profesjonalnej pomocy.

6) Zdrowie społeczne

- Uczeń rozróżnia koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość na poziomie odpowiednim do swojego wieku.
- Uczeń wymienia kluczowe funkcje rodziny oraz czynniki sprzyjające dobrej atmosferze rodzinnej.
- Uczeń rozpoznaje własne granice osobiste oraz potrafi podać przykłady ich naruszenia przez innych.
- Uczeń formułuje bezpieczną odmowę (asertywność) i wskazuje osobę, do której można zwrócić się po pomoc.

7) Dojrzewanie

- Uczeń opisuje podstawowe fizyczne, emocjonalne i społeczne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania.
- Uczeń wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest zróżnicowane, i odróżnia typowe zmiany od sygnałów wymagających konsultacji medycznej.
- Uczeń omawia zasady higieny związanej z dojrzewaniem, bez odnoszenia ich do prywatnych doświadczeń.

8) Zdrowie środowiskowe

- Uczeń podaje przykłady wpływu czystości powietrza, wody, hałasu i terenów zielonych na zdrowie człowieka.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla dobrostanu oraz zasady odpowiedzialności za zwierzęta domowe.
- Uczeń proponuje jedno realistyczne działanie poprawiające zdrowie środowiskowe w najbliższym otoczeniu (klasa, dom).

9) Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń stosuje zasady higieny cyfrowej i wyjaśnia potrzebę funkcjonowania domowych zasad ekranowych.
 - Uczeń rozpoznaje zagrożenia sieciowe: cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i niebezpieczny kontakt.
 - Uczeń wyjaśnia, jak przerwać niebezpieczny kontakt, zabezpieczyć dowód sieciowy i zgłosić zagrożenie dorosłemu.
 - Uczeń wymienia podstawowe zagrożenia zdrowotne związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i energetykami.
-

5. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych (Kumulatywne)

- **6 – celujący:** Uczeń samodzielnie łączy wiedzę z kilku działów przedmiotowych, krytycznie ocenia wiarygodność źródeł informacji, samodzielnie rozwiązuje złożone studia przypadków oraz wykazuje się umiejętnością poprawy swojej pracy po otrzymaniu informacji zwrotnej. Ocena celująca nie wymaga wiedzy wykraczającej poza program nauczania.
 - **5 – bardzo dobry:** Uczeń w pełni opanował wymagania dla klasy IV, samodzielnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach praktycznych, potrafi rzetelnie uzasadnić zasady zdrowotne i formułuje trafne wnioski na podstawie materiałów źródłowych.
 - **4 – dobry:** Uczeń opanował większość wymagań programowych, samodzielnie rozwiązuje zadania typowe i rozumie zależności między codziennymi wyborami a zdrowiem. Po niewielkiej wskazówce nauczyciela potrafi skorygować błędy.
 - **3 – dostateczny:** Uczeń zna podstawowe pojęcia ze wszystkich dziewięciu działów, potrafi wskazać bezpieczną reakcję w typowej sytuacji zagrożenia oraz wykonuje proste zadania praktyczne według jasnej instrukcji nauczyciela.
 - **2 – dopuszczający:** Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wyjaśnić podstawowe znaczenie zdrowia, rozpoznaje elementarne zasady higieny lub bezpieczeństwa cyfrowego i wie, do kogo zwrócić się po pomoc. Spełnia absolutne minimum niezbędne do dalszej edukacji.
 - **1 – niedostateczny:** Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą, nawet przy zapewnieniu stałego wsparcia i dostosowania wymagań. Ocena niedostateczna nie może być wystawiona za odmowę osobistych zwierzeń, prezentowane poglądy, stan zdrowia lub nieobecność na zajęciach nieobowiązkowych.
-

6. Obowiązkowe doświadczenie edukacyjne

Zgodnie z podstawą programową, uczeń realizuje w ciągu roku szkolnego co najmniej jedno praktyczne doświadczenie edukacyjne (wybrane samodzielnie lub w porozumieniu z

nauczycielem).

- **Przykładowe formy do wyboru:** mapa zdrowych miejsc w najbliższej okolicy, przygotowanie prostej zdrowej przekąski w szkole, komiks/plakat dotyczący stawiania granic osobistych i szukaniu pomocy.
 - **Kryteria oceny:** ocenie podlega wyłącznie poprawność merytoryczna, bezpieczne planowanie, rzetelność wybranych źródeł oraz udokumentowany wkład i wyciągnięte wnioski (bez oceniania cech osobowościowych ucznia).
-

7. Dostosowanie wymagań i wsparcie ucznia

Wymagania są indywidualnie dostosowywane do potrzeb uczniów posiadających orzeczenia, opinie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub na podstawie bezpośredniego rozpoznania potrzeb ucznia przez zespół nauczycieli i specjalistów szkolnych. Dostosowanie dotyczy formy komunikacji, czasu pracy i metod wsparcia, nie wpływając na obniżenie kluczowych celów edukacyjnych przedmiotu. Trudne tematy (uzależnienia, dojrzewanie, przemoc) realizowane są bezpiecznym, naukowym językiem, bez epatowania szczegółami i bez wymuszania osobistych zwierzeń.
