

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna – Klasa V

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]. Wymagania klasy V wraz z wymaganiami klas IV i VI tworzą pełny cykl podstawy programowej.
-

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 mechanizmów profilaktyki chorób i stresu.
- **Stosowanie procedur bezpieczeństwa** oraz umiejętność asertywnej odmowy pod presją rówieśniczą.
- **Praca ze źródłem i technologią:** korzystanie z wiarygodnych aplikacji zdrowotnych, interpretowanie etykiet i danych środowiskowych.
- **Doświadczenie edukacyjne:** planowanie, wykonanie i refleksja nad rocznym zadaniem praktycznym (np. proekologicznym lub prozdrowotnym).
- **Komunikacja:** stosowanie komunikatów asertywnych i rzeczowych z poszanowaniem granic 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 czy sytuacji rodzinnej.
 - Gotowości do ujawniania własnych, intymnych doświadczeń, emocji czy historii z życia prywatnego (w tym przeżywania sytuacji kryzysowych w rodzinie).
 - 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 pojęć (stres, profilaktyka, asertywność).	Pytania nie wymagają ujawniania prywatnych danych i doświadczeń.
Studium przypadku	Analiza ryzyka pod presją, dobór bezpiecznych reakcji.	Analiza opiera się wyłącznie na przypadkach fikcyjnych lub zanonimizowanych.
Zadanie praktyczne / symulacja	Korzystanie z aplikacji (hałas, smog), pomiar temperatury.	Bez pozorowania sytuacji intymnych i bez samodzielnego diagnozowania.
Analiza źródła lub danych	Porównywanie przekazów zdrowotnych, etykiet, składników.	Materiały dopasowane do wieku, wcześniej zweryfikowane przez nauczyciela.
Projekt / prezentacja	Merytoryka, testowanie rozwiązań, wyciąganie wniosków.	Zasadnicza część pracy projektowej realizowana jest w warunkach szkolnych.
Odpowiedź ustna	Rozumowanie, formułowanie argumentów, stosowanie komunikatu "JA".	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 V)

1) Wartości i postawy

- Uczeń klasyfikuje zdrowie w osobistej hierarchii wartości i uzasadnia jego znaczenie na różnych etapach życia.
- Uczeń wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność za własne zdrowie i zdrowie innych osób.
- Uczeń okazuje szacunek sobie, rozwija poczucie własnej wartości oraz przyjmuje perspektywę drugiego człowieka.
- Uczeń wyjaśnia, w jaki sposób optymizm, empatia i troska o przyrodę mogą wspierać zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń.

2) Zdrowie fizyczne

- Uczeń wyjaśnia bez stygmatyzowania, czym są nadwaga i otyłość oraz na czym polega ich profilaktyka.

- Uczeń wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grupy ryzyka.
- Uczeń rozpoznaje objawy mogące świadczyć o chorobie (w tym zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej i głowy, wymioty oraz krew w stolcu) i wie, kiedy poinformować osobę dorosłą.
- Uczeń mierzy temperaturę różnymi termometrami, wyjaśnia pojęcie gorączki oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji medycznej.
- Uczeń wyjaśnia, czym są szczepienia i dlaczego mają znaczenie dla zdrowia jednostki i społeczności.

3) Aktywność fizyczna

- Uczeń planuje bezpieczną aktywność fizyczną z uwzględnieniem odpoczynku, snu i ograniczania bezczynności ruchowej.
- Uczeń wyszukuje w najbliższej okolicy miejsca, obiekty i wydarzenia umożliwiające bezpieczną aktywność zgodną z zainteresowaniami.
- Uczeń korzysta z technologii informacyjno-komunikacyjnych do wspierania zalecanego poziomu aktywności bez publicznego ujawniania prywatnych danych.
- Uczeń stosuje aktywne przerwy, ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wzroku i postawy oraz wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia i redukcji stresu.
- Uczeń formułuje rzeczowe argumenty zachęcające rówieśników lub rodzinę do aktywności fizycznej.

4) Odżywianie

- Uczeń stosuje zalecenia talerza zdrowego żywienia, dostosowuje wielkość porcji do potrzeb i uzasadnia znaczenie regularnych posiłków oraz nawodnienia.
- Uczeń przygotowuje prosty zdrowy posiłek lub przekąskę i dobiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze.
- Uczeń wskazuje korzystne dla zdrowia produkty roślinne i planuje prostą uprawę roślin jadalnych.
- Uczeń analizuje etykietę produktu, w tym wartość odżywczą, skład i alergeny, oraz korzysta z wiarygodnej aplikacji do analizy składu.
- Uczeń ocenia świeżość żywności, dobiera sposób jej przechowywania i proponuje rozwiązania ograniczające marnowanie.

5) Zdrowie psychiczne

- Uczeń wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze oraz dobiera konstruktywną strategię radzenia sobie ze stresem.
- Uczeń stosuje proste techniki uważności i omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.
- Uczeń wyjaśnia pojęcia pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie oraz wskazuje sposoby ich budowania.
- Uczeń odróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą oraz stosuje komunikat asertywny adekwatny do sytuacji.
- Uczeń rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie oraz wskazuje bezpieczną reakcję świadka i miejsca pomocy.

6) Zdrowie społeczne

- Uczeń omawia funkcje rodziny, jej wartość w życiu człowieka oraz znaczenie rodziny wielodzietnej.
- Uczeń wyjaśnia prawa i obowiązki dziecka i rodziców oraz wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne.
- Uczeń analizuje wpływ separacji, rozwodu, nowych związków rodziców, adopcji, rodzicielstwa

zastępczego, pojawienia się rodzeństwa, choroby i śmierci na funkcjonowanie rodziny (na przypadkach fikcyjnych).

- Uczeń rozpoznaje naruszenie granic osobistych i dobiera bezpieczną, asertywną reakcję oraz właściwe źródło pomocy.
- Uczeń stosuje zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w fikcyjnych lub zanonimizowanych sytuacjach społecznych.

7) Dojrzewanie

- Uczeń opisuje zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz ich możliwy wpływ na zachowanie nastolatków.
- Uczeń wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną.
- Uczeń rozpoznaje zmiany okresu dojrzewania należące do normy medycznej oraz sygnały wymagające konsultacji lekarskiej.
- Uczeń omawia higienę skóry, całego ciała i narządów płciowych językiem rzeczowym i niespersonalizowanym.
- Uczeń omawia etapy cyklu miesięczkowego, podstawowe zasady używania podpasek i tamponów oraz wpływ cyklu na codzienne funkcjonowanie.

8) Zdrowie środowiskowe

- Uczeń wyjaśnia wpływ zanieczyszczenia powietrza i wody, utraty terenów zielonych oraz zmiany klimatu na zdrowie człowieka.
- Uczeń sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu wiarygodnego narzędzia i proponuje sposoby ograniczania narażenia.
- Uczeń sprawdza natężenie hałasu za pomocą odpowiedniej aplikacji, wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu i proponuje ograniczenie hałasu.
- Uczeń planuje proste działania proekologiczne wspierające zdrowie człowieka i stan środowiska.

9) Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń wyjaśnia pojęcia niebieskiego światła, szyi SMS-owej i krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych.
 - Uczeń porównuje relacje bez użycia technologii z relacjami zapośredniczonymi przez urządzenia elektroniczne.
 - Uczeń analizuje zagrożenia, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie i szantaż w sieci.
 - Uczeń omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością.
 - Uczeń wyjaśnia mechanizm presji rówieśniczej i stosuje odmowę dotyczącą alkoholu, wyrobów tytoniowych i napojów energetyzujących.
-

5. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych (Kumulatywne)

- **6 – celujący:** Uczeń samodzielnie łączy profilaktykę fizyczną, psychiczną, społeczną, cyfrową i środowiskową w spójne rozwiązanie. Krytycznie porównuje źródła, aplikacje i przekazy zdrowotne, rozpoznaje uproszczenia oraz uzasadnia ocenę ich wiarygodności. Rozwiązuje złożone studia przypadków (stres, presja, dojrzewanie), przewiduje skutki kilku możliwych reakcji oraz potrafi ulepszyć własny projekt po informacji zwrotnej. Ocena celująca nie wymaga wiedzy wykraczającej poza program.
 - **5 – bardzo dobry:** Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy V i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach. Poprawnie wyjaśnia mechanizmy profilaktyki, stresu, asertywności, dojrzewania i bezpieczeństwa cyfrowego. Samodzielnie interpretuje etykiety, dane środowiskowe oraz formułuje trafne wnioski. Dobiera bezpieczne reakcje na presję, przemoc lub zagrożenia i rzeczowo je uzasadnia.
 - **4 – dobry:** Uczeń opanował większość wymagań klasy V i samodzielnie rozwiązuje typowe zadania. Trafnie dobiera zasady profilaktyki, pomocy i bezpieczeństwa do przedstawionej sytuacji. Porównuje produkty, zachowania lub źródła i zwykle poprawnie uzasadnia wybór. Stosuje komunikat asertywny i wskazuje właściwą osobę lub instytucję pomocy.
 - **3 – dostateczny:** Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z profilaktyką, stresem, asertywnością, dojrzewaniem i higieną cyfrową. Rozpoznaje typowe zagrożenie zdrowotne, społeczne, środowiskowe lub cyfrowe i wskazuje bezpieczną reakcję. Wykonuje proste zadanie praktyczne lub analizę według instrukcji oraz odczytuje najważniejsze informacje ze wskazanego źródła, etykiety bądź aplikacji.
 - **2 – dopuszczający:** Uczeń z pomocą nauczyciela podaje podstawowe zasady profilaktyki, higieny, odżywiania, ruchu, snu i bezpieczeństwa cyfrowego. Rozpoznaje przemoc, presję, wyraźnie ryzykowny kontakt lub objaw wymagający zgłoszenia dorosłemu. Z pomocą wskazuje właściwe źródło pomocy oraz wykonuje najprostszy element zadania przy szczegółowej instrukcji.
 - **1 – niedostateczny:** Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej, nawet przy zapewnieniu stałego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Ocena niedostateczna nie może być wystawiona za brak osobistych zwierzeń, poglądy, stan zdrowia, niewykonanie nieobowiązkowej pracy domowej ani za nieuczestniczenie w dobrowolnych zajęciach "zdrowie seksualne".
-

6. Obowiązkowe doświadczenie edukacyjne

Zgodnie z podstawą programową, uczeń realizuje w ciągu roku szkolnego co najmniej jedno praktyczne doświadczenie edukacyjne.

- **Przykładowe formy do wyboru w klasie V:** badanie poziomu smogu lub natężenia hałasu w otoczeniu szkoły za pomocą aplikacji; zaplanowanie i założenie prostej uprawy roślin jadalnych; przygotowanie zdrowego posiłku wraz z analizą składników odżywczych; stworzenie asertywnego poradnika radzenia sobie ze stresem rówieśniczym.
 - **Kryteria oceny:** ocenie podlega wyłącznie poprawność merytoryczna, bezpieczne planowanie, rzetelność wybranych źródeł, samodzielność oraz 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 rówieśnicza, sytuacje kryzysowe w rodzinie) realizowane są bezpiecznym, naukowym językiem, bez epatowania szczegółami i bez wymuszania osobistych zwierzeń.
