

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna – Klasa VI

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, Dz.U. 2026 poz. 1028]. Wymagania klasy VI stanowią syntezę i praktyczne podsumowanie wymagań z całego etapu klas IV–VI.
-

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, ze szczególnym uwzględnieniem stopnia integrowania wiedzy z poprzednich lat.

Przedmiotem oceny są:

- **Wiedza merytoryczna** i umiejętność syntetyzowania informacji o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym.
- **Stosowanie procedur ratunkowych** (algorytm wezwania pomocy, pierwsza pomoc w symulacjach, pierwsza pomoc emocjonalna).
- **Krytyczna weryfikacja danych:** ocena wiarygodności źródeł, aplikacji, interpretacja wskaźników środowiskowych i rozpoznawanie dezinformacji.
- **Doświadczenie edukacyjne:** samodzielne lub grupowe zaprojektowanie, realizacja i ocena skuteczności proekologicznego lub prozdrowotnego działania.
- **Komunikacja i ochrona granic:** stosowanie asertywnej odmowy, rozwiązywanie złożonych studiów przypadku oraz znajomość podstaw ochrony prawnej.

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 kryzysowych w domu.
 - 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, pojęcia (samoregulacja, prawa dziecka, dezinformacja).	Pytania nie wymagają ujawniania prywatnych danych i doświadczeń.
Studium przypadku	Przewidywanie skutków decyzji, dobór pomocy specjalistycznej.	Analiza opiera się wyłącznie na przypadkach fikcyjnych lub zanonimizowanych.
Zadanie praktyczne / symulacja	Algorytm wezwania pomocy, reagowanie w napadzie padaczkowym.	Bez pozorowania sytuacji intymnych i bez samodzielnego diagnozowania.
Analiza źródła lub danych	Porównywanie przekazów zdrowotnych, weryfikacja reklam i uproszczeń.	Materiały dopasowane do wieku, wcześniej zweryfikowane przez nauczyciela.
Projekt / prezentacja	Projektowanie działań, ocena skuteczności, wdrażanie poprawek.	Zasadnicza część pracy projektowej realizowana jest w warunkach szkolnych.
Odpowiedź ustna	Rozumowanie, formułowanie argumentów prozdrowotnych, asertywność.	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 VI)

1) Wartości i postawy

- Uczeń wyjaśnia zdrowie jako wartość i zasób indywidualny, społeczny i środowiskowy na różnych etapach życia.
- Uczeń ocenia krótko- i długoterminowe skutki decyzji dla zdrowia własnego, innych osób, środowiska oraz przyszłych pokoleń.
- Uczeń formułuje argumenty oparte na szacunku, empatii, odpowiedzialności i niezbywalnej godności człowieka.
- Uczeń proponuje realistyczne działania wzmacniające poczucie własnej wartości, optymizm i

odpowiedzialność za zdrowie.

2) Zdrowie fizyczne i pierwsza pomoc

- Uczeń łączy higienę, zdrowie jamy ustnej, profilaktykę, szczepienia, obserwację objawów i korzystanie z opieki zdrowotnej w spójny plan dbania o zdrowie.
- Uczeń odróżnia typową sytuację możliwą do samodzielnej obserwacji od sytuacji wymagającej konsultacji lekarskiej lub pilnego wezwania pomocy.
- Uczeń stosuje algorytm wezwania pomocy i zasady pierwszej pomocy w fikcyjnych lub symulowanych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego.
- Uczeń przygotowuje się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej i samodzielnie formułuje informacje potrzebne personelowi medycznemu.
- Uczeń weryfikuje popularną poradę zdrowotną na podstawie autorstwa, dowodów naukowych, aktualności i zgodności z wiarygodnymi źródłami.

3) Aktywność fizyczna

- Uczeń planuje realistyczny tydzień aktywności fizycznej, aktywnych przerw, odpoczynku i snu, uwzględniając zasady bezpieczeństwa.
- Uczeń monitoruje realizację własnego planu w sposób chroniący prywatność i wyciąga konstruktywne wnioski dotyczące barier oraz możliwych zmian.
- Uczeń dobiera ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wzroku i postawy do określonej potrzeby organizmu.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie aktywności dla zdrowia fizycznego i psychicznego, profilaktyki nadwagi i otyłości oraz ograniczania stresu.
- Uczeń przygotowuje komunikat promujący bezpieczną aktywność w grupie rówieśniczej, rodzinie lub społeczności lokalnej.

4) Odżywianie

- Uczeń planuje prosty zbilansowany posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia i uzasadnia dobór produktów oraz wielkość porcji.
- Uczeń kompleksowo łączy informacje z etykiety, indywidualne potrzeby żywieniowe, alergeny, stan nawodnienia i bezpieczeństwo żywności.
- Uczeń korzysta z wiarygodnego źródła lub aplikacji, odróżniając informację opartą na dowodach od chwytów reklamowych i uproszczeń.
- Uczeń planuje przechowywanie i wykorzystanie produktów w sposób ograniczający ich marnowanie.
- Uczeń proponuje wykorzystanie roślin jadalnych i produktów roślinnych w prostym, zdrowym posiłku.

5) Zdrowie psychiczne i neuroróżnorodność

- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i precyzyjnie rozpoznaje granice pomocy rówieśniczej.
- Uczeń omawia zachowania autoagresywne bez epatowania szczegółami, wskazuje ich konsekwencje i konieczność natychmiastowej pomocy osoby dorosłej.
- Uczeń dobiera adekwatne miejsce pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej do opisu sytuacji (w tym zna numery telefonów zaufania).
- Uczeń wyjaśnia specyfikę i potrzeby osób z autyzmem, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, niepełnosprawnością intelektualną lub fizyczną i proponuje wspierające zachowanie rówieśnicze.

- Uczeń wyjaśnia zasady bezpiecznego reagowania podczas napadu padaczkowego u drugiej osoby.
- Uczeń stosuje zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz asertywności w złożonym studium przypadku.

6) Zdrowie społeczne i ochrona prawna

- Uczeń analizuje czynniki wpływające na atmosferę i więzi w rodzinie oraz wskazuje własny, adekwatny do wieku zakres odpowiedzialności.
- Uczeń proponuje wspierające i empatyczne reakcje na separację, rozwód, nowy związek rodzica, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę, stratę lub kryzys w rodzinie (na przykładach fikcyjnych).
- Uczeń rozpoznaje i nazywa niewłaściwe (toksyczne) zachowania w koleżeństwie, przyjaźni, zauroczeniu, zakochaniu i miłości.
- Uczeń stosuje komunikację asertywną, respektuje granice własne oraz innych i dobiera bezpieczne działanie przy ich naruszeniu.
- Uczeń zna podstawowe zasady ochrony prawnej dzieci i młodzieży przed przemocą oraz wskazuje właściwą ścieżkę pomocy instytucjonalnej.

7) Dojrzewanie

- Uczeń syntetyzuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne przemiany dojrzewania oraz wyjaśnia ich wzajemne, głębokie powiązania.
- Uczeń odróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej i wyjaśnia wpływ zmian mózgowych na zachowanie nastolatków.
- Uczeń identyfikuje zmiany mieszczące się w normie medycznej oraz sygnały rozwoju wymagające konsultacji z osobą dorosłą lub lekarzem specjalistą.
- Uczeń stosuje zasady higieny związanej z dojrzewaniem i rzeczowo omawia przeznaczenie produktów menstruacyjnych.
- Uczeń wyjaśnia etapy cyklu miesięczkowego, jego możliwy wpływ na funkcjonowanie i samopoczucie oraz wskazuje zaburzenia wymagające konsultacji ginekologicznej.

8) Zdrowie środowiskowe

- Uczeń analizuje złożone zależności między jakością powietrza i wody, hałasem, dostępem do terenów zielonych, zmianą klimatu a zdrowiem populacji.
- Uczeń sprawnie korzysta z wiarygodnych narzędzi do sprawdzania jakości powietrza i natężenia hałasu oraz interpretuje podstawowe dane.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą, odpowiedzialności za zwierzęta oraz aktywnej ochrony lokalnych ekosystemów.
- Uczeń projektuje i realizuje proste działania proekologiczne, a następnie ocenia jego możliwy wpływ na zdrowie i stan środowiska.

9) Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń analizuje własne lub fikcyjne nawyki cyfrowe z uwzględnieniem snu, postawy ciała, wzroku, relacji i czasu ekranowego, bez obowiązku ujawniania prywatnych danych.
- Uczeń tworzy skuteczną procedurę reagowania na cyberprzemoc, hejt, patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie lub szantaż w sieci.
- Uczeń omawia krótko- i długofalowe zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi (w tym e-papierosami) i energetykami oraz sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej.
- Uczeń stosuje asertywną odmowę w sytuacji presji rówieśniczej i formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z wolności od substancji psychoaktywnych.

- Uczeń ocenia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją (AI) i wirtualną rzeczywistością (VR) na podstawie wiarygodnych źródeł.
-

5. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych (Kumulatywne)

- **6 – celujący:** Uczeń samodzielnie integruje wymagania z kilku różnych działów i projektuje nowatorskie rozwiązanie odpowiadające złożonemu problemowi zdrowotnemu. Krytycznie ocenia informacje, dane i przekazy, wskazuje ograniczenia dowodów oraz uzasadnia wybór wiarygodnych źródeł. Przewiduje dalekosiężne skutki decyzji dla zdrowia własnego i środowiska. Ocenia skuteczność własnego działania, korzysta z informacji zwrotnej i wprowadza trafne modyfikacje. Ocena celująca nie wymaga wiedzy wykraczającej poza program klas IV–VI.
 - **5 – bardzo dobry:** Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VI i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach problemowych. Trafnie dobiera procedury pomocy, profilaktyki, komunikacji i ochrony granic oraz wyczerpująco uzasadnia swój wybór. Samodzielnie porównuje źródła, interpretuje dane cyfrowe i rozpoznaje zaawansowaną dezinformację. Łączy wiedzę o zdrowiu w spójne wnioski.
 - **4 – dobry:** Uczeń opanował większość wymagań klasy VI i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach praktycznych. Poprawnie dobiera procedurę wezwania pomocy, pierwszej pomocy emocjonalnej lub reakcji na zagrożenie sieciowe. Analizuje prosty materiał źródłowy i uzasadnia decyzję zdrowotną. Wykonuje zadanie praktyczne, projekt lub doświadczenie zgodnie z ustalonym planem.
 - **3 – dostateczny:** Uczeń wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia, profilaktyką, dobrostanem psychicznym, relacjami i stanem środowiska. Rozpoznaje typową sytuację wymagającą pomocy i wskazuje właściwą reakcję instytucjonalną lub rówieśniczą. Wykonuje proste zadanie według instrukcji i formułuje podstawowy wniosek. Korzysta ze wskazanego źródła i odczytuje z niego kluczowe informacje.
 - **2 – dopuszczający:** Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zasady dbania o zdrowie i bezpieczeństwo osobiste. Wykonuje prosty krok procedury wezwania pomocy, asertywnej odmowy lub zgłoszenia zagrożenia dorosłemu. Wskazuje zaufaną osobę dorosłą lub właściwe miejsce pomocy specjalistycznej. Wykonuje najprostszy element zadania przy wyraźnej, etapowej instrukcji.
 - **1 – niedostateczny:** Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej, nawet przy zapewnieniu pełnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Ocena niedostateczna nie może być wystawiona za odmowę ujawniania osobistych przeżyć, poglądy polityczne/światopoglądowe, stan zdrowia, niewykonanie nieobowiązkowej pracy domowej ani za nieuczestniczenie w dobrowolnych zajęciach "zdrowie seksualne".
-

6. Obowiązkowe doświadczenie edukacyjne

Zgodnie z podstawą programową, uczeń klasy VI realizuje w ciągu roku szkolnego co najmniej jedno praktyczne doświadczenie edukacyjne podsumowujące etap nauki.

- **Przykładowe formy do wyboru w klasie VI:** stworzenie procedury reagowania na zagrożenia sieciowe dla młodszych klas; przygotowanie kampanii informacyjnej dotyczącej praw dziecka i miejsc pomocy; zaprojektowanie i przetestowanie proekologicznego działania w społeczności lokalnej; opracowanie weryfikatora fake-newsów zdrowotnych.
- **Kryteria oceny:** ocenie podlega poprawność merytoryczna, krytyczny dobór źródeł danych, ewaluacja (ocena) skuteczności własnego działania oraz umiejętność wyciągania wniosków i

wprowadzania poprawek.

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 (zachowania autoagresywne, kryzysy psychiczne, uzależnienia, sytuacje kryzysowe w rodzinie) realizowane są bezpiecznym, naukowym językiem, bez epatowania szczegółami, bez wywoływania lęku i bez wymuszania osobistych zwierzeń.
