

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

z obowiązkowej edukacji zdrowotnej

KLASY IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

rok szkolny 2026/2027

Przedmiot	Edukacja zdrowotna – przedmiot obowiązkowy
Etap edukacyjny	Klasy IV–VIII szkoły podstawowej
Rok szkolny	2026/2027
Obowiązuje od	1 września 2026 r.
Nauczyciel prowadzący	Marzena Zblewska

Informacja dla rodziców i uczniów

Celem dokumentu jest jasne przedstawienie, czego uczeń będzie się uczył na obowiązkowej edukacji zdrowotnej i w jaki sposób będą sprawdzane jego wiadomości oraz umiejętności. Ocenianie ma wspierać uczenie się, rozwijać odpowiedzialność za zdrowie i uczyć wykorzystywania wiedzy w codziennych sytuacjach.

Najważniejsze zasady

Co podlega ocenie?	Wiedza i umiejętności: rozumienie zagadnień, analiza informacji, stosowanie wiedzy w praktyce, rozwiązywanie problemów, wykonywanie zadań praktycznych oraz poprawność merytoryczna wypowiedzi.
Czego nie oceniamy?	Wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań, prywatnych doświadczeń ani gotowości do publicznego mówienia o sprawach osobistych.
Jak sprawdzane są osiągnięcia?	M.in. przez krótkie zadania, quizy, odpowiedzi, analizę sytuacji i źródeł, zadania praktyczne, projekty, prezentacje, dyskusje i doświadczenia edukacyjne.
Czy będą projekty?	Tak. Edukacja zdrowotna ma charakter praktyczny. Uczeń może realizować projekty i doświadczenia edukacyjne indywidualnie lub w zespole.
Jak oceniane są tematy wrażliwe?	Z poszanowaniem prywatności i poczucia bezpieczeństwa ucznia. W razie potrzeby zadania mogą opierać się na przykładach fikcyjnych lub ogólnych.
Czy wymagania są dostosowywane?	Tak, w przypadkach przewidzianych przepisami – do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

Zakres obowiązkowej edukacji zdrowotnej

Przedmiot obejmuje dziewięć powiązanych obszarów: wartości i postawy; zdrowie fizyczne; aktywność fizyczną; odżywianie; zdrowie psychiczne; zdrowie społeczne; dojrzewanie; zdrowie środowiskowe; Internet i profilaktykę uzależnień.

Ważne rozróżnienie

Niniejszy dokument dotyczy wyłącznie obowiązkowej edukacji zdrowotnej. Nie obejmuje odrębnego, nieobowiązkowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

1. Charakter i cele edukacji zdrowotnej

Edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny i praktyczny. Łączy wiedzę z rozwijaniem umiejętności podejmowania decyzji, dbania o siebie i innych, krytycznego korzystania z informacji oraz odpowiedzialnego funkcjonowania w środowisku społecznym, przyrodniczym i cyfrowym.

- podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia;
- rozumienie i akceptowanie przemian zachodzących w ludzkim ciele;
- odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na zdrowiu, godności, szacunku i tolerancji;
- monitorowanie własnego stanu zdrowia i rozumienie czynników wpływających na zdrowie;
- korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych;
- podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, również w środowisku cyfrowym.

2. Zasady stosowania wymagań edukacyjnych

- Wymagania wynikają z realizowanego programu nauczania i obowiązującej podstawy programowej.
- Ocenie podlega stopień opanowania wiedzy i umiejętności, w tym rozumienie zagadnień, analiza informacji, stosowanie wiedzy w sytuacjach praktycznych, rozwiązywanie problemów i współpraca.
- Wymagania dotyczą efektów uczenia się, a nie prywatnego stylu życia ucznia.
- Nie ocenia się wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań ani gotowości do ujawniania prywatnych doświadczeń.
- W przypadku treści wrażliwych uczeń może wykonywać zadania na przykładach fikcyjnych lub ogólnych.
- Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach.

3. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

- odpowiedzi ustne i pisemne oraz krótkie zadania sprawdzające;
- quizy, karty pracy i zadania problemowe;
- analiza sytuacji, materiałów źródłowych, reklam, etykiet i treści cyfrowych;
- zadania praktyczne, symulacje i demonstracje umiejętności;
- projekty indywidualne i zespołowe, kampanie, prezentacje, plakaty i infografiki;
- dyskusje i debaty oceniane pod kątem poprawności merytorycznej i argumentacji;
- portfolio, teczkę pracy, karta refleksji lub samooceny – bez obowiązku ujawniania danych prywatnych;
- realizacja doświadczenia edukacyjnego.

4. Ogólne kryteria oceniania

Kryteria należy odnosić do rzeczywiście zrealizowanych treści. Ocena śródroczna i roczna powinna wynikać z różnorodnych form sprawdzania osiągnięć, zgodnie ze statutem szkoły.

Ocena celująca (6)

- uczeń w bardzo wysokim stopniu opanował wymagane wiadomości i umiejętności;
- samodzielnie łączy treści z różnych obszarów zdrowia i wykorzystuje je w nowych sytuacjach;
- krytycznie ocenia źródła, rozpoznaje dezinformację i uzasadnia własne wnioski;
- samodzielnie planuje i realizuje działania praktyczne oraz proponuje bezpieczne rozwiązania problemów.

Ocena bardzo dobra (5)

- uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności;
- samodzielnie analizuje sytuacje, wskazuje czynniki ryzyka i ochronne oraz uzasadnia decyzje;
- poprawnie korzysta z wiarygodnych źródeł i sprawnie wykonuje zadania praktyczne.

Ocena dobra (4)

- uczeń opanował większość wymaganych treści i poprawnie wyjaśnia typowe zagadnienia;
- zwykle prawidłowo stosuje wiedzę w praktyce i rozpoznaje bezpieczne działania;
- z niewielką pomocą formułuje wnioski i poprawia popełnione błędy.

Ocena dostateczna (3)

- uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje najważniejsze pojęcia, zagrożenia i sposoby postępowania;
- wykonuje proste zadania samodzielnie, a trudniejsze z pomocą.

Ocena dopuszczająca (2)

- uczeń opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności;
- z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady zdrowia i bezpieczeństwa oraz wskazuje najprostsze rozwiązania;
- podejmuje próbę wykonania prostego zadania według instrukcji.

Ocena niedostateczna (1)

- uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się;
- mimo dostosowanego wsparcia nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń, zasad bezpieczeństwa ani właściwych dróg pomocy;
- nie wykonuje prostych zadań w stopniu pozwalającym wykazać podstawowe umiejętności.

5. Ocenianie zadań praktycznych, projektów i pracy zespołowej

Przy ocenianiu projektów i zadań praktycznych najważniejszy jest efekt uczenia się. Oceny częściowe będą w postaci oceny kształtującej informującej ucznia o stopniu opanowania poszczególnych umiejętności. Kryteria powinny być znane uczniom przed rozpoczęciem pracy.

- poprawność merytoryczna i zgodność z aktualną wiedzą;
- wykorzystanie wiarygodnych źródeł;
- umiejętność zastosowania wiedzy do sytuacji praktycznej;
- samodzielność adekwatna do wieku i możliwości;
- formułowanie wniosków;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny;
- komunikacja i współpraca;
- odpowiedzialność za przyjętą rolę i wykonanie zadania;
- umiejętność przedstawienia efektów pracy.

6. Zasady oceniania w obszarach wrażliwych

Edukacja zdrowotna obejmuje zagadnienia, które mogą dotyczyć prywatnych doświadczeń ucznia. Sposób pracy i oceniania powinien chronić jego godność, prywatność i poczucie bezpieczeństwa.

- nie wymaga się publicznego ujawniania informacji o stanie zdrowia, diagnozach, leczeniu, sytuacji rodzinnej ani osobistych doświadczeniach;
- nie ocenia się wyglądu, masy ciała, budowy ciała, poziomu sprawności, tempa dojrzewania ani kondycji psychicznej;
- zadania autorefleksyjne mogą być wykonywane w formie ogólnej, hipotetycznej lub prywatnej;
- nie ocenia się gotowości ucznia do wypowiedzi na temat jego życia osobistego;
- w przypadku ujawnienia informacji wskazujących na zagrożenie bezpieczeństwa dziecka nauczyciel uruchamia procedury obowiązujące w szkole;
- ocenie podlega znajomość zasad postępowania, rozpoznanie problemu, wskazanie drogi pomocy, analiza sytuacji i zastosowanie wiedzy.

7. Dostosowanie wymagań do potrzeb ucznia

W przypadkach określonych w przepisach wymagania edukacyjne oraz sposób sprawdzania osiągnięć dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

- wydłużenie czasu pracy lub podział zadania na etapy;
- ograniczenie liczby informacji przetwarzanych jednocześnie;
- jasne, jednoznaczne instrukcje oraz materiały wizualne i schematy;
- możliwość odpowiedzi ustnej, pisemnej, graficznej lub praktycznej – stosownie do potrzeb;
- dostosowanie formy projektu, prezentacji i doświadczenia edukacyjnego;
- ograniczenie presji związanej z publicznym wystąpieniem;
- zapewnienie odpowiednich warunków organizacyjnych i sensorycznych;
- uwzględnienie ustaleń wynikających z opinii, orzeczenia, IPET oraz rozpoznania dokonanego przez nauczycieli i specjalistów.

Dostosowanie nie oznacza automatycznego obniżenia oczekiwań, lecz stworzenie warunków pozwalających uczniowi wykazać rzeczywisty poziom opanowania wiadomości i umiejętności.

8. Informowanie ucznia i rodziców oraz poprawa ocen

- Na początku roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów oraz ich rodziców lub opiekunów o wymaganiach edukacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć oraz zasadach ustalania ocen – zgodnie z przepisami i statutem szkoły.
- Nauczyciel przekazuje również informację o warunkach i trybie otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej, jeżeli obowiązek taki wynika z przepisów i statutu szkoły.
- Przed większym projektem, zadaniem praktycznym lub doświadczeniem edukacyjnym uczeń zna kryteria sukcesu i sposób oceny.
- Uczeń otrzymuje informację zwrotną wskazującą, co opanował, co wymaga poprawy i jak może pracować dalej.
- Zasady poprawiania ocen, uzupełniania zaległości, nieprzygotowania oraz klasyfikowania określa statut szkoły i przyjęte w niej zasady oceniania.
- Po dłuższej nieobecności sposób uzupełnienia kluczowych wiadomości i umiejętności ustala się z uwzględnieniem możliwości ucznia.