

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA klasy IV–VIII szkoły podstawowej

rok szkolny 2026/2027

Nazwa przedmiotu: Edukacja zdrowotna

Etap edukacyjny: II etap edukacyjny – klasy IV–VIII

Rok szkolny: 2026/2027

I. ZASADY OGÓLNE OCENIANIA

1. Ocenianiu podlegają osiągnięcia edukacyjne ucznia, a nie jego prywatne życie.
2. Ocena wynika z poziomu opanowania wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej i programie nauczania.
3. Oceniane są w szczególności:
 - ⑩ wiedza,
 - ⑩ rozumienie zależności,
 - ⑩ umiejętność zastosowania wiedzy,
 - ⑩ analiza sytuacji problemowych,
 - ⑩ wyciąganie wniosków,
 - ⑩ argumentowanie,
 - ⑩ rozwiązywanie problemów,
 - ⑩ wykonywanie zadań praktycznych,
 - ⑩ praca projektowa,
 - ⑩ komunikacja i współpraca.
4. Nauczyciel stosuje różnorodne formy sprawdzania osiągnięć.
5. Wymagania są dostosowywane do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia zgodnie z posiadaną przez szkołę dokumentacją.
6. Ocenianie odbywa się w sposób jawny, systematyczny i zgodny ze statutem szkoły.
7. Uczeń ma prawo znać kryteria oceniania oraz uzyskać informację zwrotną dotyczącą swojej pracy.

II. CO NIE PODLEGA BEZPOŚREDNIEMU OCENIANIU

W edukacji zdrowotnej szczególnie ważne jest rozdzielenie osiągnięć edukacyjnych od osobistych cech i sytuacji ucznia.

Nie ocenia się bezpośrednio:

- ⑩ masy ciała ucznia;
- ⑩ wyglądu;
- ⑩ poziomu sprawności fizycznej wynikającego z indywidualnych możliwości;
- ⑩ stanu zdrowia;
- ⑩ osobistych doświadczeń rodzinnych;
- ⑩ sytuacji rodzinnej;
- ⑩ indywidualnych problemów emocjonalnych;
- ⑩ osobistych nawyków żywieniowych ucznia;
- ⑩ prywatnych wyborów dotyczących stylu życia;
- ⑩ przekonań lub poglądów ucznia jako takich.

Ocenie podlega wiedza i umiejętność jej wykorzystania, np. analiza jadłospisu, rozpoznanie prawidłowych i nieprawidłowych zachowań, zaproponowanie sposobów radzenia sobie ze stresem czy analiza informacji dotyczącej zdrowia.

III. FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ

Forma	Zakres oceniania
Odpowiedź ustna	wiedza, rozumienie, argumentowanie
Karta pracy	poprawność i zastosowanie wiedzy
Praca pisemna	wiadomości, analiza i wnioskowanie
Zadanie praktyczne	zastosowanie wiedzy w sytuacji życia codziennego
Analiza przypadku	rozpoznanie problemu i propozycja rozwiązania
Projekt	samodzielność, wiedza, wykorzystanie informacji, prezentacja
Prezentacja	poprawność merytoryczna i sposób przekazania informacji
Debata/dyskusja	argumentacja, komunikacja i kultura wypowiedzi
Praca grupowa	współpraca i realizacja przydzielonego zadania
Ćwiczenia	wykorzystanie wiedzy i umiejętności
Samooceana	refleksja nad własnym procesem uczenia się

IV. ZASADY OCENY POSZCZEGÓLNYCH FORM

1. Odpowiedź ustna

Ocenie podlegają:

- ⑩ znajomość zagadnienia,
- ⑩ poprawność merytoryczna,
- ⑩ rozumienie zależności,
- ⑩ umiejętność uzasadnienia odpowiedzi,
- ⑩ samodzielność wypowiedzi.

2. Karta pracy

Ocenia się:

- ⑩ poprawność wykonania zadań,
- ⑩ kompletność,
- ⑩ umiejętność zastosowania wiedzy,
- ⑩ poprawność wyciąganych wniosków.

3. Projekt edukacyjny

Ocenia się:

- ⑩ poprawność merytoryczną,
- ⑩ samodzielność,

- ⑩ wykorzystanie wiarygodnych źródeł,
- ⑩ rozwiązanie problemu,
- ⑩ sposób prezentacji,
- ⑩ współpracę w grupie.

4. Zadanie praktyczne

Ocenie podlega przede wszystkim umiejętność zastosowania wiedzy, a nie samo odtworzenie informacji.

5. Dyskusja/debata

Ocenia się:

- ⑩ znajomość zagadnienia,
- ⑩ argumentowanie,
- ⑩ rzeczowość,
- ⑩ słuchanie innych,
- ⑩ kulturę wypowiedzi,
- ⑩ umiejętność uzasadniania własnego stanowiska.

V. KRYTERIA OCENY

Ocena	Ogólne kryteria
6 – celujący	Uczeń twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę, analizuje problemy, formułuje wnioski, proponuje rozwiązania oraz potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania, samodzielnie analizuje sytuacje, poprawnie stosuje wiedzę i potrafi uzasadnić swoje stanowisko.
4 – dobry	Uczeń dobrze opanował wymagania, poprawnie wykonuje typowe zadania i stosuje wiedzę w znanych sytuacjach.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje typowe zadania, czasami korzystając z pomocy nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował minimum wiadomości i umiejętności koniecznych i z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe zadania.
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności i nie jest w stanie, nawet przy pomocy nauczyciela, wykonać podstawowych zadań.

VI. WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA IV

Obszar	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
Wartości i postawy	rozpoznaje zachowania prozdrowotne	wymienia podstawowe wartości	wyjaśnia znaczenie dbania o zdrowie	uzasadnia znaczenie zdrowia	samodzielnie analizuje wpływ decyzji na zdrowie
Zdrowie fizyczne	zna podstawowe zasady higieny	wymienia zasady higieny i odpoczynku	wyjaśnia znaczenie higieny, snu i odpoczynku	analizuje ich wpływ na zdrowie	proponuje działania poprawiające zdrowie
Aktywność fizyczna	wie, że ruch jest ważny	wymienia korzyści ruchu	wyjaśnia wpływ ruchu	dobiera aktywność do możliwości	planuje własną aktywność
Odżywianie	rozpoznaje zdrowe produkty	wymienia zasady żywienia	zna zasady komponowania posiłku	analizuje przykładowy jadłospis	samodzielnie tworzy zdrowy jadłospis
Zdrowie psychiczne	rozpoznaje emocje	nazywa emocje	zna sposoby radzenia sobie	stosuje poznane strategie	dobiera strategie do sytuacji
Zdrowie społeczne	zna zasady współpracy	rozpoznaje właściwe zachowania	stosuje zasady komunikacji	aktywnie współpracuje	proponuje rozwiązania konfliktów
Dojrzewanie	rozpoznaje podstawowe zmiany	wymienia zmiany	wyjaśnia ich naturalny charakter	zna zasady higieny	samodzielnie wyjaśnia proces dojrzewania
Zdrowie środowiskowe	rozpoznaje zagrożenia	wymienia przykłady	wyjaśnia wpływ środowiska	wskazuje sposoby ochrony	proponuje działania prozdrowotne
Internet i uzależnienia	zna podstawowe zagrożenia	wymienia zagrożenia	stosuje zasady bezpieczeństwa	analizuje sytuacje ryzykowne	proponuje zasady higieny cyfrowej

VII. WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA V

Obszar	2	3	4	5	6
Wartości i postawy	rozpoznaje właściwe zachowania	wymienia wartości	wyjaśnia odpowiedzialność	uzasadnia wybory	analizuje konsekwencje decyzji
Zdrowie fizyczne	zna podstawowe zasady	wymienia zasady profilaktyki	stosuje zasady	analizuje wpływ stylu życia	planuje działania profilaktyczne
Aktywność	wymienia przykłady ruchu	zna korzyści	wyjaśnia wpływ aktywności	analizuje własną aktywność	tworzy plan aktywności
Odżywianie	rozpoznaje zdrowe produkty	zna zasady żywienia	analizuje proste jadłospisy	ocenia nawyki	proponuje zmiany
Psychika	rozpoznaje stres	wskazuje sytuacje stresowe	zna sposoby radzenia sobie	stosuje strategie	analizuje źródła stresu
Relacje	zna zasady współpracy	rozpoznaje empatię	stosuje zasady komunikacji	rozwiązuje konflikty	analizuje sytuacje społeczne
Dojrzewanie	rozpoznaje zmiany	zna zasady higieny	wyjaśnia zmiany	analizuje ich wpływ	odpowiedzialnie korzysta z wiedzy
Środowisko	zna podstawowe zagrożenia	wymienia przykłady	wyjaśnia zależności	analizuje problemy	proponuje rozwiązania
Internet/użyłności	rozpoznaje zagrożenia	zna zasady bezpieczeństwa	wyjaśnia konsekwencje	analizuje zachowania	tworzy zasady higieny cyfrowej

VIII. WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA VI

Obszar	2	3	4	5	6
Wartości	rozpoznaje wartości	wymienia wartości	wyjaśnia odpowiedzialność	argumentuje	analizuje decyzje
Zdrowie fizyczne	zna zasady	wymienia czynniki	wyjaśnia zależności	analizuje styl życia	projektuje działania
Aktywność	zna korzyści	wymienia skutki braku ruchu	wyjaśnia zależności	analizuje nawyki	projektuje działania
Odżywianie	zna podstawy	rozpoznaje produkty	analizuje jadłospis	analizuje etykiety	ocenia wartość produktów
Psychika	rozpoznaje emocje	zna sposoby regulacji	stosuje strategie	analizuje sytuacje	samodzielnie dobiera strategie
Relacje	zna asertywność	rozpoznaje zachowania	stosuje asertywność	analizuje presję grupową	proponuje strategie
Dojrzewanie	zna podstawowe informacje	wymienia zmiany	wyjaśnia proces	rozumie różnice indywidualne	odpowiedzialnie analizuje sytuacje
Środowisko	rozpoznaje zagrożenia	zna ich wpływ	analizuje problem	proponuje działania	projektuje działanie
Internet/uależnienia	rozpoznaje zachowania ryzykowne	zna mechanizmy	wyjaśnia konsekwencje	analizuje sytuacje	projektuje profilaktykę

IX. WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA VII

Obszar	2	3	4	5	6
Wartości	rozpoznaje właściwe decyzje	zna zasady odpowiedzialności	wskazuje konsekwencje	analizuje decyzje	krytycznie analizuje problemy
Zdrowie fizyczne	zna podstawy profilaktyki	wymienia zasady	stosuje wiedzę	planuje działania	samodzielnie tworzy plan
Aktywność	zna korzyści	wymienia zalecenia	dobiera aktywność	planuje aktywność	tworzy długofalowy plan
Odżywianie	rozpoznaje informacje	zna zasady wyboru	analizuje etykiety	porównuje produkty	krytycznie analizuje reklamy
Psychika	rozpoznaje stres	zna sposoby pomocy	rozpoznaje kryzys	wskazuje źródła pomocy	analizuje sytuacje kryzysowe
Relacje	rozpoznaje przemoc	zna formy przemocy	wie, jak reagować	analizuje sytuacje	proponuje działania profilaktyczne
Dojrzewanie	zna podstawy	rozpoznaje zmiany	wyjaśnia proces	analizuje informacje	krytycznie ocenia źródła
Środowisko	zna zagrożenia	zna konsekwencje	analizuje wpływ	proponuje działania	samodzielnie analizuje problem
Internet/uzałężnienia	rozpoznaje zagrożenia	zna zasady reagowania	stosuje zasady	analizuje mechanizmy	krytycznie ocenia informacje

X. WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA VIII

Obszar	2	3	4	5	6
Wartości	rozpoznaje wartości	zna zasady odpowiedzialności	wskazuje konsekwencje	analizuje decyzje	proponuje rozwiązania problemów
Zdrowie fizyczne	zna podstawowe zasady	wymienia zasady profilaktyki	wyjaśnia zależności	analizuje styl życia	tworzy kompleksowy plan
Aktywność	zna znaczenie ruchu	wymienia korzyści	wyjaśnia wpływ	planuje aktywność	tworzy indywidualny plan
Odżywianie	zna zasady	rozpoznaje produkty	analizuje etykiety	świadomie ocenia produkty	krytycznie analizuje informacje żywieniowe
Psychika	rozpoznaje zagrożenia	zna sposoby pomocy	stosuje strategie	analizuje dobrostan	tworzy plan dbania o dobrostan
Relacje	zna podstawowe zasady	rozpoznaje zachowania	stosuje komunikację	rozwiązuje konflikty	samodzielnie proponuje rozwiązania
Dojrzewanie	zna zasady dbania o siebie	rozpoznaje sytuacje	zna zasady profilaktyki	analizuje informacje	krytycznie ocenia źródła
Środowisko	zna zależności	wyjaśnia wpływ	analizuje problemy	ocenia rozwiązania	tworzy projekt działania
Internet/użyteczne	zna zagrożenia	rozpoznaje dezinformację	stosuje zasady	krytycznie analizuje	projektuje działania profilaktyczne

Wymagania edukacyjne są zgodne z podstawą programową ujętą w Rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej... Dz. U. 2026 p. 378 ze zm. (zmiana 8 lipca 2026 Dz. U. 2026 p. 958)

Katarzyna Lewon
Karolina Latos