

Warszawa, 1.09.2026 r.

Szkoła Podstawowa nr 48
im. Adama Próchnika
W Warszawie

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Program nauczania: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

1. Postanowienia ogólne

1. Wymagania edukacyjne opracowano na podstawie treści programu nauczania edukacji zdrowotnej dla klasy V szkoły podstawowej.
2. Program przewiduje realizację edukacji zdrowotnej w wymiarze 31 godzin oraz obejmuje dziewięć obszarów tematycznych.
3. Wymagania uwzględniają przede wszystkim:
 - wiedzę i rozumienie treści związanych ze zdrowiem;
 - umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach problemowych;
 - analizowanie sytuacji i podejmowanie bezpiecznych decyzji;
 - komunikację, współpracę i odpowiedzialność;
 - rozpoznawanie zagrożeń i wskazywanie sposobów uzyskania pomocy;

- refleksję nad znaczeniem zachowań prozdrowotnych.
- 4. Kryteria oceniania uwzględniają stopień samodzielności ucznia, poprawność wykonywania zadań, umiejętność zastosowania wiedzy oraz stopień opanowania wymagań określonych dla danego poziomu.
- 5. Ocenianiu nie podlega osobisty stan zdrowia ucznia, jego sytuacja rodzinna, osobiste doświadczenia, wygląd, masa ciała, sposób odżywiania, poziom aktywności fizycznej ani ujawnianie prywatnych informacji dotyczących dojrzewania czy zdrowia psychicznego.
- 6. W przypadku zagadnień dotyczących emocji, relacji, rodziny i dojrzewania oceniane są **wiedza, rozumienie zagadnienia oraz umiejętność rozwiązywania sytuacji edukacyjnej**, a nie osobiste doświadczenia ucznia.

2. Szczegółowe wymagania edukacyjne

Dział	6 – celująca	5 – bardzo dobra	4 – dobra	3 – dostateczna	2 – dopuszczająca	1 – niedostateczna
I. Wartości i postawy	Uczeń samodzielnie analizuje znaczenie zdrowia jako wartości; wyjaśnia zależności między wartościami, decyzjami i zachowaniami; potrafi argumentować	Uczeń bardzo dobrze wyjaśnia znaczenie zdrowia jako wartości; rozpoznaje zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu; uzasadnia odpowiedzialność za własne	Uczeń poprawnie wyjaśnia znaczenie zdrowia i odpowiedzialności; rozróżnia zachowania korzystne i ryzykowne; potrafi uzasadnić podstawowe	Uczeń zna podstawowe znaczenie zdrowia jako wartości; rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu; wskazuje przykłady odpowiedzialn	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje, czym jest zdrowie i dlaczego należy o nie dbać; rozpoznaje niektóre zachowania korzystne dla zdrowia.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości; nie potrafi wskazać podstawowych zachowań sprzyjających zdrowiu nawet z pomocą nauczyciela.

Dział	6 – celująca	5 – bardzo dobra	4 – dobra	3 – dostateczna	2 – dopuszczająca	1 – niedostateczna
	i formułować własne wnioski; proponuje działania służące zdrowiu własnemu i innych.	decyzje; wykazuje szacunek, empatię i odpowiedzialność.	wybory prozdrowotne.	ego postępowania.		
II. Zdrowie fizyczne	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności między funkcjonowaniem organizmu, stylem życia i zdrowiem; analizuje sytuacje dotyczące profilaktyki; potrafi ocenić wiarygodność informacji zdrowotnych i uzasadnić wybór	Uczeń bardzo dobrze zna zasady zdrowego stylu życia; wyjaśnia znaczenie snu, ruchu, odżywiania i odpoczynku; zna podstawowe zasady profilaktyki; potrafi wskazać wiarygodne źródła informacji o zdrowiu.	Uczeń poprawnie opisuje podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne; wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku, ruchu i odżywiania; rozpoznaje podstawowe czynniki ryzyka.	Uczeń wymienia podstawowe elementy zdrowego stylu życia; zna znaczenie snu, odpoczynku i higieny; rozpoznaje podstawowe zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia.	Uczeń z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe zasady dbania o zdrowie; rozpoznaje niektóre zachowania sprzyjające zdrowiu.	Uczeń nie zna podstawowych zasad dbania o zdrowie fizyczne i nie potrafi ich zastosować nawet z pomocą nauczyciela.

Dział	6 – celująca	5 – bardzo dobra	4 – dobra	3 – dostateczna	2 – dopuszczająca	1 – niedostateczna
	rzetelnego źródła.					
III. Aktywność fizyczna	Uczeń samodzielnie analizuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego; planuje realistyczne działania zwiększające aktywność; potrafi uzasadnić znaczenie ruchu, aktywnych przerw, odpoczynku i regeneracji.	Uczeń bardzo dobrze wyjaśnia korzyści wynikające z aktywności fizycznej; zna zasady bezpiecznego podejmowania aktywności; potrafi zaplanować własny cel dotyczący ruchu i ocenić jego realizację.	Uczeń wyjaśnia znaczenie ruchu dla zdrowia; zna podstawowe zasady bezpiecznej aktywności; potrafi zaproponować formy ruchu odpowiednie do sytuacji.	Uczeń wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej; zna podstawowe zasady bezpieczeństwa; rozumie potrzebę ograniczania długotrwałego siedzenia.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe korzyści wynikające z ruchu; zna niektóre zasady bezpiecznej aktywności.	Uczeń nie potrafi wskazać podstawowych korzyści aktywności fizycznej ani zasad bezpiecznego ruchu.
IV. Odżywianie	Uczeń samodzielnie analizuje informacje	Uczeń bardzo dobrze zna zasady prawidłowego	Uczeń poprawnie charakteryzuje zasady	Uczeń zna podstawowe zasady prawidłowego	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje	Uczeń nie zna podstawowych zasad zdrowego

Dział	6 – celująca	5 – bardzo dobra	4 – dobra	3 – dostateczna	2 – dopuszczająca	1 – niedostateczna
	dotyczące żywności i żywienia; interpretuje etykiety; uzasadnia wybory żywieniowe; wyjaśnia znaczenie regularnych posiłków, nawodnienia i równowagi żywieniowej; potrafi krytycznie ocenić popularne informacje i mity żywieniowe.	odżywiania; rozumie znaczenie różnorodności diety, regularności posiłków i nawodnienia; potrafi analizować podstawowe informacje na etykietach.	zdrowego odżywiania; rozpoznaje podstawowe grupy produktów; zna znaczenie wody, regularnych posiłków i odpowiedniego doboru produktów.	odżywiania; wymienia przykłady produktów korzystnych dla zdrowia; rozumie znaczenie nawodnienia i regularnych posiłków.	podstawowe zasady zdrowego odżywiania i przykłady właściwych wyborów żywieniowych.	odżywiania i nie potrafi wskazać prawidłowych wyborów nawet z pomocą nauczyciela.
V. Zdrowie psychiczne	Uczeń samodzielnie analizuje zależności między emocjami,	Uczeń bardzo dobrze rozpoznaje i nazywa emocje; wyjaśnia wpływ	Uczeń poprawnie rozpoznaje emocje i podstawowe objawy stresu;	Uczeń rozpoznaje podstawowe emocje; zna podstawowe sposoby	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe emocje i	Uczeń nie rozpoznaje podstawowych emocji i nie potrafi wskazać żadnego

Dział	6 – celująca	5 – bardzo dobra	4 – dobra	3 – dostateczna	2 – dopuszczająca	1 – niedostateczna
	myślami, reakcjami ciała i zachowaniem; dobiera strategie radzenia sobie ze stresem; potrafi zaproponować sposoby wsparcia drugiej osoby i wskazać adekwatne źródła pomocy.	stresu na organizm; zna i stosuje różne sposoby radzenia sobie z napięciem; rozumie znaczenie wsparcia i pomocy specjalistycznej.	zna skuteczne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami; potrafi wskazać, gdzie można szukać pomocy.	radzenia sobie ze stresem; wie, że w trudnej sytuacji można zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej.	wskazuje niektóre sposoby radzenia sobie z trudną sytuacją.	podstawowego sposobu uzyskania wsparcia.
VI. Zdrowie społeczne	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje społeczne i rodzinne; proponuje konstruktywne rozwiązania konfliktów; stosuje zasady komunikacji i asertywności;	Uczeń bardzo dobrze zna zasady budowania relacji; potrafi komunikować potrzeby i granice; rozróżnia zachowania asertywne, agresywne i uległe; wie, jak	Uczeń poprawnie wyjaśnia znaczenie szacunku, empatii i komunikacji; potrafi wskazać właściwe sposoby rozwiązywania konfliktów; rozpoznaje	Uczeń zna podstawowe zasady dobrych relacji; rozpoznaje podstawowe sytuacje konfliktowe i przemocowe; potrafi wskazać właściwą osobę, do której można	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje zachowania właściwe i niewłaściwe w relacjach; zna podstawową zasadę szacunku wobec innych.	Uczeń nie zna podstawowych zasad bezpiecznych relacji i nie potrafi rozpoznać podstawowych sytuacji wymagających pomocy.

Dział	6 – celująca	5 – bardzo dobra	4 – dobra	3 – dostateczna	2 – dopuszczająca	1 – niedostateczna
	rozpoznaje przemoc, cyberprzemoc i sytuacje naruszania granic oraz wskazuje adekwatne sposoby reagowania.	reagować na przemoc i gdzie szukać pomocy.	podstawowe formy przemocy i wie, jak reagować.	zwrócić się o pomoc.		
VII. Dojrzewanie	Uczeń samodzielnie i rzeczowo wyjaśnia zmiany zachodzące podczas dojrzewania; rozumie indywidualne tempo rozwoju; zna zasady higieny i potrafi wskazać sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistą;	Uczeń bardzo dobrze opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne aspekty dojrzewania; zna zasady higieny; rozumie, że dojrzewanie przebiega indywidualnie; potrafi wskazać, kiedy należy szukać pomocy.	Uczeń poprawnie opisuje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; zna zasady higieny; rozumie różnice indywidualne w tempie rozwoju.	Uczeń wymienia podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem; zna podstawowe zasady higieny; rozumie, że każdy może dojrzewać w innym tempie.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i podstawowe zasady higieny.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących dojrzewania i higieny, nawet przy wsparciu nauczyciela.

Dział	6 – celująca	5 – bardzo dobra	4 – dobra	3 – dostateczna	2 – dopuszczająca	1 – niedostateczna
	wyказuje szacunek wobec różnic między ludźmi.					
VIII. Zdrowie środowiskowe	Uczeń samodzielnie analizuje wpływ środowiska na zdrowie człowieka; wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą i bioróżnorodności; przewiduje konsekwencje działań człowieka; proponuje i uzasadnia działania proekologiczne.	Uczeń bardzo dobrze wyjaśnia zależności między stanem środowiska a zdrowiem; rozumie znaczenie kontaktu z przyrodą i ochrony bioróżnorodności; wskazuje konkretne działania służące zdrowiu ludzi i środowiska.	Uczeń poprawnie opisuje wpływ środowiska na zdrowie; zna znaczenie kontaktu z naturą; wskazuje przykłady działań ograniczających negatywny wpływ człowieka na środowisko.	Uczeń zna podstawowe zależności między środowiskiem a zdrowiem; wymienia przykłady działań proekologicznych; rozumie znaczenie kontaktu z przyrodą.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie i proste sposoby dbania o środowisko.	Uczeń nie potrafi wskazać podstawowych zależności między środowiskiem a zdrowiem człowieka.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Uczeń samodzielnie analizuje zagrożenia	Uczeń bardzo dobrze zna zasady bezpieczeństwa	Uczeń poprawnie wyjaśnia podstawowe	Uczeń rozpoznaje podstawowe zagrożenia	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje	Uczeń nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń

Dział	6 – celująca	5 – bardzo dobra	4 – dobra	3 – dostateczna	2 – dopuszczająca	1 – niedostateczna
	cyfrowe i zachowania ryzykowne; ocenia konsekwencje udostępniania danych i niewłaściwych treści; rozpoznaje mechanizmy presji rówieśniczej i uzależnienia; proponuje zasady higieny cyfrowej i bezpiecznego korzystania z Internetu.	a cyfrowego; rozpoznaje cyberprzemoc, nadmierne korzystanie z Internetu i inne zagrożenia; potrafi asertywnie reagować na presję; zna zasady ochrony danych i prywatności.	zagrożenia związane z Internetem i użytkami; zna zasady higieny cyfrowej; potrafi wskazać właściwe zachowanie w sytuacji zagrożenia.	cyfrowe; zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu; rozumie potrzebę ograniczania czasu przed ekranem i ochrony danych.	podstawowe zagrożenia związane z Internetem; zna niektóre zasady bezpiecznego korzystania z technologii.	cyfrowych i nie zna podstawowych zasad bezpiecznego korzystania z Internetu.

3. Ogólne kryteria klasyfikacyjne

Ocena celująca – 6

Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto **samodzielnie, twórczo i świadomie wykorzystuje zdobytą wiedzę**, analizuje problemy, formułuje własne wnioski, uzasadnia swoje stanowisko i podejmuje działania wykraczające poza podstawowe wymagania programowe.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń **w pełni opanował wiadomości i umiejętności określone programem**, sprawnie posługuje się wiedzą, samodzielnie rozwiązuje problemy i właściwie stosuje poznane zasady w sytuacjach edukacyjnych.

Ocena dobra – 4

Uczeń **opanował większość wiadomości i umiejętności**, poprawnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, potrafi samodzielnie rozwiązać podstawowe problemy i uzasadnić swoje odpowiedzi.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń **opanował podstawowe wiadomości i umiejętności**, pozwalające na rozumienie najważniejszych zagadnień programu i wykonywanie prostych zadań, nie zawsze jednak działa samodzielnie.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń **opanował wiadomości i umiejętności konieczne**, umożliwiające dalsze zdobywanie wiedzy; wykonuje podstawowe zadania z pomocą nauczyciela i rozpoznaje najważniejsze pojęcia oraz zasady.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń **nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych**, nie potrafi wykonać podstawowych zadań ani zastosować najważniejszych zasad, również przy istotnej pomocy nauczyciela.

4. Zasady oceniania aktywności ucznia

W ramach edukacji zdrowotnej ocenianiu mogą podlegać w szczególności:

1. wypowiedzi ustne i pisemne dotyczące omawianych zagadnień;
2. karty pracy i zadania problemowe;
3. analiza sytuacji i przypadków;
4. praca indywidualna, w parach i zespołach;
5. projekty edukacyjne i ich prezentacja;
6. przygotowane przez ucznia materiały edukacyjne, np. plakaty, infografiki, mapy myśli;
7. umiejętność zastosowania poznanych zasad w przedstawionych sytuacjach;
8. aktywność podczas ćwiczeń i dyskusji;
9. umiejętność współpracy i komunikacji;
10. samodzielność, odpowiedzialność i refleksja nad wykonanym zadaniem.

Zastrzeżenie dotyczące charakteru przedmiotu

W edukacji zdrowotnej szczególne znaczenie ma **bezpieczna przestrzeń do rozmowy, refleksji i zdobywania wiedzy**. Program zakłada m.in. rozwijanie samoświadomości, umiejętności radzenia sobie ze stresem, budowanie relacji opartych na szacunku oraz dokonywanie świadomych wyborów zdrowotnych.

Dlatego nauczyciel nie powinien wystawiać oceny za samo ujawnienie osobistego doświadczenia, opinii dotyczącej własnego zdrowia, sytuacji rodzinnej czy okresu dojrzewania. W takich sytuacjach oceniana jest **merytoryczna poprawność odpowiedzi, rozumienie zagadnienia oraz umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacji edukacyjnej**.

5. Podstawa opracowania

Wymagania opracowano w oparciu o program nauczania:

„Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

dla przedmiotu **edukacja zdrowotna**, ze szczególnym uwzględnieniem treści i wymagań przewidzianych dla klasy V.

Program wskazuje m.in. na rozwijanie odpowiedzialności za własne decyzje i zachowania, stosowanie zasad zdrowego stylu życia, rozpoznawanie emocji i stresu, budowanie bezpiecznych relacji, rozumienie dojrzewania, bezpieczne korzystanie z technologii oraz troskę o środowisko.

Nauczyciele edukacji zdrowotnej:

Angelika Grudzińska
Katsiaryna Matul - Patoleta
Andrzej Szydłowski