Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z edukacji zdrowotnej na rok szkolny 2026/2027 dla klasy IV kryształowej

1. Zasady oceniania

Przedmiot oceny

- wiedza zgodna z podstawą programową i realizowanym programem nauczania;
- umiejętność wyjaśniania zależności, analizowania sytuacji i podejmowania bezpiecznych decyzji;
- stosowanie procedur w symulacji lub zadaniu praktycznym;
- korzystanie z rzetelnych źródeł, odróżnianie faktów od opinii i rozpoznawanie dezinformacji;
- planowanie, wykonanie i refleksja nad doświadczeniem edukacyjnym realizowanym w warunkach szkolnych;
- komunikowanie wniosków rzeczowo, z poszanowaniem godności, bezpieczeństwa i prywatności.

Czego nie oceniamy

- stanu zdrowia, diagnozy, sprawności, masy ciała, wyglądu ani tempa dojrzewania ucznia;
- prywatnych zachowań zdrowotnych ucznia lub jego rodziny, sytuacji rodzinnej i domowych przekonań;
- gotowości do ujawniania własnych doświadczeń, emocji, tożsamości, orientacji, relacji lub historii przemocy;
- zgodności poglądów ucznia z poglądami nauczyciela; ocenie może podlegać rzeczowość argumentacji i praca ze źródłem;
- samej obecności, podporządkowania, grzeczności lub aktywności rozumianej jako częste zabieranie głosu;
- udziału i osiągnięć z zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

2. Sposoby sprawdzania osiągnięć

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
☐ Krótka praca pisemna / quiz	wiedza, rozumienie pojęć, zastosowanie zasad	pytania nie wymagają ujawniania prywatnych doświadczeń
☐ Studium przypadku	analiza ryzyka, decyzja, uzasadnienie, wskazanie pomocy	przypadek fikcyjny lub zanonimizowany
☐ Zadanie praktyczne / symulacja	procedura, bezpieczeństwo, dobór działania	bez pozorowania intymnych sytuacji i bez diagnozowania
☐ Analiza źródła lub danych	wiarygodność, fakty, wnioski, dezinformacja	materiał odpowiedni do wieku i sprawdzony przez nauczyciela
☐ Projekt / prezentacja / debata	merytoryka, źródła, rozwiązanie, komunikacja	ocenie podlega wkład możliwy do udokumentowania
☐ Doświadczenie edukacyjne	plan, wykonanie, refleksja i zastosowanie	zasadnicza część oceniana w warunkach szkolnych
☐ Odpowiedź ustna	wyjaśnienie i rozumowanie na podstawie materiału	uczeń może odmówić osobistego przykładu bez konsekwencji

3. Kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	• Uczeń wskazuje powiązania między prostymi nawykami z różnych sfer np. jak jedzenie, ruch i czas na świeżym powietrzu wpływają na jego samopoczucie; • Uczeń rozpoznaje, czy dana informacja o zdrowiu pochodzi z pewnego źródła (np. od lekarza, rodzica, nauczyciela) i potrafi krótko wyjaśnić dlaczego; • Uczeń radzi sobie z prostą sytuacją problemową (studium przypadku), wskazuje możliwe konsekwencje wyboru i wybiera najbezpieczniejsze rozwiązanie; • Uczeń przygotowuje prosty plakat, rysunek lub mini scenkę o zdrowiu i potrafi wprowadzić do nich poprawki po wskazówkach nauczyciela lub kolegów.
5 – bardzo dobry	• Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania i potrafi samodzielnie wykorzystywać tę wiedzę w nowych, nieznanych sytuacjach; • Uczeń wyjaśnia znaczenie zasad dotyczących higieny, zdrowego odżywiania, odpowiedniej ilości snu, aktywności fizycznej oraz bezpieczeństwa w internecie; • Uczeń właściwie ocenia sytuacje związane z przeżywaniem emocji, budowaniem relacji z rówieśnikami, stawianiem własnych granic oraz szukaniem pomocy; • Uczeń sięga po sprawdzone źródła informacji o zdrowiu i na ich podstawie wyciąga trafne wnioski.
4 – dobry	• Uczeń opanował większość materiału i bez pomocy nauczyciela rozwiązuje typowe zadania; • Uczeń wskazuje związki między tym, co robi na co dzień, a swoim stanem zdrowia i samopoczuciem; • Uczeń reaguje według omówionych zasad w standardowych sytuacjach wymagających ostrożności lub bezpieczeństwa; • Uczeń samodzielnie wyszukuje i poprawia błędy oraz uzupełnia uzasadnienie.
3 – dostateczny	• Uczeń rozpoznaje kluczowe pojęcia i reguły z omawianych dziewięciu obszarów tematycznych; • Uczeń identyfikuje powszechną sytuację dotyczącą zdrowia lub relacji i dobiera właściwy,

Ocena	Wymagania edukacyjne
	bezpieczny sposób zachowania; • Uczeń realizuje nieskomplikowane zadanie praktyczne, postępując krok po kroku zgodnie z podaną instrukcją; • Uczeń przegląda podane źródło i odnajduje w nim kluczową treść.
2 – dopuszczający	• Uczeń potrafi (po omówieniu z nauczycielem) określić, czym jest zdrowie, oraz wymienia pojedyncze nawyki, które pomagają o nie dbać; • Uczeń wskazuje podstawowe zasady dotyczące dbania o czystość, jedzenia, aktywności, odpoczynku oraz ostrożności w sieci; • Uczeń ma świadomość, że w razie niebezpieczeństwa trzeba przerwać to, co robi, i poprosić o pomoc dorosłego, któremu ufa; • Uczeń realizuje najprostsze ćwiczenie lub krok po kroku wykonuje polecenie, mając do dyspozycji dokładne wskazówki.
1 – niedostateczny	• Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Nie można ustalić oceny niedostatecznej za brak osobistych zwierzeń, stan zdrowia, poglądy, nieuczestniczenie w zajęciach „zdrowie seksualne”.

4. Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa IV

Zakres przyjęty w dokumencie: Podstawy rozumienia zdrowia, bezpieczne codzienne wybory, higiena, emocje, relacje i granice oraz pierwsze strategie korzystania z pomocy.

1. Wartości i postawy

- Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością i zasobem człowieka;
- Uczeń rozpoznaje zachowania świadczące o trosce o zdrowie własne i innych osób;
- Uczeń analizuje proste sytuacje z perspektywy szacunku, empatii i odpowiedzialności;
- Uczeń odróżnia ocenę zachowania od oceniania człowieka i jego cech.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń wyjaśnia pojęcia „zdrowie” i „zdrowy styl życia” oraz wskazuje wiarygodne źródła informacji;
- Uczeń omawia zasady higieny ciała, włosów, odzieży i jamy ustnej;
- Uczeń prawidłowo odczytuje wynik pomiaru temperatury i wie, kiedy zwrócić się do osoby dorosłej;
- Uczeń przygotowuje listę informacji potrzebnych podczas wizyty lekarskiej lub stomatologicznej;
- Uczeń rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy i układa prawidłowy komunikat alarmowy.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń wymienia fizyczne i psychiczne korzyści ruchu oraz skutki długiego siedzenia;
- Uczeń dobiera bezpieczną aktywność, strój i miejsce do warunków pogodowych;
- Uczeń proponuje aktywną przerwę oraz ćwiczenia wspierające prawidłową postawę;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie snu i zasady ograniczania ekranów przed snem.

4. Odżywianie

- Uczeń komponuje prosty posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie regularnych posiłków, warzyw, owoców i wody;
- Uczeń odróżnia podstawowe informacje na etykiecie produktu, w tym wykaz alergenów;
- Uczeń proponuje bezpieczną, prostą przekąskę i uzasadnia wybór składników.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego i podaje przykłady czynników ochronnych;
- Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje oraz dobiera konstruktywny sposób reagowania;
- Uczeń stosuje podstawowy komunikat wspierający i wie, kiedy potrzebna jest pomoc dorosłego;
- Uczeń wskazuje szkolne i pozaszkolne miejsca uzyskania pomocy.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń rozróżnia koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość na poziomie odpowiednim do wieku;
- Uczeń wymienia funkcje rodziny oraz czynniki sprzyjające dobrej atmosferze rodzinnej;
- Uczeń rozpoznaje granice osobiste i przykłady ich naruszenia;
- Uczeń formułuje bezpieczną odmowę i wskazuje osobę, do której można zwrócić się po pomoc.

7. Dojrzewanie

- Uczeń opisuje podstawowe fizyczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania;
- Uczeń wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest zróżnicowane, i odróżnia typowe zmiany od sygnałów wymagających konsultacji;
- Uczeń omawia zasady higieny związanej z dojrzewaniem, bez odnoszenia ich do prywatnych doświadczeń ucznia.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń podaje przykłady wpływu powietrza, wody, hałasu i terenów zielonych na zdrowie;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą i odpowiedzialności za zwierzęta;
- Uczeń proponuje jedno realistyczne działanie poprawiające zdrowie środowiskowe w najbliższym otoczeniu.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń stosuje zasady higieny cyfrowej i wyjaśnia domowe zasady ekranowe;
- Uczeń rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i niebezpieczny kontakt;
- Uczeń wyjaśnia, jak przerwać kontakt, zabezpieczyć dowód i zgłosić zagrożenie osobie dorosłej;
- Uczeń wymienia podstawowe zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi.