



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

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	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie łączy wiadomości z kilku działów, np. sen, ekrany, emocje i aktywność; • Uczeń ocenia wiarygodność źródła zdrowotnego i jasno uzasadnia swoją ocenę; • Uczeń rozwiązuje złożone studium przypadku, przewiduje skutki decyzji i proponuje bezpieczne rozwiązanie; • Uczeń tworzy użyteczny materiał lub działanie edukacyjne i potrafi je poprawić po informacji zwrotnej.
5 – bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy IV i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach; • Uczeń uzasadnia zasady higieny, odżywiania, snu, ruchu i bezpieczeństwa cyfrowego; • Uczeń poprawnie analizuje sytuacje dotyczące emocji, relacji, granic i pomocy; • Uczeń korzysta z rzetelnych źródeł i formułuje trafne wnioski.
4 – dobry	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń opanował większość wymagań i samodzielnie rozwiązuje typowe zadania; • Uczeń wyjaśnia zależności między codziennymi wyborami a zdrowiem; • Uczeń stosuje poznane schematy reagowania w typowych sytuacjach zagrożenia; • Uczeń po niewielkiej wskazówce poprawia błędy i uzupełnia uzasadnienie.
3 – dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna podstawowe pojęcia i zasady z dziewięciu działów; • Uczeń rozpoznaje typową sytuację zdrowotną lub społeczną i wskazuje bezpieczną reakcję; • Uczeń wykonuje proste zadanie praktyczne według instrukcji; • Uczeń korzysta ze wskazanego źródła i odczytuje z niego najważniejszą informację.
2 – dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z pomocą wyjaśnia, czym jest zdrowie i podaje przykłady zachowań wspierających zdrowie; • Uczeń rozpoznaje podstawowe zasady higieny, odżywiania, ruchu, snu i bezpieczeństwa cyfrowego; • Uczeń wie, że w sytuacji zagrożenia należy przerwać działanie i zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej; • Uczeń wykonuje najprostsze zadanie lub element procedury przy wyraźnej instrukcji.



Ocena	Wymagania edukacyjne
1 – niedostateczny	<ul style="list-style-type: none">• 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.