



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

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 integruje profilaktykę fizyczną, psychiczną, społeczną, cyfrową i środowiskową w kreatywny, spójny plan działania dla siebie lub grupy; • Uczeń wszechstronnie weryfikuje różnorodne źródła, aplikacje i przekazy zdrowotne, samodzielnie wykrywa manipulacje, fałszywe korelacje oraz uproszczenia, a także argumentuje poprawność swojej oceny za pomocą rzeczowych dowodów; • Uczeń samodzielnie analizuje złożone case study dotyczące stresu, przemocy, dojrzewania lub presji rówieśniczej, dokładnie kalkuluje krótkoterminowe i długoterminowe skutki alternatywnych dróg postępowania; • Uczeń inicjuje i wdraża w praktyce autorski projekt profilaktyczny, przeprowadza jego rzetelne testy, dokonuje krytycznej autooceny rezultatów i na tej podstawie wdraża precyzyjne, uzasadnione modyfikacje.
5 – bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wzorowo opanował wymagania klasy V i kreatywnie transferuje oraz modyfikuje nabytą wiedzę, bezbłędnie adaptując ją do całkowicie nowych, nietypowych i zaskakujących sytuacji życiowych; • Uczeń wnikliwie i krytycznie analizuje skomplikowane mechanizmy profilaktyki, stresu, asertywności, dojrzewania oraz bezpieczeństwa cyfrowego, wskazując na ich wzajemne powiązania i subtelne niuanse; • Uczeń samodzielnie i bezbłędnie dekoduje skomplikowane etykiety, dane środowiskowe oraz wieloaspektowe materiały źródłowe, formułując na ich podstawie wnioski o charakterze predykcyjnym (przewidującym przyszłe skutki); • Uczeń błyskawicznie i strategicznie projektuje optymalne, wielowariantowe sposoby reagowania na trudne sytuacje (presja, przemoc, zagrożenie zdrowotne lub cyfrowe), popierając swoje decyzje dojrzałą argumentacją etyczną i praktyczną.



Ocena	Wymagania edukacyjne
4 – dobry	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń solidnie opanował wymagania klasy V i samodzielnie, sprawnie radzi sobie z zadaniami o podwyższonym stopniu trudności oraz nietypowymi problemami; • Uczeń właściwie i twórczo dopasowuje zaawansowane zasady profilaktyki, systemów pomocy oraz bezpieczeństwa do złożonych, zmiennych scenariuszy; • Uczeń krytycznie zestawia i porównuje produkty, zachowania lub źródła informacji, wskazując mocne i słabe strony oraz popierając swój wybór trafną argumentacją; • Uczeń płynnie i naturalnie posługuje się zaawansowanym komunikatem asertywnym oraz bezbłędnie wskazuje sieć wsparcia (odpowiednie osoby i wyspecjalizowane instytucje pomocy).
3 – dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń poprawnie i wyczerpująco definiuje kluczowe pojęcia z zakresu profilaktyki, stresu, asertywności, dojrzewania oraz higieny cyfrowej, rozumiejąc ich wzajemne powiązania; • Uczeń szybko identyfikuje typowe zagrożenia zdrowotne, społeczne, środowiskowe lub cyfrowe oraz samodzielnie dobiera właściwą, skuteczną strategię reakcji; • Uczeń poprawnie i skrupulatnie wykonuje zadania praktyczne lub analizy według złożonej instrukcji, wykazując się dobrą organizacją pracy; • Uczeń sprawnie wybiera i interpretuje kluczowe informacje z różnorodnych źródeł, etykiet lub zestawów danych, wyciągając z nich poprawne wnioski.
2 – dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń samodzielnie lub z minimalną pomocą wskazuje fundamentalne zasady profilaktyki, higieny, racjonalnego odżywiania, aktywności fizycznej, snu oraz bezpieczeństwa cyfrowego; • Uczeń poprawnie zauważa i nazywa akty przemocy, presję rówieśniczą, podejrzan kontakt lub objawy kryzysowe wymagające natychmiastowego poinformowania osoby dorosłej; • Uczeń prawidłowo identyfikuje i wskazuje odpowiednią osobę lub instytucję, do której należy się zwrócić o pomoc w sytuacji zagrożenia; • Uczeń samodzielnie wykonuje podstawowe etapy zadania opartego na jasnej, krok po kroku rozpisanej instrukcji.



Ocena	Wymagania edukacyjne
1 – niedostateczny	<ul style="list-style-type: none"> Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej mimo zapewnienia wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Oceny niedostatecznej nie można uzasadniać stanem zdrowia, poglądami, odmową osobistych zwierzeń ani nieuczestniczeniem w zajęciach „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

4. Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa V

Zakres przyjęty w dokumencie: Pogłębienie odpowiedzialności za zdrowie, profilaktyka, stres i asertywność, funkcjonowanie rodziny, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz świadome korzystanie z technologii. Wymagania klasy V wraz z wymaganiami klas IV i VI tworzą pełny cykl podstawy programowej dla klas IV–VI.

1. Wartości i postawy

- Uczeń klasyfikuje zdrowie w osobistej hierarchii wartości i uzasadnia jego znaczenie na różnych etapach życia;
- Uczeń wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność za własne zdrowie i zdrowie innych osób;
- Uczeń okazuje szacunek sobie, rozwija poczucie własnej wartości oraz przyjmuje perspektywę drugiego człowieka;
- Uczeń wyjaśnia, w jaki sposób optymizm, empatia i troska o przyrodę mogą wspierać zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń wyjaśnia bez stygmatyzowania, czym są nadwaga i otyłość oraz na czym polega ich profilaktyka;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grupy ryzyka;
- Uczeń rozpoznaje objawy mogące świadczyć o chorobie, w tym zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej i głowy, wymioty oraz krew w stolcu, i wie, kiedy poinformować osobę dorosłą;
- Uczeń mierzy temperaturę różnymi termometrami, wyjaśnia pojęcie gorączki oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji;
- Uczeń wyjaśnia, czym są szczepienia i dlaczego mają znaczenie dla zdrowia jednostki i społeczności.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń planuje bezpieczną aktywność fizyczną z uwzględnieniem odpoczynku, snu i ograniczania bezczynności ruchowej;
- Uczeń wyszukuje w najbliższej okolicy miejsca, obiekty i wydarzenia umożliwiające bezpieczną aktywność zgodną z zainteresowaniami;
- Uczeń korzysta z technologii informacyjno-komunikacyjnych do wspierania zalecanego poziomu aktywności bez publicznego ujawniania prywatnych danych;
- Uczeń stosuje aktywne przerwy, ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wzroku i postawy oraz wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia i redukcji stresu;
- Uczeń formułuje rzeczowe argumenty zachęcające rówieśników lub rodzinę do aktywności fizycznej.



4. Odżywianie

- Uczeń stosuje zalecenia talerza zdrowego żywienia, dostosowuje wielkość porcji do potrzeb i uzasadnia znaczenie regularnych posiłków oraz nawodnienia;
- Uczeń przygotowuje prosty zdrowy posiłek lub przekąskę i dobiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze;
- Uczeń wskazuje korzystne dla zdrowia produkty roślinne i planuje prostą uprawę roślin jadalnych;
- Uczeń analizuje etykietę produktu, w tym wartość odżywczą, skład i alergeny, oraz korzysta z wiarygodnej aplikacji do analizy składu;
- Uczeń ocenia świeżość żywności, dobiera sposób jej przechowywania i proponuje rozwiązania ograniczające marnowanie.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze oraz dobiera konstruktywną strategię radzenia sobie ze stresem;
- Uczeń stosuje proste techniki uważności i omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- Uczeń wyjaśnia pojęcia pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie oraz wskazuje sposoby ich budowania;
- Uczeń odróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą oraz stosuje komunikat asertywny adekwatny do sytuacji;
- Uczeń rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie oraz wskazuje bezpieczną reakcję świadka i miejsca pomocy.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń omawia funkcje rodziny, jej wartość w życiu człowieka oraz znaczenie rodziny wielodzietnej;
- Uczeń wyjaśnia prawa i obowiązki dziecka i rodziców oraz wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne;
- Uczeń analizuje wpływ separacji, rozwodu, nowych związków rodziców, adopcji, rodzicielstwa zastępczego, pojawienia się rodzeństwa, choroby i śmierci na funkcjonowanie rodziny;
- Uczeń rozpoznaje naruszenie granic osobistych i dobiera bezpieczną, asertywną reakcję oraz właściwe źródło pomocy;
- Uczeń stosuje zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w fikcyjnych lub zakodowanych sytuacjach społecznych.

7. Dojrzewanie

- Uczeń opisuje zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz ich możliwy wpływ na zachowanie nastolatków;
- Uczeń wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- Uczeń rozpoznaje zmiany okresu dojrzewania należące do normy medycznej oraz sygnały wymagające konsultacji;
- Uczeń omawia higienę skóry, całego ciała i narządów płciowych językiem rzeczowym i niespersonalizowanym;
- Uczeń omawia etapy cyklu miesięczkowego, podstawowe zasady używania podpasek i tamponów oraz wpływ cyklu na codzienne funkcjonowanie.



8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń wyjaśnia wpływ zanieczyszczenia powietrza i wody, utraty terenów zielonych oraz zmiany klimatu na zdrowie;
- Uczeń sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu wiarygodnego narzędzia i proponuje sposoby ograniczania narażenia;
- Uczeń sprawdza natężenie hałasu za pomocą odpowiedniej aplikacji, wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu i proponuje ograniczenie hałasu;
- Uczeń planuje proste działanie proekologiczne wspierające zdrowie człowieka i stan środowiska.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń wyjaśnia pojęcia niebieskiego światła, szyi SMS-owej i krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych;
- Uczeń porównuje relacje bez użycia technologii z relacjami zapośredniczonymi przez urządzenia elektroniczne;
- Uczeń analizuje zagrożenia, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie i szantaż w sieci;
- Uczeń omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością;
- Uczeń wyjaśnia mechanizm presji rówieśniczej i stosuje odmowę dotyczącą alkoholu, wyrobów tytoniowych i napojów energetyzujących.