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

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 samodzielnie łączy wiedzę z różnych tematów i wymyśla twórcze rozwiązanie trudnego problemu zdrowotnego; • Uczeń sam ocenia, czy wiadomości i dane są prawdziwe, zauważa czego w nich brakuje i potrafi wyjaśnić, dlaczego wybrał wiarygodne źródła; • Uczeń przewiduje dobre i złe skutki swoich decyzji (zarówno na już, jak i na przyszłość) dla siebie, innych i przyrody; • Uczeń ocenia, jak poszło mu zadanie, wyciąga wnioski z uwag nauczyciela lub koleżanek i kolegów oraz samodzielnie poprawia to, co można zrobić lepiej;
5 – bardzo dobry	• Uczeń doskonale radzi sobie z wiedzą z klasy VI i bez problemu wykorzystuje ją w nowych, trudniejszych zadaniach; • Uczeń świetnie wie, jak pomóc, jak zapobiegać problemom, jak rozmawiać z ludźmi i dbać o swoje granice, a do tego potrafi to dokładnie wyjaśnić; • Uczeń sam potrafi porównać różne informacje, zrozumieć dane i bez trudu odróżnia prawdę od fałszywych wiadomości (dezinformacji); • Uczeń świetnie łączy wiedzę o zdrowiu (fizycznym, psychicznym, w grupie, w internecie i w przyrodzie) w jedną, mądrą całość.
4 – dobry	• Uczeń doskonale opanował wymagania klasy VI i świetnie radzi sobie z wykorzystaniem wiedzy w nowych, nietypowych sytuacjach; • Uczeń samodzielnie i bezbłędnie wybiera najlepszy sposób wezwania pomocy, udzielenia wsparcia emocjonalnego lub reakcji w sytuacji zagrożenia; • Uczeń sam potrafi dokładnie przeanalizować materiał (np. tekst czy wykres) i świetnie wyjaśnić podjętą decyzję zdrowotną; • Uczeń samodzielnie i kreatywnie realizuje zadania praktyczne, projekty lub doświadczenia, dbając o każdy szczegół zgodnie z planem .
3 – dostateczny	• Uczeń samodzielnie wyjaśnia, jak codzienne życie, dbanie o zdrowie, dobre samopoczucie, relacje z ludźmi i otoczenie wpływają na siebie

Ocena	Wymagania edukacyjne
	nawzajem; • Uczeń świetnie rozpoznaje trudne sytuacje i bez wahania wskazuje najbardziej właściwą reakcję lub sposób pomocy; • Uczeń samodzielnie realizuje zadania według własnego lub uzupełnionego planu i wyciąga z nich ciekawe, głębsze wnioski; • Uczeń samodzielnie znajduje i potrafi mądrze wykorzystać wiarygodne źródło, wyciągając z niego najważniejsze informacje.
2 – dopuszczający	• Uczeń samodzielnie wymienia i wyjaśnia podstawowe zasady dbania o zdrowie i bezpieczeństwo; • Uczeń doskonale wie, jak wezwać pomoc, mądrze odmówić w trudnej sytuacji lub zgłosić zagrożenie; • Uczeń bez problemu wskazuje zaufaną osobę dorosłą oraz odpowiednie miejsce, w którym można szukać wsparcia; • Uczeń sprawnie wykonuje całe zadanie na podstawie wskazówek, wykazując się dobrą organizacją pracy.
1 – niedostateczny	• 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 VI

Zakres przyjęty w dokumencie: Integracja i praktyczne zastosowanie wymagań klas IV–VI, ze szczególnym uwzględnieniem oceny informacji, pierwszej pomocy, samoregulacji, pomocy psychologicznej, potrzeb osób neuroróżnorodnych i z niepełnosprawnościami, ochrony prawnej oraz odpowiedzialnych decyzji zdrowotnych.

1. Wartości i postawy

- Uczeń wyjaśnia zdrowie jako wartość i zasób indywidualny, społeczny i środowiskowy na różnych etapach życia;
- Uczeń ocenia skutki decyzji dla zdrowia własnego, innych osób, środowiska i przyszłych pokoleń;
- Uczeń formułuje argumenty oparte na szacunku, empatii, odpowiedzialności i godności człowieka;
- Uczeń proponuje realistyczne działania wzmacniające poczucie własnej wartości, optymizm i odpowiedzialność za zdrowie.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń łączy higienę, zdrowie jamy ustnej, profilaktykę, szczepienia, obserwację objawów i korzystanie z opieki zdrowotnej w spójny plan dbania o zdrowie;
- Uczeń odróżnia sytuację możliwą do obserwacji od sytuacji wymagającej konsultacji lub pilnego wezwania pomocy;
- Uczeń stosuje algorytm wezwania pomocy i zasady pierwszej pomocy w fikcyjnych lub symulowanych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego;
- Uczeń przygotowuje się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej i formułuje informacje potrzebne personelowi medycznemu;
- Uczeń weryfikuje popularną poradę zdrowotną na podstawie autorstwa, dowodów, aktualności i zgodności z wiarygodnymi źródłami.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń planuje realistyczny tydzień aktywności, aktywnych przerw, odpoczynku i snu, uwzględniając zasady bezpieczeństwa;
- Uczeń monitoruje realizację planu w sposób chroniący prywatność i wyciąga wnioski dotyczące barier oraz możliwych zmian;
- Uczeń dobiera ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wzroku i postawy do określonej potrzeby;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie aktywności dla zdrowia fizycznego i psychicznego, profilaktyki nadwagi i otyłości oraz ograniczania stresu;
- Uczeń przygotowuje komunikat promujący bezpieczną aktywność w grupie rówieśniczej, rodzinie lub społeczności lokalnej.

4. Odżywianie

- Uczeń planuje prosty zbilansowany posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia i uzasadnia dobór produktów oraz wielkość porcji;
- Uczeń łączy informacje z etykiety, potrzeby żywieniowe, alergeny, nawodnienie i bezpieczeństwo żywności;
- Uczeń korzysta z wiarygodnego źródła lub aplikacji, odróżniając informację opartą na dowodach od reklamy i uproszczenia;
- Uczeń planuje przechowywanie i wykorzystanie produktów w sposób ograniczający ich marnowanie;
- Uczeń proponuje wykorzystanie roślin jadalnych i produktów roślinnych w prostym zdrowym posiłku.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i rozpoznaje granice pomocy rówieśniczej;
- Uczeń omawia zachowania autoagresywne bez epatowania szczegółami, wskazuje ich konsekwencje i konieczność pomocy osoby dorosłej;
- Uczeń dobiera miejsce pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej do opisu sytuacji, w tym telefon zaufania;
- Uczeń wyjaśnia potrzeby osób z autyzmem, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, niepełnosprawnością intelektualną lub fizyczną i proponuje wspierające zachowanie;
- Uczeń wyjaśnia zasady bezpiecznego reagowania podczas napadu padaczkowego;
- Uczeń stosuje zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz asertywności w złożonym studium przypadku.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń analizuje czynniki wpływające na atmosferę i więzi w rodzinie oraz wskazuje własny, adekwatny zakres odpowiedzialności;
- Uczeń proponuje wspierające reakcje na separację, rozwód, nowy związek rodzica, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę, stratę lub kryzys w rodzinie;
- Uczeń rozpoznaje niewłaściwe zachowania w koleżeństwie, przyjaźni, zauroczeniu, zakochaniu i miłości;
- Uczeń stosuje komunikację asertywną, respektuje granice własne i innych oraz dobiera bezpieczne działanie przy ich naruszeniu;
- Uczeń zna podstawowe zasady ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wskazuje właściwą ścieżkę pomocy.

7. Dojrzewanie

- Uczeń syntetyzuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne przemiany dojrzewania oraz wyjaśnia ich wzajemne powiązania;
- Uczeń odróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej i wyjaśnia wpływ zmian mózgowych na zachowanie;
- Uczeń identyfikuje zmiany mieszczące się w normie medycznej oraz sygnały wymagające konsultacji z osobą dorosłą lub specjalistą;
- Uczeń stosuje zasady higieny związanej z dojrzewaniem i rzeczowo omawia produkty menstruacyjne;
- Uczeń wyjaśnia etapy cyklu miesiączkowego, jego możliwy wpływ na funkcjonowanie i samopoczucie oraz wskazuje zaburzenia wymagające konsultacji.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń analizuje zależności między jakością powietrza i wody, hałasem, dostępem do terenów zielonych, zmianą klimatu a zdrowiem;
- Uczeń korzysta z wiarygodnych narzędzi do sprawdzania jakości powietrza i natężenia hałasu oraz interpretuje podstawowe dane;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą, odpowiedzialności za zwierzęta oraz ochrony ekosystemów;
- Uczeń projektuje i realizuje proste działanie proekologiczne, a następnie ocenia jego możliwy wpływ na zdrowie i środowisko.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń analizuje własne lub fikcyjne nawyki cyfrowe z uwzględnieniem snu, postawy, wzroku, relacji i czasu ekranowego, bez obowiązku ujawniania prywatnych danych;
- Uczeń tworzy procedurę reagowania na cyberprzemoc, hejt, patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie lub szantaż w sieci;
- Uczeń omawia zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi oraz sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej;
- Uczeń stosuje asertywną odmowę i formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych;
- Uczeń ocenia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i wirtualną rzeczywistością na podstawie wiarygodnych źródeł.