



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

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



### 3. Kryteria ocen klasyfikacyjnych

| Ocena                   | Wymagania edukacyjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6 – celujący</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń samodzielnie integruje wymagania z kilku działów i projektuje rozwiązanie odpowiadające złożonemu problemowi zdrowotnemu;</li> <li>• Uczeń krytycznie ocenia informacje, dane i przekazy, wskazuje ograniczenia dowodów oraz uzasadnia wybór wiarygodnych źródeł;</li> <li>• Uczeń przewiduje krótko- i długoterminowe skutki decyzji dla zdrowia własnego, innych osób i środowiska;</li> <li>• Uczeń ocenia skuteczność wykonanego działania, korzysta z informacji zwrotnej i proponuje trafne modyfikacje.</li> </ul> |
| <b>5 – bardzo dobry</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VI i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;</li> <li>• Uczeń trafnie dobiera procedury pomocy, profilaktyki, komunikacji i ochrony granic oraz wyczerpująco uzasadnia wybór;</li> <li>• Uczeń samodzielnie porównuje źródła, interpretuje dane i rozpoznaje dezinformację;</li> <li>• Uczeń łączy wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym, cyfrowym i środowiskowym w spójne wnioski.</li> </ul>                                                      |
| <b>4 – dobry</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń opanował większość wymagań klasy VI i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;</li> <li>• Uczeń poprawnie dobiera procedurę wezwania pomocy, pierwszej pomocy emocjonalnej lub reakcji na zagrożenie;</li> <li>• Uczeń analizuje prosty materiał źródłowy i uzasadnia decyzję zdrowotną;</li> <li>• Uczeń wykonuje zadanie praktyczne, projekt lub doświadczenie zgodnie z ustalonym planem.</li> </ul>                                                                                                         |
| <b>3 – dostateczny</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia, profilaktyką, dobrostanem psychicznym, relacjami i środowiskiem;</li> <li>• Uczeń rozpoznaje typową sytuację wymagającą pomocy i wskazuje właściwą reakcję;</li> <li>• Uczeń wykonuje zadanie według instrukcji i formułuje prosty wniosek;</li> <li>• Uczeń korzysta ze wskazanego, wiarygodnego źródła i odczytuje z niego najważniejsze informacje.</li> </ul>                                                                                                     |



| Ocena                     | Wymagania edukacyjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 – dopuszczający</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady dbania o zdrowie i bezpieczeństwo;</li> <li>• Uczeń wykonuje prosty krok procedury wezwania pomocy, odmowy lub zgłoszenia zagrożenia;</li> <li>• Uczeń wskazuje zaufaną osobę dorosłą lub właściwe miejsce pomocy;</li> <li>• Uczeń wykonuje najprostszy element zadania przy wyraźnej, etapowej instrukcji.</li> </ul> |
| <b>1 – niedostateczny</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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”.</li> </ul>                  |

#### 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 miesięczkowego, 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.