

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Klasy IV–VIII szkoły podstawowej

1. Zasady ogólne

Kryteria oceniania opracowano na podstawie programu nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch” dla klas IV–VIII (2026). Program zakłada rozwijanie wiedzy, umiejętności praktycznych, samoświadomości, odpowiedzialności za własne zdrowie, umiejętności budowania relacji oraz postaw prozdrowotnych i prospołecznych.

Ocenianiu podlegają w szczególności:

- wiedza i rozumienie zagadnień omawianych na zajęciach;
- umiejętność wykorzystania wiedzy w sytuacjach życia codziennego;
- analiza sytuacji problemowych i podejmowanie świadomych decyzji;
- aktywność podczas zajęć;
- udział w dyskusjach, ćwiczeniach, scenkach i pracy zespołowej;
- wykonywanie kart pracy, zadań i projektów;
- umiejętność formułowania własnych opinii i ich uzasadniania;
- samoocena i refleksja nad własnymi zachowaniami;
- umiejętność współpracy, komunikowania się, respektowania granic i szacunku wobec innych.

Ocena nie powinna być uzależniona od osobistych doświadczeń ucznia, jego sytuacji rodzinnej, stanu zdrowia, wyglądu, sprawności fizycznej ani od tego, czy stosuje określone zachowania zdrowotne w życiu prywatnym.

KLASA VII

„Dojrzewam świadomie”

Program klasy VII koncentruje się na dojrzewaniu biologicznym, emocjonalnym i społecznym, budowaniu tożsamości, poczuciu własnej wartości, relacjach, komunikacji, granicach, profilaktyce, zdrowym stylu życia i odpowiedzialności społecznej.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- bardzo dobrze wyjaśnia zmiany zachodzące podczas dojrzewania;

- potrafi odróżnić naturalne zmiany rozwojowe od sytuacji wymagających konsultacji ze specjalistą;
- rozumie zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- potrafi świadomie analizować własne emocje i reakcje;
- zna i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie samooceny, tożsamości i poczucia własnej wartości;
- potrafi prowadzić rozmowę w sposób empatyczny i respektujący granice;
- rozpoznaje zachowania przemocowe, manipulacyjne i naruszające granice;
- potrafi reagować na przemoc i wskazać miejsca, w których można uzyskać pomoc;
- zna zasady zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i profilaktyki;
- potrafi krytycznie analizować informacje dotyczące zdrowia;
- zna zagrożenia związane z używkami i zachowaniami ryzykownymi;
- potrafi samodzielnie uzasadniać swoje decyzje;
- aktywnie uczestniczy w projektach i działaniach zespołowych;
- prezentuje dojrzałą, odpowiedzialną i empatyczną postawę.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze zna fizyczne i emocjonalne aspekty dojrzewania;
- rozumie znaczenie higieny w okresie dojrzewania;
- potrafi rozpoznawać emocje i określać ich wpływ na zachowanie;
- zna skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie granic i zgody;
- potrafi komunikować się w sposób asertywny;
- zna zasady zdrowych relacji;
- rozpoznaje podstawowe formy przemocy;
- wie, gdzie szukać pomocy;
- zna zasady profilaktyki i zdrowego stylu życia;
- aktywnie uczestniczy w dyskusjach, ćwiczeniach i projektach.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- rozumie znaczenie higieny;
- rozpoznaje podstawowe emocje i źródła stresu;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie granic osobistych;
- zna podstawowe zasady budowania zdrowych relacji;
- rozpoznaje podstawowe zachowania przemocowe;
- zna osoby i instytucje, które mogą udzielić pomocy;

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- prawidłowo wykonuje większość zadań.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe informacje dotyczące dojrzewania;
- zna podstawowe zasady higieny;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- potrafi wskazać podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, czym są granice osobiste;
- rozumie znaczenie szacunku w relacjach;
- potrafi wskazać podstawowe formy przemocy;
- wie, że w sytuacji zagrożenia należy szukać pomocy;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem;
- zna podstawowe zasady higieny;
- rozpoznaje wybrane emocje;
- wie, że stres może wpływać na ciało i zachowanie;
- rozumie, że każdy ma prawo do własnych granic;
- zna podstawowe zasady bezpiecznych relacji;
- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać osobę, do której można zwrócić się o pomoc.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących dojrzewania i zdrowia;
 - nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń;
 - nie zna podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa;
 - nie rozumie znaczenia granic i szacunku w relacjach;
 - nie podejmuje prób wykonania zadań mimo udzielonej pomocy.
-

2. Ogólne kryteria różnicujące oceny 1–6

Ocena	Poziom osiągnięć ucznia
6 – celujący	Uczeń w pełni opanował wymagania, samodzielnie analizuje problemy, wyciąga wnioski, stosuje wiedzę w praktyce, argumentuje swoje stanowisko i aktywnie angażuje się w projekty.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania, samodzielnie wykorzystuje wiedzę i prawidłowo wykonuje zadania praktyczne.
4 – dobry	Uczeń dobrze opanował większość wymagań, poprawnie rozwiązuje typowe problemy i zazwyczaj samodzielnie wykonuje zadania.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, ale w sytuacjach wymagających zastosowania wiedzy potrzebuje pomocy.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował minimum programowe pozwalające na dalszą naukę, wykonuje podstawowe zadania przy wsparciu nauczyciela.
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności oraz nie podejmuje skutecznych prób ich uzupełnienia mimo pomocy nauczyciela.

3. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

W ocenianiu można wykorzystywać:

- obserwację pracy ucznia podczas zajęć;
- wypowiedzi ustne;
- dyskusje i debaty;
- analizę sytuacji problemowych;
- karty pracy;
- zadania praktyczne;
- scenki i ćwiczenia sytuacyjne;
- quizy i krótkie sprawdziany wiedzy;
- projekty indywidualne i grupowe;
- prezentacje;
- plakaty, infografiki, poradniki i inne wytwory uczniów;
- samoocenę i autorefleksję;
- ocenę pracy zespołowej.

Takie podejście jest zgodne z charakterem programu, który przewiduje m.in. analizę projektów i wypowiedzi uczniów, obserwację postaw, samoocenę, ocenę koleżeńską oraz rozmowy z uczniami.

4. Zasady dotyczące projektów

Podczas oceniania projektu należy brać pod uwagę:

1. przygotowanie merytoryczne;
2. poprawność przedstawionych informacji;
3. samodzielność;
4. zaangażowanie;
5. współpracę w grupie;
6. umiejętność podziału zadań;
7. sposób prezentacji;
8. wyciąganie wniosków i refleksję.

Samo wykonanie atrakcyjnego wizualnie projektu nie powinno być podstawą do uzyskania najwyższej oceny. Najważniejsze są wiedza, umiejętności, samodzielność, współpraca i refleksja.

5. Zasada szczególna dotycząca edukacji zdrowotnej

Ocenianie powinno koncentrować się przede wszystkim na **wiedzy, rozumieniu zagadnień, umiejętnościach, analizowaniu sytuacji i aktywności edukacyjnej ucznia**, a nie na ocenianiu jego prywatnego życia lub osobistych decyzji zdrowotnych.

Uczeń powinien mieć możliwość wyrażenia własnego zdania bez konieczności ujawniania osobistych doświadczeń. Szczególnie w obszarach dotyczących emocji, dojrzewania, relacji, seksualności i sytuacji rodzinnej nauczyciel powinien stwarzać bezpieczne warunki do wypowiedzi.

Kryteria należy stosować z uwzględnieniem możliwości psychofizycznych ucznia oraz jego indywidualnych potrzeb edukacyjnych.