

Edukacja zdrowotna klasa 5 i 6
WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA
Aleksandra Mostowska
Rok szkolny 2026/2027

Realizowany program nauczania

Zdrowie w praktyce. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas 4-8 szkoły podstawowej.
Program autorski na podstawie programu ORE 2026. Autor- Magdalena Jurkiewicz.

Integrowanie wiedzy i umiejętności z zakresu: świadomych decyzji zdrowotnych, profilaktyki i pierwszej pomocy, planowania aktywności i odżywiania, pomocy emocjonalnej, ochrony granic, dojrzewania, środowiska oraz przeciwdziałania uzależnieniom.

Stan legislacyjny

Stan legislacyjny na 13 sierpnia 2026 r. Dokument przygotowano do stosowania w roku szkolnym 2026/2027 z uwzględnieniem nowej podstawy programowej szkoły podstawowej określonej w rozporządzeniu Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 378), zmienionym rozporządzeniem Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 958), przepisów dotyczących zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” (Dz.U. 2026 poz. 966) oraz ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2026 poz. 1028).

1. Podstawa prawna i zakres stosowania

Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – tekst jednolity: Dz.U. 2025 poz. 881, z późn. zm.; w szczególności art. 44b–44e.

Rozporządzenie MEN z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania – tekst jednolity: Dz.U. 2023 poz. 2572, z późn. zm.

Rozporządzenie ME z 22 marca 2024 r. – nieobowiązkowe i nieoceniane prace domowe w klasach IV–VIII: Dz.U. 2024 poz. 438.

Rozporządzenie ME z 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową szkoły podstawowej: Dz.U. 2026 poz. 958.

Rozporządzenie ME z 17 lipca 2026 r. dotyczące zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”: Dz.U. 2026 poz. 966.

2. Postanowienia ogólne

ocenianie osiągnięć polega na rozpoznawaniu poziomu i postępów ucznia w opanowaniu wiadomości i umiejętności względem podstawy programowej i realizowanego programu;

nauczyciel na początku roku informuje uczniów i rodziców o wymaganiach na poszczególne oceny, sposobach sprawdzania osiągnięć oraz trybie uzyskania oceny wyższej niż przewidywana; szczegółowe zasady oceniania, poprawy, klasyfikacji i przekazywania informacji określa statut szkoły;

oceny są jawne, nauczyciel je uzasadnia, a sprawdzone prace i dokumentacja oceniania są udostępniane uczniowi i rodzicom;

wymagania należy dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia w przypadkach wskazanych w przepisach;

roczne i końcowe oceny klasyfikacyjne ustala się w skali 1–6.

Obowiązkowy przedmiot edukacja zdrowotna a zajęcia nieobowiązkowe (edukacja zdrowotna-zdrowie seksualne)

W klasie VI odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” obejmują proces zapłodnienia, najważniejsze informacje o przebiegu ciąży, porodzie i opiece nad niemowlęciem, a także wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka oraz społeczeństwa. Zajęcia są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie. W obowiązkowej edukacji zdrowotnej można oceniać funkcje rodziny, więzi rodzinne, zmiany w rodzinie, dojrzewanie, higienę i funkcjonowanie organizmu, jeżeli wynikają z programu obowiązkowego przedmiotu. Treści dotyczące zapłodnienia, ciąży, porodu i opieki nad niemowlęciem zrealizowane wyłącznie na zajęciach nieobowiązkowych nie wpływają na ocenę z edukacji zdrowotnej

W klasie V odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” obejmują stereotypy dotyczące płci oraz ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka. Zajęcia są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie. W obowiązkowej edukacji zdrowotnej można natomiast oceniać wiedzę i umiejętności dotyczące szacunku, empatii, poczucia własnej wartości, asertywności, przeciwdziałania przemocy, relacji oraz krytycznej analizy przekazów medialnych, jeżeli wynikają z programu obowiązkowego przedmiotu.

Progi procentowe	zgodnie ze statutem szkoły
Poprawianie ocen bieżących	zgodnie ze statutem szkoły
Uzupełnianie obowiązkowych prac po nieobecności	Sposób uzupełnienia obowiązkowych prac po nieobecności uczeń ustala z nauczycielem (czas na uzupełnienie zaległości do 7 dni)
Warunki uzyskania oceny wyższej niż przewidywana	Zgodnie ze statutem
Sposób informowania uczniów i rodziców	Dziennik elektroniczny LIBRUS
Data przedstawienia wymagań uczniom	Data pierwszych obowiązkowych zajęć EZ

2. 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.

Nie podlega ocenie (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”.

Prywatność i bezpieczeństwo

Uczeń może analizować przypadek fikcyjny lub zanonimizowany. Jeżeli doświadczenie edukacyjne wymaga autorefleksji albo monitorowania własnych zachowań, nauczyciel ocenia proces, poprawność metody i wnioski, a nie prywatne dane. Uczeń nie musi prezentować dzienniczka ani szczegółów osobistych na forum klasy.

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
Krótką pracę pisemną / quiz	wiedza, rozumienie pojęć, zastosowanie zasad	pytania nie wymagają ujawniania prywatnych doświadczeń
Projekt / prezentacja / debata/doświadczenie edukacyjne	merytoryka, źródła, rozwiązanie, komunikacja	ocenie podlega wkład możliwy do udokumentowania
Odpowiedź ustna	wyjaśnienie i rozumowanie na podstawie materiału	uczeń może odmówić osobistego przykładu bez konsekwencji

Praca domowa w klasie 5 i 6

Pisemna lub praktyczno-techniczna praca domowa jest nieobowiązkowa i nie ustala się z niej oceny. Nauczyciel sprawdza dobrowolnie wykonaną pracę i przekazuje informację zwrotną. Jeżeli projekt lub inna praca ma być oceniona, jego zasadniczą, podlegającą weryfikacji część powinna zostać wykonana podczas zajęć, konsultacji lub innej zorganizowanej formy szkolnej. Sam brak wykonania pracy w czasie wolnym nie może obniżyć oceny.

4. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania w bardzo wysokim stopniu, samodzielnie łączy wiedzę, przenosi ją na nowe sytuacje, krytycznie ocenia źródła i tworzy trafne rozwiązania. Ocena 6 nie wymaga wiadomości wykraczających poza program.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie je stosuje, uzasadnia wnioski i poprawnie rozwiązuje także bardziej złożone zadania.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań, samodzielnie rozwiązuje zadania typowe i stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych; potrzebuje jedynie niewielkiego wsparcia.

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje zadania typowe, a przy trudniejszych korzysta ze wskazówek nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń spełnia minimum niezbędne do dalszego uczenia się; z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady, wykonuje proste zadania i stosuje najważniejsze procedury bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Uczeń nie spełnia wymagań koniecznych nawet przy zapewnionym wsparciu i nie potrafi wykonać najprostszego zadania dotyczącego ocenianych wiadomości lub umiejętności. Oceny 1 nie wolno uzasadniać odmową ujawnienia prywatnych doświadczeń ani stanem zdrowia ucznia.
Ocena śródroczna i roczna Podsumowuje poziom i postępy ucznia względem rocznych wymagań. Warunki poprawy, uzyskania oceny wyższej niż przewidywana oraz sposób przekazywania informacji muszą być zgodne ze statutem szkoły.	

Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa V

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, rozvodu, 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 zanonimizowanych 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.

6. Wymagania na poszczególne oceny – klasa V

Ocenia się wiedzę i umiejętności wynikające z obowiązkowej edukacji zdrowotnej, a nie stan zdrowia ani prywatne doświadczenia ucznia.

OCENA CELUJĄCA (6)

Uczeń:

- Samodzielnie projektuje długoterminowe, bezpieczne plany aktywności fizycznej oraz harmonogramy ograniczenia bezczynności ruchowej i czasu przed ekranem dla siebie lub grupy rówieśniczej.
- Krytycznie analizuje zaawansowane etykiety produktów żywnościowych, składniki, alergeny oraz wyniki badań środowiskowych (zanieczyszczenie powietrza, hałas), wykorzystując nowoczesne aplikacje cyfrowe i tworzy autorskie infografiki edukacyjne.
- Formułuje trafne, oparte na wiedzy rzeczowe argumenty, skutecznie perswadując rówieśnikom lub rodzinie rezygnację z zachowań ryzykownych oraz zachęcając do aktywności fizycznej.
- Wykazuje wzorową postawę asertywną w skomplikowanych symulacjach społecznych, bezbłędnie identyfikując naruszenia granic osobistych, cyberzagrożenia oraz mechanizmy presji rówieśniczej.
- Samodzielnie planuje i realizuje proste inicjatywy proekologiczne w najbliższym otoczeniu (np. uprawa roślin jadalnych, działania antysmogowe) oraz wykazuje empatię i odpowiedzialność za zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Klasyfikuje zdrowie w osobistej hierarchii wartości i szczegółowo uzasadnia jego znaczenie na różnych etapach życia.
- Rozpoznaje bez stygmatyzowania objawy nadwagi, otyłości oraz wskazuje zasady profilaktyki i znaczenie badań przesiewowych.
- Prawdłowo mierzy temperaturę różnymi termometrami, definiuje gorączkę i wskazuje sytuacje wymagające konsultacji medycznej.
- Stosuje zasady talerza zdrowego żywienia, dobiera wielkość porcji, dba o nawodnienie i samodzielnie przygotowuje prostą, zdrową przekąskę lub posiłek.
- Stosuje techniki uważności, konstruuje poprawny komunikat asertywny oraz bezbłędnie odróżnia postawę asertywną od agresywnej i uległej.
- Opisuje zmiany w mózgu i ciele podczas dojrzewania, zasady higieny osobistej oraz etapy cyklu miesięczkowego i higieny menstruacyjnej.

- Sprawdza stan zanieczyszczenia powietrza oraz natężenie hałasu za pomocą wiarygodnych narzędzi cyfrowych.

OCENA DOBRA (4)

- Wyjaśnia, na czym polega odpowiedzialność za własne zdrowie, bezpieczeństwo oraz relacje z innymi osobami.
- Wskazuje podstawowe objawy chorobowe (zmiany skórne, bóle brzucha, głowy, wymioty) i wie, kiedy powiadomić osobę dorosłą.
- Wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych dla jednostki i społeczności.
- Wybiera bezpieczne miejsca do aktywności ruchowej w okolicy i stosuje aktywne przerwy oraz ćwiczenia relaksacyjne.
- Rozpoznaje przemoc psychiczną, fizyczną, rówieśniczą oraz cyberprzemoc i wskazuje bezpieczne źródła pomocy oraz reakcje świadka.
- Opisuje prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców w rodzinie, a także omawia wpływ sytuacji kryzysowych (np. rozwód, choroba) na funkcjonowanie rodziny.
- Wymienia podstawowe negatywne skutki nadużywania urządzeń ekranowych (krótkowzroczność, ból szyi, niebieskie światło).

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Wymienia wybrane elementy wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne z pomocą nauczyciela.
- Wie, jak zmierzyć temperaturę ciała, ale wymaga nadzoru przy wyborze odpowiedniego termometru.
- Zna ogólne zasady talerza zdrowego żywienia, popełniając drobne błędy przy doborze porcji lub analizie świeżości żywności.
- Definiuje pojęcie stresu i wskazuje wybrane sposoby radzenia sobie z nim pod okiem nauczyciela.
- Wymienia podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania oraz podstawowe zasady higieny.
- Zna zagrożenia związane z zanieczyszczeniem powietrza i hałasem, korzystając z gotowych odpowiedzi.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Wymienia pojedyncze pojęcia związane ze zdrowiem, higieną i bezpieczeństwem po naprowadzeniu przez nauczyciela.
- Rozpoznaje skrajne objawy wymagające natychmiastowej interwencji osoby dorosłej (np. silny ból, gorączkę).
- Podejmuje próby wykonywania ćwiczeń oddechowych, relaksacyjnych lub stosowania przerw pod okiem nauczyciela.
- Zna podstawową zasadę konieczności spożywania wody i regularnych posiłków.
- Myli pojęcia asertywności, uległości i agresji, wymagając stałego wsparcia w prostych sytuacjach komunikacyjnych.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą, nie opanował podstawowych pojęć i umiejętności z podstawy programowej edukacji zdrowotnej dla klasy 5, odmawia współpracy i nie wykazuje aktywności niezbędnej do zaliczenia przedmiotu.

Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa VI

Zakres:

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.

6. Wymagania na poszczególne oceny – klasa VI

(Nie wymaga się ujawniania prywatnych danych ani osobistych doświadczeń.)

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ – KLASA VI

(Uwaga: Zgodnie z systemem nauczania, klasa VI stanowi kontynuację i rozwinięcie treści z klasy V, kładąc większy nacisk na profilaktykę uzależnień, zaawansowane cyberbezpieczeństwo, zdrowie środowiskowe i psychospołeczne).

OCENA CELUJĄCA (6)

- **Samodzielnie** projektuje kompleksowe programy profilaktyczne lub kampanie społeczne dotyczące np. przeciwdziałania mowie nienawiści w sieci, uzależnień cyfrowych lub ochrony środowiska.
- Krytycznie analizuje zaawansowane zjawiska w cyberprzestrzeni (deepfake, phishing, patostreaming, kradzież tożsamości) i tworzy skuteczne materiały ostrzegawcze dla społeczności szkolnej.
- Tworzy autorskie plany działań proekologicznych na rzecz ograniczenia marnowania żywności i zasobów naturalnych w skali szkoły lub lokalnej społeczności.
- Bezbłędnie stosuje techniki pierwszej pomocy emocjonalnej oraz mechanizmy wsparcia rówieśniczego w sytuacjach kryzysowych.
- Prowadzi konstruktywną argumentację w debatach na temat wpływu nowoczesnych technologii i sztucznej inteligencji na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka.

OCENA BARDZO DOBRA (5)

- Charakteryzuje czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych i psychosomatycznych oraz planuje strategię ich unikania.
- Samodzielnie korzysta z baz danych i aplikacji do monitorowania własnej aktywności fizycznej, snu oraz parametrów zdrowotnych z zachowaniem zasad prywatności i ochrony danych.
- Prawidłowo interpretuje etykiety żywnościowe pod kątem ukrytych cukrów, tłuszczów trans, alergenów i konserwantów oraz proponuje zasady ograniczenia marnowania żywności.
- Realizuje procedury pierwszej pomocy emocjonalnej oraz aktywnie reaguje na sytuacje kryzysowe i naruszenia granic osobistych w grupie rówieśniczej.
- Omawia konsekwencje zdrowotne i społeczne eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi, lekami bez recepty, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi.
- Analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością w kontekście zdrowia psychicznego.

OCENA DOBRA (4)

- Charakteryzuje główne zagrożenia wynikające z uzależnień behawioralnych i cyfrowych (nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych, media społecznościowe).
- Rozpoznaje podstawowe mechanizmy presji rówieśniczej i potrafi zastosować skuteczną odmowę wobec alkoholu, tytoniu i napojów energetyzujących.
- Wyjaśnia zasady higieny zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny oraz relacji interpersonalnych.
- Wskazuje proste sposoby oszczędzania zasobów naturalnych, monitorowania zanieczyszczenia powietrza oraz ograniczenia marnowania żywności.
- Opisuje zasady bezpiecznego korzystania z portali społecznościowych i ochrony prywatności w sieci.
- Omawia zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej w typowych sytuacjach społecznych.

OCENA DOSTATECZNA (3)

- Wymienia rodzaje uzależnień i zagrożeń w sieci (np. hejt, fałszywe profile), ale ma trudności z ich szczegółową analizą i wskazaniem metod obrony.
- Rozpoznaje sytuacje zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa w grupie, lecz wymaga wsparcia przy wyborze właściwej, asertywnej reakcji.
- Potrafi nazwać wybrane prawa i obowiązki wynikające z relacji społecznych oraz rodzinnych.
- Zna ogólne skutki zdrowotne zanieczyszczenia środowiska, hałasu oraz nadużywania technologii ekranowych, korzystając z gotowych materiałów.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA (2)

- Wymienia pojedyncze pojęcia związane z zagrożeniami w sieci, uzależnieniami lub higieną psychiczną po naprowadzeniu przez nauczyciela.
- Rozpoznaje sytuacje wymagające natychmiastowej interwencji osoby dorosłej w przypadku konfliktu lub naruszenia bezpieczeństwa.
- Podejmuje próby omówienia prostych zasad zdrowego stylu życia i higieny pod kierunkiem nauczyciela.
- Wykazuje szczątkową wiedzę na temat bezpiecznego korzystania z internetu i unikania presji otoczenia.

OCENA NIEDOSTATECZNA (1)

- Uczeń nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą, nie opanował podstawowych pojęć i umiejętności z podstawy programowej edukacji zdrowotnej dla klasy 6, odmawia współpracy i nie wykazuje aktywności niezbędnej do zaliczenia przedmiotu.
- . Oceny niedostatecznej nie można uzasadniać stanem zdrowia, poglądami, odmową osobistych zwierzeń ani nieuczestniczeniem w zajęciach „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

7. Doświadczenie edukacyjne i ocena pracy praktycznej

Podstawa programowa wymaga co najmniej jednego doświadczenia edukacyjnego w każdym roku szkolnym. Może ono zostać wybrane przez ucznia samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.

Kryteria oceny doświadczenia

Kryterium	Dowód osiągnięcia
Poprawność merytoryczna	zgodność treści z wiedzą naukową i wymaganiami programu
Praca ze źródłem	dobór wiarygodnego źródła, prawidłowe odczytanie informacji i podanie źródła
Zastosowanie praktyczne	realistyczny plan, bezpieczne wykonanie, rozwiązanie odpowiadające problemowi
Rozumowanie i refleksja	uzasadnienie decyzji, rozpoznanie ograniczeń, wskazanie możliwej poprawy
Komunikacja i wkład	jasny przekaz oraz udokumentowany wkład ucznia, bez oceniania osobowości

8. Dostosowanie wymagań i wsparcie ucznia

dostosowanie może dotyczyć formy polecenia, czasu, liczby elementów zadania, sposobu odpowiedzi, materiałów wspierających i warunków wykonania;

nie oznacza automatycznego obniżenia celu kształcenia, lecz umożliwia uczniowi wykazanie wiedzy i umiejętności w dostępny sposób;

dla ucznia z orzeczeniem lub opinią uwzględnia się wskazania dokumentu oraz, gdy dotyczy, ustalenia IPET;

uczeń objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną bez opinii także może mieć dostosowane wymagania na podstawie rozpoznania nauczycieli i specjalistów;

materiały o przemocy, autoagresji, zaburzeniach psychicznych, dojrzwaniu i uzależnieniach realizuje się językiem bezpiecznym, bez epatowania szczegółami i bez wymuszania dyskusji osobistej.