

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Cendrowcach
Nauczyciel / nauczycielka	Agnieszka SALAMON
Klasa i oddział	IV
Rok szkolny	2026/2027
Realizowany program nauczania	Zdrowie w praktyce, Magdalena Juskiewicz
Podręcznik / materiały wiodące	Nie dotyczy

Ustalenia wymagające decyzji nauczyciela

Progi procentowe	zgodnie ze statutem
Poprawianie ocen bieżących	zgodnie ze statutem
Uzupełnianie obowiązkowych prac po nieobecności	zgodnie ze statutem
Warunki uzyskania oceny wyższej niż przewidywana	zgodnie ze statutem
Sposób informowania uczniów i rodziców	zgodnie ze statutem
Data przedstawienia wymagań uczniom	na pierwszej lekcji

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.

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”.

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
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

Prace domowe w klasach IV–VIII

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 doświadczenie edukacyjne ma być ocenione, jego zasadnicza, podlegająca 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

Kryteria mają charakter kumulatywny. Uczeń ubiegający się o wyższą ocenę spełnia również wymagania poziomów niższych. Ocenę klasyfikacyjną ustala się na podstawie całokształtu udokumentowanych osiągnięć, a nie wyłącznie średniej arytmetycznej. Przepisy krajowe nie narzucają wag ocen ani progów procentowych.

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

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
	sytuacjach praktycznych; potrzebuje jedynie niewielkiego wsparcia.
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. Nie jest ustalana automatycznie z jednego sprawdzianu, jednego projektu ani samej aktywności na lekcji. Warunki poprawy, uzyskania oceny wyższej niż przewidywana oraz sposób przekazywania informacji muszą być zgodne ze statutem szkoły.	

5. Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa IV

Zakres przyjęty w dokumencie: Podstawy rozumienia zdrowia, bezpieczne codzienne wybory, higiena, emocje, relacje i granice oraz pierwsze strategie korzystania z pomocy.

Wymagania na pierwsze półrocze.

1. Wartości i postawy

- Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością i zasobem człowieka;
- Uczeń rozpoznaje zachowania świadczące o trosce o zdrowie własne i innych osób;
- Uczeń analizuje proste sytuacje z perspektywy szacunku, empatii i odpowiedzialności;
- Uczeń odróżnia ocenę zachowania od oceniania człowieka i jego cech.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń wyjaśnia pojęcia „zdrowie” i „zdrowy styl życia” oraz wskazuje wiarygodne źródła informacji;
- Uczeń omawia zasady higieny ciała, włosów, odzieży i jamy ustnej;
- Uczeń prawidłowo odczytuje wynik pomiaru temperatury i wie, kiedy zwrócić się do osoby dorosłej;
- Uczeń przygotowuje listę informacji potrzebnych podczas wizyty lekarskiej lub stomatologicznej;
- Uczeń rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy i układa prawidłowy komunikat alarmowy.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń wymienia fizyczne i psychiczne korzyści ruchu oraz skutki długiego siedzenia;
- Uczeń dobiera bezpieczną aktywność, strój i miejsce do warunków pogodowych;
- Uczeń proponuje aktywną przerwę oraz ćwiczenia wspierające prawidłową postawę;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie snu i zasady ograniczania ekranów przed snem.

4. Odżywianie

- Uczeń komponuje prosty posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie regularnych posiłków, warzyw, owoców i wody;
- Uczeń odróżnia podstawowe informacje na etykiecie produktu, w tym wykaz alergenów;
- Uczeń proponuje bezpieczną, prostą przekąskę i uzasadnia wybór składników.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego i podaje przykłady czynników ochronnych;
- Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje oraz dobiera konstruktywny sposób reagowania;
- Uczeń stosuje podstawowy komunikat wspierający i wie, kiedy potrzebna jest pomoc dorosłego;
- Uczeń wskazuje szkolne i pozaszkolne miejsca uzyskania pomocy.

Wymagania na drugie półrocze

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń rozróżnia koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość na poziomie odpowiednim do wieku;
- Uczeń wymienia funkcje rodziny oraz czynniki sprzyjające dobrej atmosferze rodzinnej;
- Uczeń rozpoznaje granice osobiste i przykłady ich naruszenia;
- Uczeń formułuje bezpieczną odmowę i wskazuje osobę, do której można zwrócić się po pomoc.

7. Dojrzewanie

- Uczeń opisuje podstawowe fizyczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania;
- Uczeń wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest zróżnicowane, i odróżnia typowe zmiany od sygnałów wymagających konsultacji;
- Uczeń omawia zasady higieny związanej z dojrzewaniem, bez odnoszenia ich do prywatnych doświadczeń ucznia.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń podaje przykłady wpływu powietrza, wody, hałasu i terenów zielonych na zdrowie;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą i odpowiedzialności za zwierzęta;
- Uczeń proponuje jedno realistyczne działanie poprawiające zdrowie środowiskowe w najbliższym otoczeniu.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń stosuje zasady higieny cyfrowej i wyjaśnia domowe zasady ekranowe;
- Uczeń rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i niebezpieczny kontakt;
- Uczeń wyjaśnia, jak przerwać kontakt, zabezpieczyć dowód i zgłosić zagrożenie osobie dorosłej;
- Uczeń wymienia podstawowe zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi.

6. Wymagania na poszczególne oceny – klasa IV

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie łączy wiadomości z kilku działów, np. sen, ekrany, emocje i aktywność;
- Uczeń ocenia wiarygodność źródła zdrowotnego i jasno uzasadnia swoją ocenę;
- Uczeń rozwiązuje złożone studium przypadku, przewiduje skutki decyzji i proponuje bezpieczne rozwiązanie;
- Uczeń tworzy użyteczny materiał lub działanie edukacyjne i potrafi je poprawić po informacji zwrotnej.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy IV i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach;
- Uczeń uzasadnia zasady higieny, odżywiania, snu, ruchu i bezpieczeństwa cyfrowego;

- Uczeń poprawnie analizuje sytuacje dotyczące emocji, relacji, granic i pomocy;
- Uczeń korzysta z rzetelnych źródeł i formułuje trafne wnioski.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań i samodzielnie rozwiązuje typowe zadania;
- Uczeń wyjaśnia zależności między codziennymi wyborami a zdrowiem;
- Uczeń stosuje poznane schematy reagowania w typowych sytuacjach zagrożenia;
- Uczeń po niewielkiej wskazówce poprawia błędy i uzupełnia uzasadnienie.

3 – dostateczny

- Uczeń zna podstawowe pojęcia i zasady z dziewięciu działów;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację zdrowotną lub społeczną i wskazuje bezpieczną reakcję;
- Uczeń wykonuje proste zadanie praktyczne według instrukcji;
- Uczeń korzysta ze wskazanego źródła i odczytuje z niego najważniejszą informację.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą wyjaśnia, czym jest zdrowie i podaje przykłady zachowań wspierających zdrowie;
- Uczeń rozpoznaje podstawowe zasady higieny, odżywiania, ruchu, snu i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń wie, że w sytuacji zagrożenia należy przerwać działanie i zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej;
- Uczeń wykonuje najprostsze zadanie lub element procedury przy wyraźnej instrukcji.

1 – niedostateczny

Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.

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. Przykłady odpowiednie dla tej klasy:

- mapa miejsc w okolicy sprzyjających zdrowym nawykom;
- przygotowanie i analiza prostej zdrowej przekąski w warunkach szkolnych;
- komiks lub plakat o stawianiu granic i szukaniu pomocy;