

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Cendrowcach
Nauczyciel / nauczycielka	Agnieszka SALAMON
Klasa i oddział	VI
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.

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,	pytania nie wymagają ujawniania

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
	zastosowanie zasad	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 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

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
	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 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 neuro różnorodnych i z niepełnosprawnościami, ochrony prawnej oraz odpowiedzialnych decyzji zdrowotnych.

Wymagania na pierwsze półrocze:

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.

Wymagania na drugie półrocze:

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 działania 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 niezazywania 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

Wymagania są kumulatywne i odnoszą się do zakresu realizowanego w klasie VI oraz do stopnia integrowania wiadomości i umiejętności z całego etapu klas IV–VI. Nie wymaga się ujawniania prywatnych danych ani osobistych doświadczeń.

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie integruje wymagania z kilku działów i projektuje rozwiązanie odpowiadające złożonemu problemowi zdrowotnemu;
- Uczeń krytycznie ocenia informacje, dane i przekazy, wskazuje ograniczenia dowodów oraz uzasadnia wybór wiarygodnych źródeł;
- Uczeń przewiduje krótko- i długoterminowe skutki decyzji dla zdrowia własnego, innych osób i środowiska;
- Uczeń ocenia skuteczność wykonanego działania, korzysta z informacji zwrotnej i proponuje trafne modyfikacje.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VI i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;
- Uczeń trafnie dobiera procedury pomocy, profilaktyki, komunikacji i ochrony granic oraz wyczerpująco uzasadnia wybór;
- Uczeń samodzielnie porównuje źródła, interpretuje dane i rozpoznaje dezinformację;
- Uczeń łączy wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym, cyfrowym i środowiskowym w spójne wnioski.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań klasy VI i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;
- Uczeń poprawnie dobiera procedurę wezwania pomocy, pierwszej pomocy emocjonalnej lub reakcji na zagrożenie;
- Uczeń analizuje prosty materiał źródłowy i uzasadnia decyzję zdrowotną;
- Uczeń wykonuje zadanie praktyczne, projekt lub doświadczenie zgodnie z ustalonym planem.

3 – dostateczny

- Uczeń wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia, profilaktyką, dobrostanem psychicznym, relacjami i środowiskiem;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację wymagającą pomocy i wskazuje właściwą reakcję;
- Uczeń wykonuje zadanie według instrukcji i formułuje prosty wniosek;
- Uczeń korzysta ze wskazanego, wiarygodnego źródła i odczytuje z niego najważniejsze informacje.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady dbania o zdrowie i bezpieczeństwo;
- Uczeń wykonuje prosty krok procedury wezwania pomocy, odmowy lub zgłoszenia zagrożenia;
- Uczeń wskazuje zaufaną osobę dorosłą lub właściwe miejsce pomocy;
- Uczeń wykonuje najprostsz element zadania przy wyraźnej, etapowej instrukcji.

1 – niedostateczny

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