WYMAGANIA EDUKACYJNE
I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła	Szkoła Podstawowa nr 20 w Legnicy.
Klasa i oddział	Szósta
Rok szkolny	2026/2027
Realizowany program nauczania	**„Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”**

Poprawianie ocen bieżących	• uczniowie otrzymują informację zwrotną: słowną, wspierającą i kształtującą; • przy ustalaniu oceny bieżącej uwzględnia się poprawność, rozumienie, zastosowanie wiedzy, samodzielność, jakość źródeł, współpracę, organizację pracy i wykorzystanie informacji zwrotnej;
Uzupełnianie obowiązkowych prac po nieobecności	do 2 tygodni po powrocie do szkoły.
Warunki uzyskania oceny wyższej niż przewidywana	Każdy uczeń może zgłosić chęć uzyskania wyższej niż roczna przewidywana ocena w terminie 2 dni od jej wystawienia, jeżeli spełnia warunki określone w Statucie szkoły.
Sposób informowania uczniów i rodziców	Lekcja organizacyjna, zebranie z rodzicami.
Data przedstawienia wymagań uczniom	- Wrzesień 2026

1. Sposoby sprawdzania osiągnięć:

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
• Krótka praca pisemna / quiz	wiedza, rozumienie pojęć, zastosowanie zasad	pytania nie wymagają ujawniania prywatnych doświadczeń
• zadanie praktyczne	procedura, bezpieczeństwo, dobór działania	bez pozorowania intymnych sytuacji i bez diagnozowania
• projekt	merytoryka, źródła, rozwiązanie, komunikacja	ocenie podlega wkład możliwy do udokumentowania

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
• 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

2. Wymagania na poszczególne oceny – klasa VI

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie integruje wymagania z kilku działów i projektuje rozwiązanie odpowiadające złożonemu problemowi zdrowotnemu;
- Uczeń korzysta z wiarygodnych narzędzi do sprawdzania jakości powietrza i natężenia hałasu oraz interpretuje podstawowe dane;
- Uczeń stosuje asertywną odmowę i formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych;
- Uczeń zna podstawowe zasady ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wskazuje właściwą ścieżkę pomocy.
- Uczeń planuje realistyczny tydzień aktywności, aktywnych przerw, odpoczynku i snu, uwzględniając zasady bezpieczeństwa;
- Uczeń łączy higienę, zdrowie jamy ustnej, profilaktykę, szczepienia, obserwację objawów i korzystanie z opieki zdrowotnej w spójny plan dbania o zdrowie;
- Uczeń formułuje argumenty oparte na szacunku, empatii, odpowiedzialności i godności człowieka;

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VI i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach;
- Uczeń łączy informacje z etykiety, potrzeby żywieniowe, alergeny, nawodnienie i bezpieczeństwo żywności;
- Uczeń przygotowuje komunikat promujący bezpieczną aktywność w grupie rówieśniczej;
- Uczeń omawia zachowania autoagresywne bez epatowania szczegółami, wskazuje ich konsekwencje i konieczność pomocy osoby dorosłej;
- Uczeń analizuje czynniki wpływające na atmosferę i więzi w rodzinie oraz wskazuje własny, adekwatny zakres odpowiedzialności;
- Uczeń wyjaśnia etapy cyklu miesiączkowego, jego możliwy wpływ na funkcjonowanie i samopoczucie oraz wskazuje zaburzenia wymagające konsultacji.
- Uczeń omawia zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi oraz sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej;

4 – dobry

- Uczeń ocenia skutki decyzji dla zdrowia własnego, innych osób, środowiska i przyszłych pokoleń;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie aktywności dla zdrowia fizycznego i psychicznego, profilaktyki nadwagi i otyłości oraz ograniczania stresu;
- Uczeń proponuje wykorzystanie roślin jadalnych i produktów roślinnych w prostym zdrowym posiłku.
- Uczeń wyjaśnia potrzeby osób z autyzmem, ADHD I proponuje wspierające zachowanie;
- Uczeń identyfikuje zmiany mieszczące się w normie medycznej oraz sygnały wymagające konsultacji z osobą dorosłą lub specjalistą;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą, odpowiedzialności za zwierzęta oraz ochrony ekosystemów;

3 – dostateczny

- Uczeń rozpoznaje typową sytuację wymagającą pomocy i wskazuje właściwą reakcję;
- Uczeń ocenia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i wirtualną rzeczywistością na podstawie wiarygodnych źródeł.
- Uczeń analizuje zależności między jakością powietrza i wody, hałasem, dostępem do terenów zielonych, zmianą klimatu a zdrowiem;
- Uczeń omawia fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne przemiany dojrzewania oraz wyjaśnia ich wzajemne powiązania;
- Uczeń stosuje komunikację asertywną, respektuje granice własne i innych oraz dobiera bezpieczne działanie przy ich naruszeniu;
- Uczeń wyjaśnia zasady bezpiecznego reagowania podczas napadu padaczkowego;
- Uczeń wyjaśnia zdrowie jako wartość i zasób indywidualny, społeczny i środowiskowy na różnych etapach życia;

2 – dopuszczający

- Uczeń łączy higienę, zdrowie jamy ustnej, profilaktykę, szczepienia, obserwację objawów i korzystanie z opieki zdrowotnej w spójny plan dbania o zdrowie;
- Uczeń stosuje algorytm wezwania pomocy i zasady pierwszej pomocy w fikcyjnych lub symulowanych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego
- Uczeń dobiera ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, wzroku i postawy do określonej potrzeby;
- Uczeń planuje przechowywanie i wykorzystanie produktów w sposób ograniczający ich marnowanie;
- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i rozpoznaje granice pomocy rówieśniczej;
- Uczeń odróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej.

1 – niedostateczny

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

Ocena śródroczna i roczna

Powinna podsumowywać poziom i postępy ucznia względem rocznych wymagań. Nie należy jej ustalać 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.