WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI

ZDROWOTNEJ DLA KLASY 4

Zespół Szkół Integracyjnych im. Piastów Śląskich w Legnicy

Rok szkolny 2026/2027

Niniejszy dokument określa wymagania edukacyjne oraz zasady oceniania uczniów z edukacji zdrowotnej. Został opracowany na podstawie aktualnej podstawy programowej oraz przykładowego programu nauczania ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii". Ocenianie służy rozpoznawaniu postępów ucznia, wspieraniu jego rozwoju oraz motywowaniu do świadomego dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe i cyfrowe.

I. ZASADY PRACY NA LEKCJACH EDUKACJI ZDROWOTNEJ

1. Uczeń jest przygotowany do zajęć i posiada materiały wskazane przez nauczyciela.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, wykonuje zadania indywidualne i grupowe oraz odnosi się z szacunkiem do wypowiedzi innych osób.
3. Na zajęciach obowiązuje zasada poszanowania prywatności – uczeń nie ma obowiązku ujawniania osobistych doświadczeń ani informacji o swoim zdrowiu.
4. Uczeń korzysta z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu i uczy się krytycznie oceniać treści medialne.
5. W czasie ćwiczeń praktycznych i aktywności uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz poleceń nauczyciela.

II. OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE

1. Wiedza i rozumienie zagadnień dotyczących zdrowia oraz profilaktyki.
2. Umiejętność zastosowania wiedzy w typowych sytuacjach życia codziennego.
3. Analiza informacji, materiałów źródłowych, etykiet, komunikatów medialnych, tabel i prostych danych dotyczących zdrowia.
4. Praca na lekcji: karty pracy, ćwiczenia, zadania problemowe, dyskusje i prezentowanie wniosków.
5. Praca indywidualna i zespołowa, projekty i prezentacje.
6. Umiejętność wyszukiwania i oceny wiarygodności informacji dotyczących zdrowia.
7. Aktywność dodatkowa związana z promocją zdrowia w szkole lub społeczności.

III. ZASADY SPRAWDZANIA I OCENIANIA WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

1. Ocenianie odbywa się systematycznie i może obejmować odpowiedzi, zadania, karty pracy, prace pisemne, projekty, prezentacje i aktywność na zajęciach.
2. Ocena dotyczy wiadomości i umiejętności określonych wymaganiami edukacyjnymi; nie ocenia się prywatnych doświadczeń, stanu zdrowia ani osobistych przekonań ucznia.
3. Terminy i zasady większych prac pisemnych, poprawy ocen oraz uzupełniania pracy po nieobecności są zgodne ze Statutem Szkoły.
4. Ocena śródroczna i roczna wynika z poziomu opanowania wymagań edukacyjnych oraz całorocznej pracy ucznia.
5. Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia zgodnie z obowiązującymi przepisami.

IV. WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ

1. Uczeń lub jego rodzice/opiekunowie prawni mogą ubiegać się o ocenę wyższą niż przewidywana na zasadach określonych w Statucie Szkoły.
2. Weryfikacja obejmuje wymagania edukacyjne odpowiadające ocenie, o którą ubiega się uczeń.
3. Forma, zakres i termin weryfikacji są ustalane zgodnie z procedurami obowiązującymi w szkole.

V. OCENA	OGÓLNE KRYTERIA
1 – niedostateczny	nie opanował wymagań koniecznych i nie potrafi zastosować podstawowych wiadomości i umiejętności nawet przy wsparciu
2 – dopuszczający	rozpoznaje najważniejsze pojęcia i zasady; wykonuje proste zadania, czasem z pomocą nauczyciela
3 – dostateczny	opanował podstawowe wiadomości i samodzielnie wykonuje typowe zadania
4 – dobry	poprawnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, analizuje informacje i uzasadnia proste decyzje zdrowotne
5 – bardzo dobry	sprawnie wykorzystuje wiedzę, analizuje sytuacje, ocenia informacje i proponuje działania prozdrowotne
6 – celujący	spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie i krytycznie wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach problemowych

VI. SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA, KLASA 4

Wymagania mają charakter narastający – uczeń ubiegający się o ocenę wyższą powinien również spełniać wymagania przewidziane na oceny niższe.

Zagadnienie	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
Wartości i postawy	rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu	wyjaśnia, dlaczego codzienne wybory wpływają na zdrowie	analizuje proste sytuacje i wskazuje korzystniejsze zachowania	samodzielnie uzasadnia wybory prozdrowotne i proponuje rozwiązania	łączy różne wymiary zdrowia i tworzy trafne rozwiązania sytuacji problemowych
Zdrowie fizyczne i higiena	zna podstawowe zasady higieny osobistej, snu i odpoczynku	opisuje znaczenie higieny i regularnego rytmu dnia	dobiera zachowania profilaktyczne do typowych sytuacji	analizuje własne nawyki i planuje ich poprawę	samodzielnie ocenia czynniki ryzyka i tworzy realistyczny plan dbania o zdrowie
Aktywność fizyczna	wie, że ruch jest potrzebny dla zdrowia; podaje przykłady aktywności	opisuje korzyści regularnego ruchu i ograniczania bezczynności	dobiera aktywność do wieku, możliwości i samopoczucia	planuje bezpieczną tygodniową aktywność i uzasadnia wybór	analizuje bariery aktywności i proponuje sposoby ich pokonania
Odżywianie i nawodnienie	rozpoznaje podstawowe zasady zdrowego odżywiania i znaczenie wody	układa prosty, zbilansowany posiłek i wskazuje produkty do ograniczania	czyta proste informacje na etykietach i dokonuje uzasadnionego wyboru	analizuje jadłospis i proponuje korzystne zmiany	krytycznie ocenia przekazy o żywieniu i uzasadnia wybory na podstawie wiarygodnych informacji
Zdrowie psychiczne i emocje	nazywa podstawowe emocje i zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem	rozpoznaje sygnały napięcia i wskazuje osoby, do których może zwrócić się o pomoc	dobiera bezpieczne sposoby regulowania emocji do sytuacji	analizuje sytuacje stresowe i planuje konstruktywne działania	proponuje różne strategie dbania o dobrostan i uzasadnia ich zastosowanie
Relacje i zdrowie społeczne	zna zasady szacunku, współpracy i bezpiecznej komunikacji	odróżnia zachowania wspierające od krzywdzących; wie, gdzie szukać pomocy	stosuje komunikaty sprzyjające rozwiązywaniu konfliktów i wyznaczaniu granic	analizuje konflikty i proponuje rozwiązania uwzględniające potrzeby stron	samodzielnie ocenia złożone sytuacje społeczne i proponuje odpowiedzialne działania
Dojrzewanie i zmiany rozwojowe	wie, że dojrzewanie wiąże się ze zmianami fizycznymi i emocjonalnymi	opisuje wybrane zmiany okresu dojrzewania i potrzebę poszanowania prywatności	wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest indywidualne i wskazuje zasady higieny	łączy zmiany rozwojowe z potrzebą dbania o zdrowie i samoakceptację	analizuje mity dotyczące dojrzewania i odróżnia je od rzetelnej wiedzy
Zdrowie środowiskowe	podaje przykłady wpływu otoczenia na zdrowie	wyjaśnia znaczenie czystego powietrza, wody, hałasu i ochrony przed słońcem	rozpoznaje podstawowe zagrożenia środowiskowe i sposoby ograniczania ekspozycji	analizuje wpływ codziennych zachowań na zdrowie i środowisko	proponuje działania prozdrowotne możliwe do wdrożenia w szkole lub domu

Internet i profilaktyka uzależnień	zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu i wie, że niektóre zachowania/substancje mogą uzależniać	rozpoznaje podstawowe sygnały ryzykownego używania ekranów i presji rówieśniczej	stosuje zasady higieny cyfrowej i potrafi odmówić w sytuacji ryzyka	analizuje wpływ nawyków cyfrowych i używek na zdrowie oraz wskazuje źródła pomocy	krytycznie ocenia przekazy internetowe dotyczące zdrowia i proponuje działania profilaktyczne