# WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI

# ZDROWOTNEJ DLA KLASY 5

### 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 5

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 najważniejsze 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 najważniejsze 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 najważniejsze 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 najważniejsze 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 |