

Wymagania Edukacyjne

w Szkole Podstawowej nr 5 w Redzie

z przedmiotu: **EDUKACJA ZDROWOTNA**

Kl. 4

(obowiązuje od roku szkolnego 2026/2027)

Informacje wstępne

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z przedmiotu Edukacja Zdrowotna uczniów Szkoły Podstawowej nr 5 im. Jana Drzeżdżona w Redzie.
2. Podstawę prawną stanowią:
 - Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 373 z późn. zm.);
 - Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty oraz ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe;
 - Rozporządzenia Ministra Edukacji z 2026 r. określające podstawę programową kształcenia ogólnego w zakresie edukacji zdrowotnej;
 - Statut Szkoły Podstawowej nr 5 w Redzie – Wewnętrzny System Oceniania (WSO).
3. Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z przepisami prawa oraz zaleceniami zawartymi w opiniach i orzeczeniach poradni psychologiczno-pedagogicznych.
4. Program nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej oparty jest na programie „**Zdrowie w praktyce. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej**” autorstwa Magdaleny Juskiewicz.

I. Cele nauczania edukacji zdrowotnej

1. Rozwijanie zdolności podejmowania działań wspierających zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe na kolejnych etapach życia.
2. Kształtowanie umiejętności obserwowania stanu zdrowia, rozumienia sygnałów organizmu oraz świadomego korzystania z profilaktyki i opieki medycznej.
3. Budowanie relacji rówieśniczych i społecznych opartych na godności, szacunku, empatii, asertywności oraz odpowiedzialności.
4. Wszechstronne przygotowanie ucznia do udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.
5. Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia, weryfikowania informacji zdrowotnych, odróżniania faktów od opinii/reklam oraz bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych (higiena cyfrowa).
6. Kształtowanie nawyków związanych z prawidłowym odżywianiem, aktywnością fizyczną, higieną osobistą oraz regeneracją i snem.

II. Zasady etyczne i ochrona prywatności (Specyfika przedmiotu)

1. **Bezpieczeństwo psychologiczne i ochrona prywatności:** Zadania, dyskusje oraz formy oceniania nie wymagają i nie mają prawa wymagać ujawniania prywatnych doświadczeń ucznia, sytuacji rodzinnej, stanu zdrowia, masy ciała, historii medycznej ani przekonań osobistych.
2. **Prawo do przykładu fikcyjnego:** Uczeń ma pełne prawo wykonać zadanie, odpowiedzieć lub zrealizować projekt na materiale fikcyjnym, modelowym lub zanonimizowanym.
3. **Zakaz samodiagnozy i publicznych pomiarów:** Podczas zajęć nie prowadzi się publicznego ważenia uczniów, obliczania BMI dla konkretnych osób ani publicznego porównywania nawyków lub wyglądu.
4. **Zasada nieoceniania stanu zdrowia:** Ocenie podlega wiedza, umiejętności praktyczne, zaangażowanie, praca w zespole oraz krytyczne myślenie, a **nie** stan zdrowia, sprawność fizyczna czy warunki biologiczne ucznia.

III. Kontakt z uczniem i organizacja zajęć

1. Każdy uczeń jest oceniany zgodnie z zasadami sprawiedliwości i obiektywizmu.
2. Ocenę są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów) w dzienniku elektronicznym.
3. Przy ocenie nauczyciel uwzględnia: aktywne uczestnictwo w lekcji, staranność w wykonywaniu zadań praktycznych i kart pracy, pracę w zespole, poziom opanowania wiedzy i umiejętności, udział w projektach oraz dokonywanie samooceny.
4. **Poprawa ocen i zaliczenia:** Sprawdziany wiadomości, projekty i zadania praktyczne są zapowiadane z wyprzedzeniem. Uczeń nieobecny ma obowiązek zaliczyć brakującą formę w ciągu jednego tygodnia od powrotu do szkoły (w dzienniku wpisuje się „-”, zamieniany po zaliczeniu na ocenę lub na ocenę niedostateczną w przypadku braku przystąpienia do zaliczenia).
5. **Informowanie rodziców:** O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie są informowani przez wpis w dzienniku elektronicznym zgodnie z WSO.

IV. Obszary aktywności podlegające ocenianiu

Ocenianiu podlegają 3 główne obszary aktywności ucznia:

1. **Postawa, aktywność i zaangażowanie:**
 - Wysiłek wkładany w realizację zadań indywidualnych i grupowych;
 - Stosunek do przedmiotu, frekwencja oraz przestrzeganie zasad kontraktu klasowego (szacunek, kultura dyskusji);
 - Przygotowanie do zajęć i systematyczność.
2. **Umiejętności praktyczne i społeczne:**
 - Wykonywanie zadań praktycznych (np. algorytmy pierwszej pomocy, układanie modelowego talerza żywieniowego, czytanie etykiet produktów, analiza hałasu/jakości powietrza);
 - Stosowanie komunikacji asertywnej, rozwiązywanie konfliktów oraz współpraca w zespole;
 - Realizacja doświadczeń edukacyjnych, projektów zdrowotnych i kampanii profilaktycznych.
3. **Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej:**
 - Znajomość pojęć z zakresu profilaktyki, higieny, anatomii, żywienia, zdrowia psychicznego, cyfrowego i środowiskowego;
 - Umiejętność krytycznej analizy źródeł informacji (odróżnianie faktów od mitów i reklam) oraz znajomość zasad wzywania pomocy i numerów alarmowych.

V. Skala ocen i zasady klasyfikacji

1. Uczniowie oceniani są według skali sześciostopniowej (1–6):
PDF
 - 6 – celujący (cel)
 - 5 – bardzo dobry (bdb)
 - 4 – dobry (db)
 - 3 – dostateczny (dst)
 - 2 – dopuszczający (dop)
 - 1 – niedostateczny (ndst)
2. Ocena klasyfikacyjna (semestralna i roczna) wynika z ocen częściowych i **nie musi być średnią arytmetyczną**.
3. Przy wystawianiu oceny rocznej nauczyciel bierze pod uwagę przyrost wiedzy, aktywność i wysiłek ucznia wkładany w wywiązywanie się z obowiązków. W przypadkach ocen z ułamkiem (np. 3.5, 4.5) decyduje postawa i zaangażowanie ucznia w ciągu całego roku.
4. Uczeń, który opuścił powyżej 50% zajęć, może być nieklasyfikowany z przedmiotu.

VI. Szczegółowe kryteria oceniania

Wymagania na ocenę niedostateczną (1)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Nie spełnia wymagań określonych na ocenę dopuszczającą.
- Wykazuje brak podstawowych wiadomości i umiejętności z zakresu higieny i zdrowia, co uniemożliwia dalszą edukację.
- Nie potrafi wykonać prostych zadań edukacyjnych nawet przy wsparciu i pomocy nauczyciela.
- Odmawia współpracy oraz wykonywania podstawowych ćwiczeń i zadań prozdrowotnych.

Wymagania na ocenę dopuszczającą (2)

Uczeń:

- Identyfikuje cztery podstawowe wymiary zdrowia (fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe) oraz rozumie cel zajęć.
- Wskazuje i stosuje podstawowe zasady codziennej higieny osobistej oraz higieny jamy ustnej.
- Rozpoznaje podstawowe sygnały organizmu (np. ból głowy, ból brzucha, gorączka) i wie, że należy zgłosić je osobie dorosłej.
- Wymienia korzyści z codziennego ruchu oraz zna zalecaną długość snu dla swojego wieku.
- Podaje przykłady produktów ze zbilansowanego talerza żywieniowego oraz wie, że woda jest podstawowym napojem.
- Nazywa podstawowe emocje, zna numery alarmowe oraz proste zasady bezpiecznego korzystania z ekranów.

Wymagania na ocenę dostateczną (3)

Uczeń:

- Odróżnia informację medyczną od opinii i reklamy z wykorzystaniem prostej checklisty.
- Prawidłowo i bezpiecznie mierzy temperaturę ciała oraz opisuje objawy złego samopoczucia bez stawiania samodiagnozy.

- Dobiera strój do warunków atmosferycznych i planuje prostą, bezpieczną aktywność fizyczną.
- Wykonuje prostą technikę oddechową obniżającą napięcie oraz potrafi skorygować pozycję przy ławce.
- Odnajduje na etykiecie spożywczej skład, wartość odżywczą, datę ważności oraz wyróżnione alergeny.
- Formułuje proste komunikaty w stylu „ja” oraz wskazuje osoby i miejsca wsparcia w rodzinie i szkole.

Wymagania na ocenę dobrą (4)

Uczeń:

- Analizuje proste przekazy medialne pod kątem wiarygodności i weryfikuje ich źródła.
- Przygotowuje rzeczową listę objawów i pytań na planowaną wizytę u lekarza lub dentysty.
- Projektuje aktywną przerwę w nauce oraz przeprowadza prosty audyt ergonomii swojego stanowiska pracy.
- Komponuje zbilansowany posiłek i przekąskę wspierającą naukę oraz proponuje sposoby na niemarnowanie żywności.
- Wybiera bezpieczną strategię radzenia sobie ze stresem oraz prawidłowo reaguje na sygnały cyberprzemocy i hejtu.
- Wyjaśnia wpływ hałasu i jakości powietrza na samopoczucie oraz proponuje działania na rzecz środowiska.

Wymagania na ocenę bardzo dobrą (5)

Uczeń:

- Sprawnie i samodzielnie stosuje algorytmy dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i cyfrowe.
- Wyczerpująco uzasadnia zależności między snem, odżywianiem, ruchem a sprawnością organizmu i nauką.
- Demonstracyjnie prezentuje komunikację asertywną z poszanowaniem granic innych osób.
- Aktywnie uczestniczy w realizacji doświadczenia edukacyjnego (np. tworzeniu mapy zdrowych miejsc w okolicy).

Wymagania na ocenę celującą (6)

Uczeń:

- Samodzielnie i twórczo rozwiązuje zadania problemowe na materiałach fikcyjnych lub projektowych.
- Inicjuje i organizuje akcje prozdrowotne na terenie klasy lub szkoły oraz wykazuje postawę lidera.

VII. Formy sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

1. **Zadania i ćwiczenia praktyczne** (np. algorytm pierwszej pomocy na fantomie, dobór opatrunków, ćwiczenia z zakresu ergonomii/oddechu, stacje zadaniowe).
2. **Praca z materiałem źródłowym i etykietami** (np. analiza wartości odżywczej, ocena wiarygodności strony [www/reklamy](#)).
3. **Projekty edukacyjne i doświadczenia prozdrowotne** (np. mapa zdrowych miejsc w okolicy, kampania profilaktyczna, audyt cyfrowy/snu).

4. **Karty pracy, portfolio oraz krótsze pisemne quizy/testy sprawdzające wiedzę**
5. **Obserwacja aktywności i pracy w grupie** (ocena współpracy, komunikacji asertywnej, kultury wypowiedzi).
6. **Samooocena ucznia** oparta na jasnych kryteriach (np. bilet wyjścia, karty refleksji).
7. **Kartkówki i sprawdziany** zapowiedziane z odpowiednim wyprzedzeniem.