

ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu poziomu i postępów w opanowaniu wiadomości i umiejętności wynikających z podstawy programowej oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania.

Podstawa prawna: art. 44b ustawy o systemie oświaty oraz rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 20 sierpnia 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2026 poz. 1122), obowiązujące od 1 września 2026 r.

1. Przedmiot oceniania

- Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności ucznia określone w podstawie programowej i programie nauczania, a w szczególności: rozumienie pojęć i zależności dotyczących zdrowia; stosowanie wiedzy w sytuacjach praktycznych; analiza problemów i informacji zdrowotnych; ocena wiarygodności źródeł; formułowanie wniosków i uzasadnianie decyzji; wykonywanie zadań praktycznych i doświadczeń edukacyjnych.
- Nie ocenia się stanu zdrowia ucznia, jego masy ciała, wyglądu, osobistych przekonań, sytuacji rodzinnej, prywatnych doświadczeń ani tego, czy uczeń w życiu prywatnym realizuje określony model zachowań prozdrowotnych.

2. Formy sprawdzania osiągnięć

- zadania i ćwiczenia wykonywane podczas lekcji;
- karty pracy i krótkie prace pisemne;
- odpowiedzi ustne;
- zadania problemowe i analiza przypadków;
- projekty indywidualne i zespołowe;
- prezentacje;
- analiza etykiet, materiałów źródłowych i informacji z internetu;
- doświadczenia edukacyjne i zadania praktyczne, np. przygotowanie zdrowego posiłku;
- inne formy przewidziane w statucie szkoły.

3. Zasady ustalania ocen

- Oceny bieżące ustala się zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły.
- Ocena śródroczna i roczna nie powinna być prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących; powinna odzwierciedlać poziom opanowania wymagań edukacyjnych i postępy ucznia.
- Przy ocenie zadań praktycznych i doświadczeń edukacyjnych ocenia się przede wszystkim zastosowanie wiedzy, prawidłowość postępowania, uzasadnienie wyborów, analizę wyników i wnioski, a nie walory estetyczne czy osobiste preferencje ucznia.
- Nauczyciel przekazuje uczniowi informację o tym, co wykonał prawidłowo, co wymaga poprawy i w jaki sposób może dalej rozwijać swoje umiejętności.

4. Ogólne kryteria ocen 1–6

- 6 – celujący: uczeń w pełni i samodzielnie wykorzystuje wiadomości i umiejętności przewidziane w wymaganiach, analizuje złożone sytuacje, trafnie argumentuje, krytycznie ocenia informacje i źródła, proponuje uzasadnione rozwiązania oraz sprawnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach.
- 5 – bardzo dobry: uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności, samodzielnie stosuje wiedzę, analizuje sytuacje problemowe, wyciąga prawidłowe wnioski i uzasadnia swoje stanowisko.
- 4 – dobry: uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności, poprawnie stosuje je w typowych sytuacjach i z niewielką pomocą rozwiązuje trudniejsze zadania.
- 3 – dostateczny: uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje typowe zadania o średnim stopniu trudności i przy wsparciu stosuje wiedzę w praktyce.
- 2 – dopuszczający: uczeń opanował

wiadomości i umiejętności konieczne do dalszego kształcenia, wykonuje proste zadania i przy pomocy nauczyciela stosuje podstawowe zasady. • 1 – niedostateczny: uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do spełnienia wymagań na ocenę dopuszczającą i mimo udzielonego wsparcia nie wykonuje podstawowych zadań.

5. Dostosowanie wymagań

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach przewidzianych przepisami prawa. Dostosowanie nie oznacza rezygnacji z celów kształcenia, lecz odpowiedni dobór sposobu pracy, formy sprawdzania osiągnięć, czasu i poziomu wsparcia.

6. Informowanie uczniów i rodziców

Na początku roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do otrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć oraz warunkach i trybie otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej – zgodnie ze statutem szkoły.

KLASA IV

Lp.	Dział	Zagadnienia tematyczne	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	cena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo	celująca
1	I. Wartości i postawy	Zdrowie jako wartość i zasób człowieka Moje wybory a moje zdrowie Szacunek do siebie i innych	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, wyjaśnia, czym jest zdrowie i dlaczego warto o nie dbać, rozpoznaje codzienne decyzje wspierające lub osłabiające zdrowie, podaje przykłady zachowań szacunku i empatii.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia, czym jest zdrowie i dlaczego warto o nie dbać, rozpoznaje codzienne decyzje wspierające lub osłabiające zdrowie, podaje przykłady zachowań szacunku i empatii.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia, czym jest zdrowie i dlaczego warto o nie dbać, rozpoznaje codzienne decyzje wspierające lub osłabiające zdrowie, podaje przykłady zachowań szacunku i empatii.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; wyjaśnia, czym jest zdrowie i dlaczego warto o nie dbać, rozpoznaje codzienne decyzje wspierające lub osłabiające zdrowie, podaje przykłady zachowań szacunku i empatii.

2	II. Zdrowie fizyczne	Jak obserwować swój organizm? Higiena osobista i higiena jamy ustnej Gorączka i pomiar temperatury Pierwsza pomoc - wezwanie pomocy i bezpieczeństwo	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, rozpoznaje podstawowe sygnały organizmu i wie, kiedy powiedzieć o nich dorosłemu, stosuje podstawowe zasady higieny ciała i jamy ustnej, prawidłowo mierzy temperaturę i rozumie znaczenie gorączki.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, podaje przykłady zachowań opartych na szacunku i empatii, rozpoznaje podstawowe sygnały organizmu i wie, kiedy powiedzieć o nich dorosłemu, stosuje podstawowe zasady higieny ciała i jamy ustnej.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje podstawowe sygnały organizmu i wie, kiedy powiedzieć o nich dorosłemu, stosuje podstawowe zasady higieny ciała i jamy ustnej, prawidłowo mierzy temperaturę i rozumie znaczenie gorączki.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; rozpoznaje podstawowe sygnały organizmu i wie, kiedy powiedzieć o nich dorosłemu, stosuje podstawowe zasady higieny ciała i jamy ustnej, prawidłowo mierzy temperaturę i rozumie znaczenie gorączki.
3	III. Aktywność fizyczna	Ruch jako codzienna potrzeba Bezpieczna aktywność fizyczna Sen, odpoczynek i regeneracja	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, wyjaśnia korzyści regularnej aktywności fizycznej, dobiera zasady bezpieczeństwa do rodzaju aktywności, wyjaśnia związek snu z koncentracją, nastrojem i zdrowiem.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia korzyści regularnej aktywności fizycznej, dobiera zasady bezpieczeństwa do rodzaju aktywności, wyjaśnia związek snu z koncentracją, nastrojem i zdrowiem.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia korzyści regularnej aktywności fizycznej, dobiera zasady bezpieczeństwa do rodzaju aktywności, wyjaśnia związek snu z koncentracją, nastrojem i zdrowiem.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; wyjaśnia korzyści regularnej aktywności fizycznej, dobiera zasady bezpieczeństwa do rodzaju aktywności, wyjaśnia związek snu z koncentracją, nastrojem i zdrowiem.
4	IV. Odżywianie	Talerz zdrowego żywienia Woda i zdrowe nawadnianie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i

		Warzywa, owoce i produkty roślinne Bezpieczna żywność i niemarnowanie	podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, komponuje prosty, zbilansowany posiłek, rozpoznaje oznaki pragnienia i wybiera napoje sprzyjające zdrowiu, wyjaśnia znaczenie warzyw i planuje zwiększenie ich udziału w diecie, ocenia świeżość i zna podstawy przechowywania żywności.	zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, komponuje prosty, zbilansowany posiłek, rozpoznaje oznaki pragnienia i wybiera napoje sprzyjające zdrowiu, wyjaśnia znaczenie warzyw i planuje zwiększenie ich udziału w diecie, ocenia świeżość i zna podstawy przechowywania żywności.	zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i komponuje prosty, zbilansowany posiłek, rozpoznaje oznaki pragnienia i wybiera napoje sprzyjające zdrowiu, wyjaśnia znaczenie warzyw i planuje zwiększenie ich udziału w diecie, ocenia świeżość i zna podstawy przechowywania żywności.	złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; komponuje prosty, zbilansowany posiłek, rozpoznaje oznaki pragnienia i wybiera napoje sprzyjające zdrowiu, wyjaśnia znaczenie warzyw i planuje zwiększenie ich udziału w diecie, ocenia świeżość i zna podstawy przechowywania żywności.
5	V. Zdrowie psychiczne	Emocje - po co są i jak je rozpoznawać? Co pomaga, gdy czuję napięcie? Mocne strony i poczucie własnej wartości Gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno?	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała, stosuje proste, bezpieczne sposoby obniżania napięcia, rozpoznaje własne zasoby bez porównywania się z innymi, wskazuje zaufane osoby i instytucje pomocy.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała, stosuje proste, bezpieczne sposoby obniżania napięcia, rozpoznaje własne zasoby bez porównywania się z innymi, wskazuje zaufane osoby i instytucje pomocy.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała, stosuje proste, bezpieczne sposoby obniżania napięcia, rozpoznaje własne zasoby bez porównywania się z innymi, wskazuje zaufane osoby i instytucje pomocy.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała, stosuje proste, bezpieczne sposoby obniżania napięcia, rozpoznaje własne zasoby bez porównywania się z innymi, wskazuje zaufane osoby i instytucje pomocy.
6	VI. Zdrowie społeczne	Dobra komunikacja Rodzina i różne role w rodzinie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i

		Granice osobiste - moje i innych	podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, stosuje komunikat jasny i szanujący drugą osobę, rozumie znaczenie wsparcia, odpowiedzialności i współpracy w rodzinie, rozpoznaje granice osobiste i reaguje na ich przekraczanie.	zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, stosuje komunikat jasny i szanujący drugą osobę, rozumie znaczenie wsparcia, odpowiedzialności i współpracy w rodzinie, rozpoznaje granice osobiste i reaguje na ich przekraczanie.	zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i stosuje komunikat jasny i szanujący drugą osobę, rozumie znaczenie wsparcia, odpowiedzialności i współpracy w rodzinie, rozpoznaje granice osobiste i reaguje na ich przekraczanie.	złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; stosuje komunikat jasny i szanujący drugą osobę, rozumie znaczenie wsparcia, odpowiedzialności i współpracy w rodzinie, rozpoznaje granice osobiste i reaguje na ich przekraczanie.
7	VII. Zdrowie środowiskowe	Środowisko a zdrowie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, podaje przykłady wpływu jakości powietrza, wody, hałasu i klimatu na zdrowie.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, podaje przykłady wpływu jakości powietrza, wody, hałasu i klimatu na zdrowie.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i podaje przykłady wpływu jakości powietrza, wody, hałasu i klimatu na zdrowie.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; podaje przykłady wpływu jakości powietrza, wody, hałasu i klimatu na zdrowie.
8	VIII. Dojrzewanie	Zmiany w okresie dojrzewania Higiena w okresie dojrzewania	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, opisuje podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w dojrzewaniu,	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, opisuje podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w dojrzewaniu, dobiera zasady	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i opisuje podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w dojrzewaniu, dobiera zasady higieny do zmian zachodzących w	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; opisuje podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne w dojrzewaniu, dobiera zasady higieny do zmian zachodzących w organizmie.

				dobiera zasady higieny do zmian zachodzących w organizmie.	higieny do zmian zachodzących w organizmie.	organizmie.	
9	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczny internet: phishing, deepfake, kradzież tożsamości. Uzależnienia - jak powstają i jak się chronić?	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe i zna zasady reagowania, rozpoznaje zachowania ryzykowne i czynniki chroniące.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe i zna zasady reagowania, rozpoznaje zachowania ryzykowne i czynniki chroniące.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe i zna zasady reagowania, rozpoznaje zachowania ryzykowne i czynniki chroniące.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe i zna zasady reagowania, rozpoznaje zachowania ryzykowne i czynniki chroniące.