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 V

Lp.	Dział	Zagadnienia tematyczne	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	cena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo	celująca
1	I. Wartości i postawy	Jak dbać o zdrowie na co dzień? Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych Empatia, różnorodność i szacunek	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 wpływ codziennych nawyków na zdrowie, podejmuje właściwe decyzje zdrowotne, przyjmuje perspektywę drugiej osoby i rozpoznaje zachowania	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia wpływ codziennych nawyków na zdrowie w wielu wymiarach, analizuje konsekwencje wybranych decyzji zdrowotnych, przyjmuje perspektywę drugiej osoby i	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia wpływ codziennych nawyków na zdrowie w wielu wymiarach, analizuje konsekwencje wybranych decyzji zdrowotnych, rozpoznaje zachowania dyskryminujące.	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 wpływ codziennych nawyków na zdrowie w wielu wymiarach, analizuje konsekwencje wybranych decyzji zdrowotnych, rozpoznaje zachowania dyskryminujące

				dyskryminujące.	rozpoznaje zachowania dyskryminujące.		
2	II. Zdrowie fizyczne	Higiena ciała, skóry i jamy ustnej. Temperatura ciała i gorączka Pierwsza pomoc - reakcja w sytuacji nagłej	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 znaczenie regularnej higieny, w tym profilaktyki próchnicy, interpretuje wynik pomiaru temperatury i zna zasady bezpiecznego postępowania, ocenia bezpieczeństwo miejsca i poprawnie wzywa pomoc.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia znaczenie regularnej higieny, w tym profilaktyki próchnicy, interpretuje wynik pomiaru temperatury i zna zasady bezpiecznego postępowania, ocenia bezpieczeństwo miejsca i poprawnie wzywa pomoc.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią, wyjaśnia znaczenie regularnej higieny, w tym profilaktyki próchnicy, interpretuje wynik pomiaru temperatury i zna zasady bezpiecznego postępowania, ocenia bezpieczeństwo miejsca i poprawnie wzywa pomoc.	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 znaczenie regularnej higieny, w tym profilaktyki próchnicy, interpretuje wynik pomiaru temperatury i zna zasady bezpiecznego postępowania, ocenia bezpieczeństwo miejsca i poprawnie wzywa pomoc.
3	III. Aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna a ciało i psychika Plan tygodniowej aktywności Sen i higiena snu	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 wpływ ruchu na układ krążenia, mięśnie, kości i samopoczucie, tworzy realistyczny plan ruchu i odpoczynku, identyfikuje	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia wpływ ruchu na układ krążenia, mięśnie, kości i samopoczucie, tworzy realistyczny plan ruchu i odpoczynku, identyfikuje	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią, wyjaśnia wpływ ruchu na układ krążenia, mięśnie, kości i samopoczucie, tworzy realistyczny plan ruchu i odpoczynku, identyfikuje czynniki pogarszające i poprawiające jakość snu.	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 wpływ ruchu na układ krążenia, mięśnie, kości i samopoczucie, tworzy realistyczny plan ruchu i odpoczynku, identyfikuje czynniki pogarszające i poprawiające jakość snu.

				czynniki pogarszające i poprawiające jakość snu.	czynniki pogarszające i poprawiające jakość snu.		
4	IV. Odżywianie	Zbilansowane żywienie w praktyce Nawodnienie - ile i co pić? Cukier, sól i żywność wysokoprzetworzona Planowanie zakupów i niemarnowanie żywności	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 komponuje posiłki zgodne z zasadami zdrowego żywienia, stosuje zasady zdrowego nawadniania i ogranicza napoje słodzone, rozpoznaje produkty o wysokiej zawartości cukru i soli, planuje zakupy ograniczające marnowanie.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz komponuje posiłki zgodne z zasadami zdrowego żywienia, stosuje zasady zdrowego nawadniania i ogranicza napoje słodzone, rozpoznaje produkty o wysokiej zawartości cukru i soli, planuje zakupy ograniczające marnowanie.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią, komponuje posiłki zgodne z zasadami zdrowego żywienia, stosuje zasady zdrowego nawadniania i ogranicza napoje słodzone, rozpoznaje produkty o wysokiej zawartości cukru i soli, planuje zakupy ograniczające marnowanie.	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; ponadto komponuje posiłki zgodne z zasadami zdrowego żywienia, stosuje zasady zdrowego nawadniania i ogranicza napoje słodzone, rozpoznaje produkty o wysokiej zawartości cukru i soli. posługuje się poprawną terminologią i planuje zakupy ograniczające marnowanie.
5	V. Zdrowie psychiczne	Rozpoznawanie emocji i radzenie sobie z nimi- radość, złość, gniew	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.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnienie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała.	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; ponadto nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała

		Stres i sposoby radzenia sobie ze stresem.	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 tematu i w typowej sytuacji dobiera bezpieczne strategie do konkretnej sytuacji.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z tematem i stosuje wiedzę w typowych sytuacjach oraz dobiera bezpieczne strategie do konkretnej sytuacji.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące tematu uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i dobiera bezpieczne strategie do konkretnej sytuacji.	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą tematu w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ponadto dobiera bezpieczne strategie do konkretnej sytuacji.
6	VI. Zdrowie społeczne	Komunikacja i asertywność Rodzina, odpowiedzialność i współpraca Konflikt, przemoc, pomoc	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 formułuje komunikaty asertywne bez naruszania praw innych, wyjaśnia znaczenie rodziny jako środowiska wsparcia, odróżnia konflikt, agresję i przemoc; wskazuje drogi pomocy.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, formułuje komunikaty asertywne bez naruszania praw innych, wyjaśnia znaczenie rodziny jako środowiska wsparcia, odróżnia konflikt, agresję i przemoc; wskazuje drogi pomocy.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią, formułuje komunikaty asertywne bez naruszania praw innych, wyjaśnia znaczenie rodziny jako środowiska wsparcia, odróżnia konflikt, agresję i przemoc; wskazuje drogi 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, formułuje komunikaty asertywne bez naruszania praw innych, wyjaśnia znaczenie rodziny jako środowiska wsparcia, odróżnia konflikt, agresję i przemoc; wskazuje drogi pomocy.
7	VII. Zdrowie środowiskowe	Zdrowe środowisko życia	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem,	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych

			pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, podaje przykłady wpływu jakości powietrza, wody, hałasu i klimatu na zdrowie.	stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, podaje przykłady wpływu jakości powietrza, wody, hałasu i klimatu na zdrowie.	właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią, podaje przykłady wpływu jakości powietrza, wody, hałasu i klimatu na zdrowie.	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	Dojrzewanie - zmiany i indywidualne tempo 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, akceptuje zróżnicowane tempo rozwoju mieszczące się w normie, dobiera zasady higieny do zmian zachodzących w organizmie.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, akceptuje zróżnicowane tempo rozwoju mieszczące się w normie, dobiera zasady higieny do zmian zachodzących w organizmie.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią, akceptuje zróżnicowane tempo rozwoju mieszczące się w normie, dobiera zasady higieny do zmian zachodzących w organizmie.	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, akceptuje zróżnicowane tempo rozwoju mieszczące się w normie, dobiera zasady higieny do zmian zachodzących w organizmie.
9	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Profilaktyka uzależnień i czynniki chroniące	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 mechanizmy ryzyka oraz własne czynniki ochronne.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozpoznaje mechanizmy ryzyka oraz własne czynniki ochronne.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią, rozpoznaje mechanizmy ryzyka oraz własne czynniki ochronne..	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 mechanizmy ryzyka oraz własne czynniki ochronne.