

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 VI

Lp.	Dział	Zagadnienia tematyczne	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	ocena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo	celująca
1	I. Wartości i postawy	Zdrowie w hierarchii wartości Decyzje zdrowotne oparte na faktach Empatia i odpowiedzialność społeczna	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 uzasadnia znaczenie zdrowia dla realizacji celów życiowych, odróżnia opinię od informacji opartej na dowodach, analizuje skutki swoich zachowań dla innych i środowiska.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, uzasadnia znaczenie zdrowia dla realizacji celów życiowych, odróżnia opinię od informacji opartej na dowodach, analizuje skutki swoich zachowań dla innych i środowiska.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i uzasadnia znaczenie zdrowia dla realizacji celów życiowych, odróżnia opinię od informacji opartej na dowodach, analizuje skutki swoich zachowań dla innych i środowiska.	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; uzasadnia znaczenie zdrowia dla realizacji celów życiowych, odróżnia opinię od informacji opartej na dowodach, analizuje skutki swoich zachowań dla innych i środowiska.

2	II. Zdrowie fizyczne	Profilaktyka - po co zapobiegać? Higiena jamy ustnej - profilaktyka próchnicy i chorób dziąseł Bezpieczne korzystanie z leków i produktów zdrowotnych	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 profilaktyki i regularnej obserwacji zdrowia, opisuje czynniki ryzyka i działania ochronne, rozumie, że leki stosuje się zgodnie z zaleceniem i ulotką; nie udostępnia ich innym.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia znaczenie profilaktyki i regularnej obserwacji zdrowia, opisuje czynniki ryzyka i działania ochronne, rozumie, że leki stosuje się zgodnie z zaleceniem i ulotką; nie udostępnia ich innym.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia znaczenie profilaktyki i regularnej obserwacji zdrowia, opisuje czynniki ryzyka i działania ochronne, rozumie, że leki stosuje się zgodnie z zaleceniem i ulotką; nie udostępnia ich innym.	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 profilaktyki i regularnej obserwacji zdrowia, opisuje czynniki ryzyka i działania ochronne, rozumie, że leki stosuje się zgodnie z zaleceniem i ulotką; nie udostępnia ich innym.
3	III. Aktywność fizyczna	Aktywność, wydolność i zdrowie Siedzący tryb życia - jak go ograniczać? Regeneracja i równowaga wysiłku	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, jak regularność ruchu buduje sprawność i dobrostan, proponuje realne sposoby ograniczenia długiego siedzenia, łączy sen, odpoczynek i ruch z regeneracją.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia, jak regularność ruchu buduje sprawność i dobrostan, proponuje realne sposoby ograniczenia długiego siedzenia, łączy sen, odpoczynek i ruch z regeneracją.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia, jak regularność ruchu buduje sprawność i dobrostan, proponuje realne sposoby ograniczenia długiego siedzenia, łączy sen, odpoczynek i ruch z regeneracją.	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, jak regularność ruchu buduje sprawność i dobrostan, proponuje realne sposoby ograniczenia długiego siedzenia, łączy sen, odpoczynek i ruch z regeneracją.
4	IV. Odżywianie	Bilans energetyczny Zdrowe nawadnianie i napoje	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

		energetyczne Reklama żywności a moje wybory Bezpieczeństwo żywności i niemarnowanie	podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji rozumie związek między potrzebami organizmu, ruchem i odżywianiem. ocenia wpływ cukru i kofeiny na młody organizm, rozpoznaje techniki perswazji i podejmuje bardziej świadome wybory, stosuje zasady higieny przygotowania i przechowywania żywności.	zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozumie związek między potrzebami organizmu, ruchem i odżywianiem. ocenia wpływ cukru i kofeiny na młody organizm, rozpoznaje techniki perswazji i podejmuje bardziej świadome wybory, stosuje zasady higieny przygotowania i przechowywania żywności.	zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozumie związek między potrzebami organizmu, ruchem i odżywianiem. ocenia wpływ cukru i kofeiny na młody organizm, rozpoznaje techniki perswazji i podejmuje bardziej świadome wybory, stosuje zasady higieny przygotowania i przechowywania żywności.	złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; rozumie związek między potrzebami organizmu, ruchem i odżywianiem. ocenia wpływ cukru i kofeiny na młody organizm, rozpoznaje techniki perswazji i podejmuje bardziej świadome wybory, stosuje zasady higieny przygotowania i przechowywania żywności.
5	V. Zdrowie psychiczne	Rozpoznawanie emocji i radzenie sobie z nimi- radość, złość, gniew Stres - kiedy pomaga, kiedy szkodzi? Kryzys psychiczny - sygnały ostrzegawcze i 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 nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała, rozróżnia mobilizujący i przewlekły stres, rozpoznaje sytuacje wymagające kontaktu z zaufanym dorosłym lub specjalistą.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała, rozróżnia mobilizujący i przewlekły stres, rozpoznaje sytuacje wymagające kontaktu z zaufanym dorosłym lub specjalistą.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i nazywa emocje i łączy je z reakcjami ciała, rozróżnia mobilizujący i przewlekły stres, rozpoznaje sytuacje wymagające kontaktu z zaufanym dorosłym lub specjalistą.	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, rozróżnia mobilizujący i przewlekły stres, rozpoznaje sytuacje wymagające kontaktu z zaufanym dorosłym lub specjalistą.
6	VI. Zdrowie społeczne	Relacje oparte na zaufaniu Rodzina jako system wsparcia	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

		Manipulacja i asertywność	podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji wskazuje cechy bezpiecznej i wspierającej relacji, opisuje wartość odpowiedzialności i współpracy w rodzinie, rozpoznaje manipulację i reaguje asertywnie.	zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wskazuje cechy bezpiecznej i wspierającej relacji, opisuje wartość odpowiedzialności i współpracy w rodzinie, rozpoznaje manipulację i reaguje asertywnie.	zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wskazuje cechy bezpiecznej i wspierającej relacji, opisuje wartość odpowiedzialności i współpracy w rodzinie, rozpoznaje manipulację i reaguje asertywnie.	złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; wskazuje cechy bezpiecznej i wspierającej relacji, opisuje wartość odpowiedzialności i współpracy w rodzinie, rozpoznaje manipulację i reaguje asertywnie.
7	VII. Zdrowie środowiskowe	Zdrowie środowiskowe i klimat	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 upału, jakości powietrza, hałasu i ekspozycji środowiskowej.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia wpływ upału, jakości powietrza, hałasu i ekspozycji środowiskowej.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia wpływ upału, jakości powietrza, hałasu i ekspozycji środowiskowej.	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 upału, jakości powietrza, hałasu i ekspozycji środowiskowej.
8	VIII. Dojrzewanie	Dojrzewanie - ciało, emocje, mózg Dojrzewanie-objawy wymagające konsultacji	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 związek zmian biologicznych z emocjami i zachowaniem, rozpoznaje podstawowe odchylenia wymagające	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, sytuacji wyjaśnia związek zmian biologicznych z emocjami i zachowaniem, rozpoznaje podstawowe odchylenia	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i sytuacji wyjaśnia związek zmian biologicznych z emocjami i zachowaniem, rozpoznaje podstawowe odchylenia wymagające rozmowy z dorosłym/lekarzem	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; sytuacji wyjaśnia związek zmian biologicznych z emocjami i zachowaniem, rozpoznaje podstawowe odchylenia wymagające rozmowy z dorosłym/lekarzem

				rozmowy z dorosłym/lekarzem.	wymagające rozmowy z dorosłym/lekarzem		
9	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Dezinformacja zdrowotna w internecie	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 sprawdza autora, źródło, datę i zgodność z wiarygodnymi źródłami.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, sprawdza autora, źródło, datę i zgodność z wiarygodnymi źródłami.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i sprawdza autora, źródło, datę i zgodność z wiarygodnymi źródłami.	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; sprawdza autora, źródło, datę i zgodność z wiarygodnymi źródłami.