

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA I WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Klasy IV–VIII
Zespół Szkolno-Przedszkolny w Koleczkowie
rok szkolny 2026/2027

1. Postanowienia ogólne

Dokument określa wymagania edukacyjne oraz sposób oceniania osiągnięć uczniów z edukacji zdrowotnej w klasach IV–VIII. Został opracowany z uwzględnieniem podstawy programowej, programu nauczania realizowanego w szkole oraz Wewnętrznych Zasad Oceniania ZSP w Koleczkowie. Statut szkoły wskazuje, że ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych jest ogólną oceną poziomu wiedzy, aktywności i umiejętności ucznia, a nauczyciel określa szczegółowe kryteria w PZO.

2. Formy oceniania w edukacji zdrowotnej

W ramach przedmiotu stosowane będą trzy podstawowe formy oceniania, z następującymi wagami:

Forma	Waga	Co podlega ocenie
Test sprawdzający	3	opanowanie i rozumienie wiadomości oraz umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach problemowych
Aktywność na lekcji	3	zaangażowanie, wykonywanie zadań, udział w ćwiczeniach i dyskusjach, przygotowanie do zajęć, samodzielność
Praca grupowa / projekt / zadanie praktyczne	2	wkład pracy, współpraca, wykonanie zadania, odpowiedzialność za powierzona część i efekt pracy

3. Test sprawdzający

- Test jest podstawową formą sprawdzania wiedzy i ma wagę 3.
- Test może obejmować materiał z jednego lub kilku zakończonych zagadnień i jest zapowiadany z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem.
- Zadania testowe mogą mieć charakter praktyczny i sytuacyjny – uczeń powinien nie tylko odtworzyć wiadomości, ale również zastosować je w przedstawionej sytuacji.
- Wynik testu jest wyrażany procentowo i przeliczany na ocenę zgodnie ze szkolną skalą procentową.
- Uczeń nie jest oceniany za osobiste doświadczenia, przekonania ani informacje dotyczące jego życia prywatnego.

4. Szkolna skala procentowa

Wynik testu / aktywność/ praca grupowa	
96–100%	doskonale
86–95%	bardzo dobrze
70–85%	dobrze
50–69%	poprawnie
32–49%	popracuj jeszcze
poniżej 32%	popraw się

5. Aktywność na lekcji

- Aktywność jest oceniana na bieżąco i ma wagę 3.
- Ocenie podlega przede wszystkim rzeczywiste zaangażowanie ucznia w proces uczenia się.
- Uwzględnia się: wykonywanie zadań, udział w ćwiczeniach, pracę z materiałami, formułowanie wniosków, udział w dyskusji, przygotowanie do zajęć oraz podejmowanie prób rozwiązania problemu.
- Aktywność nie oznacza obowiązku publicznego ujawniania osobistych doświadczeń. Uczeń może wykazać aktywność również poprzez pracę pisemną, analizę materiału, wykonanie zadania lub współpracę.
- Nie ocenia się ucznia za sam fakt posiadania określonych poglądów, emocji, sytuacji rodzinnej, wyglądu, stanu zdrowia ani sprawności fizycznej.

6. Praca grupowa, projekt i zadanie praktyczne

- Praca grupowa / projekt / zadanie praktyczne ma wagę 2.
- Ocenie podlega zarówno efekt pracy, jak i indywidualny wkład ucznia.
- Nauczyciel może różnicować ocenę członków grupy, jeżeli ich zaangażowanie i zakres wykonanej pracy były wyraźnie różne.
- Przy ocenie uwzględnia się: współpracę, komunikację, odpowiedzialność za przydzielone zadanie, samodzielność, wykorzystanie wiedzy oraz jakość wykonania.
- W przypadku projektu uczeń może otrzymać ocenę za proces pracy oraz za końcowy efekt, jeżeli charakter zadania uzasadnia takie rozdzielenie.

7. Poprawa i nieobecność na teście

- Uczeń nieobecny na teście z przyczyn usprawiedliwionych ustala z nauczycielem termin jego napisania.
- Uczeń ma możliwość poprawy oceny z testu na zasadach określonych przez nauczyciela i zgodnych ze statutem szkoły.
- Ocena z poprawy jest odnotowywana w dzienniku zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole.
- W przypadku długotrwałej nieobecności nauczyciel ustala indywidualny sposób i termin uzupełnienia wymaganych wiadomości i umiejętności.

8. Minimalna liczba ocen

Zgodnie ze statutem szkoły uczeń powinien otrzymać w danym okresie co najmniej trzy oceny bieżące, jeżeli przedmiot realizowany jest w wymiarze 1-2 tygodniowo. Edukacja zdrowotna jest oceniana z wykorzystaniem wskazanych w niniejszym PZO trzech form.

9. Wymagania edukacyjne według obszarów

Wartości i postawy

Poziom	Wymaganie
2	z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe wartości związane ze zdrowiem, szacunkiem i odpowiedzialnością.
3	wymienia wartości sprzyjające zdrowiu i rozumie znaczenie szacunku, empatii i odpowiedzialności.
4	wyjaśnia znaczenie wartości i potrafi odnieść je do przedstawionej sytuacji.
5	samodzielnie analizuje sytuacje i uzasadnia wybory sprzyjające zdrowiu i relacjom.
6	twórczo analizuje dylematy i proponuje uzasadnione rozwiązania.

Zdrowie fizyczne

Poziom	Wymaganie
--------	-----------

2	wymienia z pomocą nauczyciela podstawowe zasady higieny, snu i odpoczynku.
3	zna zasady higieny osobistej i jamy ustnej oraz znaczenie snu, odpoczynku i profilaktyki.
4	wyjaśnia znaczenie codziennych zachowań dla zdrowia fizycznego i stosuje poznane zasady.
5	analizuje wpływ stylu życia na zdrowie i planuje działania profilaktyczne.
6	łączy różne czynniki wpływające na zdrowie i samodzielnie proponuje racjonalne działania.

Aktywność fizyczna

Poziom	Wymaganie
2	wie, że ruch jest ważny dla zdrowia i wskazuje przykłady aktywności.
3	zna znaczenie aktywności fizycznej i zasady bezpiecznego ruchu.
4	potrafi zaplanować prostą aktywność i uzasadnić jej znaczenie.
5	dobiera aktywność do możliwości i potrzeb oraz wyjaśnia jej wpływ na organizm.
6	samodzielnie analizuje różne formy aktywności i ocenia ich bezpieczeństwo oraz wpływ na zdrowie.

Odżywianie

Poziom	Wymaganie
2	wymienia z pomocą nauczyciela podstawowe zasady zdrowego odżywiania i nawodnienia.
3	zna podstawowe zasady prawidłowego żywienia i nawodnienia.
4	ocenia prosty jadłospis i potrafi wskazać wybory sprzyjające zdrowiu.
5	analizuje informacje żywieniowe i uzasadnia swoje wybory.
6	krytycznie ocenia przekazy dotyczące żywienia i rozpoznaje nierzetelne informacje.

Zdrowie psychiczne

Poziom	Wymaganie
2	rozpoznaje podstawowe emocje i wskazuje z pomocą nauczyciela proste sposoby radzenia sobie.
3	zna sposoby radzenia sobie ze stresem i wie, gdzie szukać pomocy.
4	rozpoznaje czynniki wpływające na dobrostan i dobiera podstawowe sposoby radzenia sobie.
5	analizuje sytuacje wpływające na zdrowie psychiczne i proponuje bezpieczne sposoby wsparcia.
6	rozpoznaje sygnały wymagające pomocy, analizuje sytuację i uzasadnia wybór właściwych form wsparcia.

Zdrowie społeczne

Poziom	Wymaganie
2	wskazuje podstawowe zasady szacunku, komunikacji i bezpiecznego zachowania.
3	zna zasady współpracy i poszanowania granic oraz rozpoznaje wybrane zachowania krzywdzące.
4	stosuje zasady komunikacji w przedstawionych sytuacjach i zna sposoby szukania pomocy.
5	analizuje sytuacje społeczne, rozpoznaje naruszanie granic i proponuje właściwe reakcje.
6	samodzielnie analizuje złożone sytuacje i wskazuje adekwatne źródła wsparcia.

Dojrzewanie

Poziom	Wymaganie
2	rozpoznaje podstawowe zmiany okresu dojrzewania i zna podstawowe zasady higieny.
3	opisuje podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne oraz zasady higieny.

4	wyjaśnia naturalny charakter dojrzewania i znaczenie szacunku dla granic.
5	analizuje różnorodność tempa dojrzewania i znaczenie higieny oraz granic osobistych.
6	krytycznie analizuje stereotypy i nierzetelne informacje dotyczące dojrzewania.

Zdrowie środowiskowe

Poziom	Wymaganie
2	wskazuje podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie.
3	zna podstawowe zagrożenia środowiskowe i proste sposoby ochrony.
4	wyjaśnia wpływ wybranych czynników środowiska na zdrowie.
5	analizuje wpływ środowiska na zdrowie i proponuje działania ochronne.
6	łączy wiedzę o środowisku i zdrowiu oraz proponuje uzasadnione działania indywidualne i społeczne.

Internet i profilaktyka uzależnień

Poziom	Wymaganie
2	rozpoznaje z pomocą nauczyciela podstawowe zagrożenia cyfrowe i związane z substancjami psychoaktywnymi.
3	zna zasady higieny cyfrowej, bezpieczeństwa w sieci i profilaktyki uzależnień.
4	rozpoznaje typowe zagrożenia i wskazuje skutki zachowań ryzykownych.
5	ocenia wiarygodność informacji, rozpoznaje manipulację i wyjaśnia mechanizmy uzależnień.
6	krytycznie analizuje dezinformację, phishing, deepfake i inne zagrożenia oraz proponuje działania profilaktyczne.

10. Różnicowanie wymagań między klasami IV–VI i VII–VIII

Klasy IV–VI: nacisk na poznawanie i utrwalanie podstawowych zasad zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa, higieny, aktywności fizycznej, odżywiania, emocji, relacji i higieny cyfrowej oraz na wykonywanie prostych zadań praktycznych.

Klasy VII–VIII: nacisk na samodzielną analizę informacji, ocenę wiarygodności źródeł, argumentowanie, podejmowanie odpowiedzialnych decyzji, profilaktykę uzależnień, zdrowie psychiczne, dojrzewanie i bezpieczeństwo cyfrowe.

11. Zasady dotyczące treści osobistych i wrażliwych

Nie ocenia się osobistych doświadczeń ucznia, jego sytuacji rodzinnej, wyglądu, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, poglądów ani gotowości do ujawniania informacji prywatnych. W przypadku tematów dotyczących emocji, relacji, dojrzewania, zdrowia psychicznego lub zachowań ryzykownych oceniana jest wiedza, rozumienie zagadnienia oraz umiejętność analizy neutralnie przedstawionej sytuacji.

12. Dostosowanie wymagań

- wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia;
- uwzględnia się zalecenia opinii lub orzeczenia poradni psychologiczno-pedagogicznej;
- możliwe jest m.in. wydłużenie czasu pracy, uproszczenie instrukcji, zastosowanie materiałów wizualnych, zmniejszenie liczby zadań, dodatkowe wyjaśnienia, praca w parze lub zmiana formy prezentowania wiedzy.

13. Ocena klasyfikacyjna

Ocena śródroczna i roczna jest ogólną oceną poziomu wiedzy, aktywności i umiejętności ucznia. Przy jej ustalaniu nauczyciel uwzględnia wyniki testów, aktywność, prace grupowe i zadania praktyczne, postępy ucznia oraz jego możliwości edukacyjne. Ostateczną ocenę klasyfikacyjną ustala nauczyciel zgodnie ze statutem szkoły.

Aleksandra Moszczak