

Podstawa prawna

Edukacja zdrowotna | klasa 5

Obowiązek przedstawienia wymagań

Art. 44b ust. 6 pkt 1 oraz ust. 8 pkt 1-3 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 881, ze zm.) zobowiązuje nauczyciela do sformułowania wymagań oraz poinformowania uczniów i ich rodziców na początku każdego roku szkolnego o:

- wymaganiach niezbędnych do otrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych, wynikających z realizowanego programu nauczania;
- sposobach sprawdzania osiągnięć edukacyjnych;
- warunkach i trybie otrzymania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana.

Program nauczania i statut szkoły

Art. 44b ust. 3 i 10 tej ustawy wiąże ocenianie z podstawą programową i realizowanym programem nauczania, a szczegółowe zasady oceniania pozostawia statutowi szkoły. Podręcznik i propozycja wydawnictwa są materiałami pomocniczymi. Samo zamieszczenie PDF-u nie potwierdza poinformowania uczniów i rodziców.

Dostosowanie wymagań i skala ocen

Art. 44c ustawy oraz § 2 rozporządzenia MEN z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 2572, ze zm., w tym Dz.U. z 2026 r. poz. 1122) wymagają dostosowań do potrzeb i możliwości ucznia w przypadkach wskazanych w przepisach. § 7 ust. 1-2 określa pięć ocen pozytywnych: celującą (6), bardzo dobrą (5), dobrą (4), dostateczną (3) i dopuszczającą (2). Te poziomy opisuje niniejszy dokument.

Przepisy źródłowe: [ustawa o systemie oświaty](#); [rozporządzenie - tekst jednolity](#); [zmiana obowiązująca od 1.09.2026 r.](#)

Zakres i wynik przeglądu

Edukacja zdrowotna | klasa 5

Podręcznik lub program: Moje zdrowie - program Katarzyny Przybysz

Sprawdzono obecność wymagań dla wszystkich pięciu ocen pozytywnych. Dalsza część zawiera wymagania nauczyciela lub wydawnictwa, po zmianach opisanych poniżej. Opisy oceny 1 pominięto.

Zasady stosowania

- Ocena śródroczna dotyczy zakresu przewidzianego i zrealizowanego do klasyfikacji śródrocznej, a roczna obejmuje osiągnięcia z całego roku. Kumulację wymagań stosuje się zgodnie z opisem poziomów w materiale źródłowym.
- Ocena celująca dotyczy bardzo wysokiego opanowania wymagań realizowanego programu. Konkurs ani wiedza spoza tego programu nie mogą być jedyną drogą do uzyskania tej oceny; odrębne uprawnienia laureatów wynikają z art. 44j ustawy.
- Pisemne prace domowe w klasach IV-VIII są nieobowiązkowe i nie otrzymują oceny. Nauczyciel sprawdza wykonaną pracę i przekazuje informację zwrotną. Ich wykonywanie może podwyższać roczną ocenę tylko wtedy, gdy przewiduje to statut; praktyczno-technicznych prac domowych nie zadaje się (§ 12 i § 12a).
- Przy ustalaniu rocznej oceny uwzględnia się także zaangażowanie w doświadczenia edukacyjne przewidziane w podstawie programowej (§ 9 ust. 3).

Uwagi do tego materiału

Program wskazano z nazwy, ale nie dostarczono jego pełnej treści. Nauczyciel musi potwierdzić rozłożenie aktualnej podstawy programowej na klasy, uwzględnić co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne w roku oraz uzupełnić zakres po zmianie z lipca 2026 r. Szczegóły braków wskazano w raporcie.

Edukacja zdrowotna jest w 2026/2027 przedmiotem obowiązkowym i ocenianym. Odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne” nie podlegają ocenie (§ 5 ust. 3 rozporządzenia z 17 lipca 2026 r., Dz.U. poz. 966). Treści tych zajęć nie mogą warunkować ocen z przedmiotu obowiązkowego.

Zmiany: Wydzielono wymagania właściwe dla klasy; zachowano wspólne zasady i sposoby sprawdzania osiągnięć. Usunięto fragment opisu oceny 1. Usunięto samodzielny próg frekwencji przy ubieganiu się o wyższą ocenę; procedura wymaga sprawdzenia ze statutem.

Do zamknięcia weryfikacji pozostaje porównanie ze statutem szkoły i zatwierdzonym programem oraz potwierdzenie sposobów sprawdzania osiągnięć i procedury uzyskania wyższej oceny. Tych dokumentów nie dostarczono.

Źródło: wymagania edukacyjne 2026_2027/edukacja_zdrowotna/edukacja zdrowotna wymagania edukacyjne klas 4-8.docx

Szkoła Podstawowa im. Bohaterów Grudnia '70 w Łęgowie

WYMAGANIA EDUKACYJNE

z przedmiotu edukacja zdrowotna dla klasy 5 szkoły podstawowej

Programy nauczania:

- klasy IV–VI – „Moje zdrowie” autorstwa Katarzyny Przybysz;

I. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy dokument określa:
 - wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z edukacji zdrowotnej;
 - sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów;
 - warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.
2. Wymagania edukacyjne określają wiadomości, umiejętności i kompetencje, które uczeń powinien opanować na określonym poziomie.
3. Sprawdzian, kartkówka, odpowiedź ustna, projekt, prezentacja lub zadanie praktyczne są sposobami sprawdzania osiągnięć edukacyjnych, a nie wymaganiami edukacyjnymi.
4. Szczegółowe zasady oceniania wewnątrzszkolnego określa Statut Szkoły oraz obowiązujące przepisy prawa oświatowego.
5. Wymagania należy dostosować do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia – w przypadkach określonych przepisami prawa.
6. Ocenianiu podlegają przede wszystkim:
 - wiedza i rozumienie zagadnień związanych ze zdrowiem;
 - umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach codziennych;
 - rozpoznawanie czynników sprzyjających zdrowiu i zagrażających zdrowiu;
 - umiejętność podejmowania bezpiecznych i odpowiedzialnych decyzji;
 - korzystanie z wiarygodnych informacji;
 - komunikowanie się, współpraca i uzasadnianie własnych wyborów.
7. Ocenie nie podlegają:
 - osobisty stan zdrowia ucznia;
 - wygląd, masa ciała ani sprawność fizyczna niezwiązana z realizowanym zadaniem;
 - prywatne doświadczenia i sytuacja rodzinna ucznia;
 - ujawnianie informacji wrażliwych;
 - osobiste przekonania, jeżeli uczeń potrafi rzeczowo przedstawić problem i respektuje prawa innych osób.

II. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- opanował wiadomości i umiejętności określone programem nauczania w bardzo wysokim stopniu;
- samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach;
- trafnie analizuje problemy zdrowotne i społeczne;
- proponuje racjonalne, bezpieczne i możliwe do zastosowania rozwiązania;
- korzysta z różnych wiarygodnych źródeł informacji i potrafi ocenić ich rzetelność;
- aktywnie uczestniczy w dyskusjach, projektach i działaniach edukacyjnych;
- wykazuje inicjatywę, odpowiedzialność i kulturę współpracy.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane programem;
- samodzielnie wyjaśnia podstawowe zależności dotyczące zdrowia;
- prawidłowo stosuje wiedzę w typowych i częściowo problemowych sytuacjach;
- potrafi rozpoznać zagrożenia i wskazać sposoby zapobiegania im;
- poprawnie interpretuje informacje i formułuje wnioski;
- aktywnie i odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- opanował większość wiadomości i umiejętności przewidzianych programem;
- poprawnie wyjaśnia podstawowe pojęcia i zasady;
- potrafi zastosować wiedzę w typowych sytuacjach życia codziennego;
- rozpoznaje najważniejsze zagrożenia dla zdrowia;
- wykonuje zadania samodzielnie, choć czasami wymaga wskazówki;
- współpracuje z innymi i przestrzega zasad bezpieczeństwa.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje najważniejsze pojęcia związane ze zdrowiem;
- z pomocą nauczyciela wyjaśnia proste zależności;
- potrafi wskazać podstawowe zasady zdrowego stylu życia;

- wykonuje proste zadania według instrukcji;
- nie zawsze samodzielnie formułuje wnioski, ale podejmuje próby rozwiązania problemu.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- opanował wiadomości i umiejętności konieczne do dalszego kształcenia;
- rozpoznaje podstawowe pojęcia i zasady;
- z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania;
- potrafi wskazać pojedyncze działania sprzyjające zdrowiu;
- podejmuje próby odpowiedzi i uczestniczenia w zajęciach;
- ma trudności z samodzielnym zastosowaniem wiedzy.

IV. Wymagania edukacyjne – klasa V

1. Zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne

Uczeń na poziomie:

- dopuszczającym – wymienia podstawowe wymiary zdrowia i wskazuje przykłady dbania o nie;
- dostatecznym – wyjaśnia różnice między zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- dobrym – analizuje wpływ codziennych zachowań na różne wymiary zdrowia;
- bardzo dobrym – samodzielnie interpretuje sytuacje, w których jeden wymiar zdrowia wpływa na pozostałe;
- celującym – proponuje wieloaspektowe działania wspierające zdrowie własne i społeczności.

2. Odżywianie i zdrowe nawyki

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze;
- wyjaśnia znaczenie urozmaiconej diety;
- odczytuje podstawowe informacje z etykiet;
- rozpoznaje skutki nadmiernego spożywania cukru, soli i produktów wysoko przetworzonych;
- planuje przykładowe zdrowe posiłki;
- potrafi krytycznie ocenić reklamy żywności i popularne porady dietetyczne.

3. Aktywność fizyczna, sen i regeneracja

Uczeń:

- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- rozpoznaje znaczenie snu dla rozwoju i uczenia się;
- wskazuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych;

- planuje aktywny wypoczynek;
- analizuje własny przykładowy plan dnia;
- proponuje działania służące równowadze między obowiązkami a odpoczynkiem.

4. Emocje i dobrostan psychiczny

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wskazuje sposoby radzenia sobie z napięciem i trudnymi emocjami;
- odróżnia konstruktywne i niekonstruktywne sposoby reagowania;
- potrafi poprosić o pomoc;
- rozpoznaje znaczenie rozmowy, odpoczynku i relacji z innymi;
- analizuje przykładowe sytuacje stresowe i proponuje bezpieczne rozwiązania.

5. Relacje, komunikacja i szacunek

Uczeń:

- wymienia zasady kulturalnej komunikacji;
- rozpoznaje zachowania wspierające i krzywdzące;
- wyjaśnia znaczenie szacunku i granic osobistych;
- potrafi zastosować komunikat „ja” w prostych sytuacjach;
- rozpoznaje przemoc, wykluczenie i cyberprzemoc;
- proponuje sposoby reagowania na krzywdzenie innych.

6. Bezpieczeństwo, higiena i profilaktyka

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe zagrożenia zdrowotne;
- zna zasady higieny osobistej i higieny otoczenia;
- wskazuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy osoby dorosłej;
- wyjaśnia znaczenie profilaktyki;
- potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł informacji.

VIII. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych dobiera się do wieku uczniów, rodzaju treści oraz celu zajęć.

1. Formy pisemne

- sprawdziany obejmujące określony zakres materiału;

- krótkie kartkówki;
- testy wyboru i testy zadań otwartych;
- karty pracy;
- uzupełnianie schematów, tabel i map pojęciowych;
- analiza krótkich tekstów, infografik, etykiet lub materiałów edukacyjnych.

2. Formy ustne

- odpowiedzi ustne;
- rozmowy kierowane;
- dyskusje;
- debaty;
- uzasadnianie własnego stanowiska;
- wyjaśnianie pojęć i zależności;
- analiza sytuacji problemowych.

3. Zadania praktyczne i sytuacyjne

- odgrywanie scenek;
- symulacja wezwania pomocy;
- rozpoznawanie zagrożeń;
- opracowanie planu dnia lub planu działań prozdrowotnych;
- analiza etykiet produktów;
- przygotowanie przykładowego jadłospisu;
- ćwiczenia dotyczące komunikacji, odmawiania i reagowania na presję.

4. Projekty i działania edukacyjne

- projekty indywidualne i grupowe;
- prezentacje;
- plakaty i infografiki;
- kampanie edukacyjne;
- gazetki tematyczne;
- broszury i instrukcje;
- przygotowanie materiałów promujących zdrowy styl życia;
- działania na rzecz bezpieczeństwa i dobrostanu społeczności szkolnej.

5. Obserwacja pracy ucznia

Nauczyciel może obserwować:

- aktywność na zajęciach;
- samodzielność;
- zaangażowanie;
- umiejętność współpracy;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- kulturę wypowiedzi;
- umiejętność słuchania i respektowania odmiennych opinii;
- postępy ucznia.

6. Samoocena i ocena koleżeńska

- samoocena wykonanej pracy;
- refleksja nad własnym sposobem uczenia się;
- ocena udziału w projekcie;
- informacja zwrotna od grupy;
- wskazywanie mocnych stron i obszarów do poprawy.

Uwaga: aktywność, wypowiedzi i udział w zadaniach nie mogą wymagać od ucznia ujawniania prywatnych informacji dotyczących jego zdrowia, rodziny lub doświadczeń osobistych.

IX. Kryteria oceniania poszczególnych prac i aktywności

Przy ocenianiu nauczyciel może uwzględnić:

1. poprawność merytoryczną;
2. stopień opanowania wiadomości;
3. poprawność wykonania zadania;
4. umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce;
5. samodzielność;
6. umiejętność analizowania problemu;
7. formułowanie wniosków;
8. korzystanie z wiarygodnych źródeł;
9. jasność i kulturę wypowiedzi;
10. współpracę w grupie;
11. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
12. postępy ucznia, z uwzględnieniem jego indywidualnych możliwości.

Ocena projektu lub pracy grupowej powinna uwzględniać zarówno efekt końcowy, jak i indywidualny wkład ucznia.

X. Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej

1. Warunki ogólne

Uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie mogą ubiegać się o wyższą niż przewidywana ocenę klasyfikacyjną na zasadach określonych w Statucie Szkoły.

Uczeń powinien:

- mieć zapewnioną możliwość wykazania osiągnięć bez uzależniania dostępu do procedury wyłącznie od frekwencji;
- podejmować próby uzupełniania braków;
- korzystać z proponowanych form pomocy;
- wykonywać zaległe lub poprawiane zadania;
- przestrzegać ustalonych terminów;
- wykazać opanowanie wymagań na ocenę wyższą niż przewidywana.

2. Zgłoszenie wniosku

1. Uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie składają wniosek do nauczyciela przedmiotu w terminie określonym w Statucie Szkoły.
2. Wniosek powinien zawierać:
 - ocenę przewidywaną;
 - ocenę, o którą uczeń się ubiega;
 - krótkie uzasadnienie;
 - ewentualne informacje o trudnościach lub okolicznościach wymagających uwzględnienia.
3. Nauczyciel analizuje:
 - dotychczasowe osiągnięcia ucznia;
 - stopień spełnienia wymagań edukacyjnych;
 - wykonane prace i zadania;
 - udokumentowane trudności;
 - dostosowania wymagań, jeżeli zostały ustalone.

3. Ustalenie zakresu i terminu sprawdzenia

Nauczyciel określa:

- zakres wiadomości i umiejętności podlegających sprawdzeniu;
- formę lub formy sprawdzenia;
- termin wykonania zadań;
- kryteria uzyskania wyższej oceny.

Zakres sprawdzenia powinien obejmować wymagania edukacyjne właściwe dla danej klasy i okresu klasyfikacyjnego.

4. Możliwe formy weryfikacji

W zależności od potrzeb mogą to być:

- pisemne zadanie sprawdzające;
- odpowiedź ustna;
- analiza sytuacji problemowej;
- zadanie praktyczne;
- projekt lub prezentacja;
- zestaw zadań obejmujących wiadomości i umiejętności;
- uzupełnienie wskazanych zaległości.

Forma sprawdzenia powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia.

5. Ustalenie oceny

1. Wyższa ocena może zostać ustalona, jeżeli uczeń wykaże spełnienie wymagań edukacyjnych na dany poziom.
2. Ocena śródroczna lub roczna nie powinna być uzależniona wyłącznie od jednego rodzaju aktywności, jeżeli nie pozwala on na rzetelną ocenę wszystkich wymaganych wiadomości i umiejętności.
3. Ostateczna ocena klasyfikacyjna jest ustalana zgodnie z zasadami określonymi w Statucie Szkoły.
4. W przypadku nieprzystąpienia do ustalonej formy sprawdzenia uczeń lub jego rodzice/prawni opiekunowie powinni niezwłocznie poinformować nauczyciela o przyczynie nieobecności. Dalsze postępowanie odbywa się zgodnie ze Statutem Szkoły.

XI. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Wymagania edukacyjne należy dostosować do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, w szczególności na podstawie:

- opinii poradni psychologiczno-pedagogicznej;
- orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego;
- rozpoznania indywidualnych potrzeb ucznia przez nauczycieli i specjalistów;
- innych dokumentów i ustaleń przewidzianych przepisami prawa.

Dostosowanie może obejmować między innymi:

- wydłużenie czasu pracy;
- zmniejszenie liczby zadań przy zachowaniu istoty wymagania;
- stosowanie prostszych lub bardziej jednoznacznych poleceń;
- umożliwienie odpowiedzi ustnej zamiast pisemnej albo odwrotnie;
- wykorzystanie materiałów wizualnych, schematów i instrukcji;

- dzielenie złożonych zadań na etapy;
- zapewnienie dodatkowych wyjaśnień;
- ocenianie przede wszystkim osiągnięcia celu edukacyjnego, a nie trudności wynikających z niepełnosprawności lub specyficznych trudności w uczeniu się;
- dostosowanie formy pracy do możliwości komunikacyjnych ucznia.

Dostosowanie wymagań nie oznacza obniżenia wartości edukacyjnej zajęć, lecz stworzenie uczniowi warunków do wykazania rzeczywiście opanowanych wiadomości i umiejętności.

XII. Postanowienia końcowe

1. Wymagania edukacyjne stosuje się odpowiednio do klasyfikacji śródrocznej i rocznej, z uwzględnieniem zakresu treści zrealizowanych w danym okresie.
2. W przypadku modyfikacji programu nauczania, zmian w podstawie programowej lub zmian w Statucie Szkoły dokument należy odpowiednio zaktualizować.
3. Szczegółowy rozkład treści i kolejność realizacji zagadnień wynikają z programu nauczania oraz planu pracy nauczyciela.
4. Dokument należy stosować łącznie z:
 - programem nauczania „Moje zdrowie” dla klas IV–VI;
 - programem nauczania „Nasze Zdrowie” dla klas VII–VIII;
 - podstawą programową;
 - Statutem Szkoły;
 - zasadami oceniania wewnątrzszkolnego.