

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA

w kl. 4-8 szkoły podstawowej

Zestawienie wymagań
na poszczególne oceny
w klasach 4-8 szkoły podstawowej

Katarzyna Przybysz



Przedmiotowe Zasady Oceniania

EDUKACJA ZDROWOTNA w kl. 4, 5 i 8

szkoły podstawowej

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).

Zestawienie wymagań na poszczególne oceny w klasach 4, 5 i 8 szkoły podstawowej wg programów nauczania

Moje zdrowie, Nasze zdrowie, Katarzyny Przybysz

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi posłużono się podczas konstruowania wymagań w odniesieniu do oceny w skali 2-6:

Poziom wg taksonomii Blooma	ocena	Czasowniki
zapamiętywanie	2	wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady
rozumienie	3	wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia
zastosowanie	4	stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania
analiza i ocena	5	analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki, ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie
tworzenie	6	tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje

Program Nauczania : Moje zdrowie w kl. 4-6

Klasa 4, program Moje zdrowie		
	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia; - rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów; - wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne; - wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania; - wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty; - z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną; - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia; - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia; - wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych; - wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie; - wymienia zdrowe składniki diety; - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; - rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming; - wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość; - omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; - wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; - wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka; - mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami; - opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej - wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość; - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia; - omawia podstawowe zasady przechowywania żywności; - korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów;

		- wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming; - omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych; - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach; - przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; - dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia; - stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia; - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; - przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski; - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach; - ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności; - stosuje zasady higieny cyfrowej; - dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu; - wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy; - przestrzega ustalonych zasad ekranowych.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych; - uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze; - ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie; - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczyć marnowanie żywności; - analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych; - ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci; - uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe; - analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych; - uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu; - ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem; - omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.

tworzenie	celujący Uczeń: - projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę; - tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej; - opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia; - proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób. - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia; - tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności; - opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych; - proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych; - tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe; - projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier; - opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.
-----------	---

Klasa 5, program nauczania „Moje zdrowie”		
	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku; - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna; - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina; - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych; - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny; - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy; - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; - wskazuje przykłady aktywnych przerw.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; - wyjaśnia wpływ stresu na ciało; - opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem; - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; - opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; - omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców; - omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności; - wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka; - opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia; - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; - rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą; - wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości; - opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody; - wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.

zastosowanie	dobry Uczeń: - stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności; - praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu; - rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; - stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami; - wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej; - uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; - sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych; - podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu; - stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzięki przyrody i ekosystemów; - dobiera strój do warunków atmosferycznych; - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; - rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach; - stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi; - opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie; - stosuje zasady bezpieczeństwa; - znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry Uczeń: - analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze; - ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; - uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej; - omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami; - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; - ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje; - uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa; - analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka; - ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych; - uzasadnia potrzebę profilaktyki niedostłuchu oraz ochrony terenów zielonych; - analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie; - ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa; - uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.

tworzenie	celujący Uczeń: - tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem; - projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; - opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny; - proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie; - tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych; - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie; - projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny; - projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie; - tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu; - organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody; - tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną; - opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia;
-----------	---

Klasa 8, program nauczania „Nasze zdrowie”		
	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała, relacje rodzinne; - rozpoznaje pojęcie odpowiedzialności w relacjach; - wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach; - wymienia podstawowe cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania; - rozpoznaje pojęcia: rozwój płciowy, układ moczowo-płciowy, menstruacja, menopauza, andropauza, starość, ubóstwo menstruacyjne. - wymienia przykłady produktów menstruacyjnych; - wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, takich jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe; - rozpoznaje przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska; - wskazuje przykłady działań na rzecz przyrody.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - opisuje oznaki zakochania; - wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą; - omawia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji; - opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; - wyjaśnia, czym jest manipulacja;

		- omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka; - wyjaśnia, jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój płciowy; - opisuje znaczenie monitorowania stanu swojego ciała; - charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne; - wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego; - opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne; - wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie człowieka; - opisuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia - omawia wpływ szybkiej mody na środowisko.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów; - rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu; - reaguje asertywnie na próby manipulacji; - monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego; - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; - dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania; - wskazuje sposoby przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu; - uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe; - realizuje proste działania na rzecz poprawy stanu środowiska; - zbiera informacje potrzebne do audytu środowiskowego szkoły; - wskazuje mocne i słabe strony działań szkoły na rzecz środowiska.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic; - ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje; - uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów; - analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach; - analizuje czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania; - ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy; - uzasadnia potrzebę rzetelnej wiedzy o dojrzewaniu, menstruacji i zdrowiu układu moczowo-płciowego; - analizuje społeczne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego; - analizuje wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska, utraty bioróżnorodności i szybkiej mody na zdrowie ludzi; - ocenia działania szkoły lub społeczności lokalnej na rzecz środowiska; - wykonuje EKOanalizę SWOT;

		- uzasadnia potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji; - projektuje sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji; - opracowuje poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania; - proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej; - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia; - projektuje działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym; - opracowuje zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia; - projektuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub lokalnej społeczności; - tworzy plan kampanii, audytu lub akcji proklimatycznej; - opracowuje rekomendacje po EKOanalizie SWOT swojej szkoły; - inicjuje działania promujące zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność za przyrodę.

Nazwa pliku: EDUKACJA ZDROWOTNA - klasy 4-8.docx
Katalog: /Users/piotr/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Documents
Szablon: /Users/piotr/Library/Group Containers/UBF8T346G9.Office/User Content.localized/Templates.localized/Normal.dotm
Tytuł:
Temat:
Autor: Przedmiotowe zasady oceniania edukacji zdrowotnej
K..Przybysz
Słowa kluczowe:
Komentarze:
Data utworzenia: 20.09.2026 21:43:00
Numer edycji: 2
Ostatnio zapisany: 20.09.2026 21:43:00
Ostatnio zapisany przez: Piotr Kmiec
Całkowity czas edycji: 0 minut
Ostatnio drukowany: 20.09.2026 21:43:00
Po ostatnim całkowitym wydruku
Liczba stron: 12
Liczba wyrazów: 2 367 (około)
Liczba znaków: 14 207 (około)