

Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania śródrocznej i rocznej oceny
klasyfikacyjnej z edukacji zdrowotnej dla uczniów klasy V na rok szkolny
2026/2027

Opracowanie na podstawie programu nauczania
„Moje zdrowie” – Katarzyna Przybysz (2025)

1. Podstawa opracowania

Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–6 szkoły podstawowej „Moje zdrowie”, Katarzyna Przybysz, 2025.

Podstawa programowa przedmiotu edukacja zdrowotna dla szkoły podstawowej.

Wymagania edukacyjne opracowano z uwzględnieniem treści, celów i oczekiwanych osiągnięć ucznia wskazanych w programie „Moje zdrowie”.

Dokument jest przeznaczony do wykorzystania przy bieżącym ocenianiu wiedzy i umiejętności uczniów. Przy ustalaniu ocen należy stosować zasady oceniania obowiązujące w statucie szkoły.

2. Założenia oceniania

W ocenianiu należy koncentrować się przede wszystkim na **wiedzy, rozumieniu zagadnień, umiejętnościach praktycznych, analizowaniu informacji, rozwiązywaniu problemów oraz stosowaniu zasad prozdrowotnych w sytuacjach zadaniowych.**

Ocenie nie podlegają cechy fizyczne ucznia, masa ciała, wygląd, osobiste doświadczenia, sytuacja rodzinna ani ujawnianie prywatnych informacji dotyczących zdrowia.

W przypadku zadań praktycznych i projektowych oceniany jest sposób wykonania zadania, poprawność merytoryczna, bezpieczeństwo, samodzielność, umiejętność współpracy i uzasadniania podejmowanych decyzji.

3. Ogólne kryteria ocen

Ocena	Ogólne wymagania
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności niezbędnych do realizacji wymagań, nawet przy pomocy nauczyciela; nie potrafi bezpiecznie zastosować podstawowych zasad.
2 – dopuszczający	Uczeń rozpoznaje i nazywa podstawowe pojęcia, wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela i zna najważniejsze zasady dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa.
3 – dostateczny	Uczeń zna i rozumie podstawowe treści, potrafi je krótko wyjaśnić oraz zastosować w typowych, prostych sytuacjach.
4 – dobry	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zależności, stosuje poznane zasady w praktyce, analizuje typowe sytuacje i potrafi uzasadnić swoje działania.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie analizuje sytuacje problemowe, wyszukuje i ocenia informacje oraz proponuje właściwe rozwiązania.
6 – celujący	Uczeń twórczo wykorzystuje wiedzę i umiejętności, samodzielnie rozwiązuje nowe problemy, argumentuje, projektuje działania prozdrowotne i

Ocena	Ogólne wymagania
	potrafi wykorzystać wiedzę w sytuacjach wykraczających poza typowe zadania.

KLASA 5

Zakres zgodny z programem „Moje zdrowie”: Moje zdrowie psychiczne, Moje zdrowie społeczne, Moje zdrowie środowiskowe, Moja aktywność fizyczna.

Wymagania zapisano progresywnie: od rozpoznawania i nazywania podstawowych treści, przez rozumienie i stosowanie, aż do samodzielnej analizy, argumentowania i projektowania działań.

Dział	1 – ndst	2 – dop	3 – dst	4 – db	5 – bdb	6 – cel
Moje zdrowie psychiczne	Uczeń nie rozpoznaje podstawowych emocji i nie zna podstawowych sposobów dbania o dobrostan psychiczny.	Uczeń nazywa podstawowe emocje, wymienia proste sposoby relaksu i wskazuje osobę dorosłą, do której można zwrócić się po pomoc.	Uczeń wyjaśnia znaczenie snu, relaksu, stresu, samooceny i komunikacji; rozpoznaje podstawowe formy przemocy i wie, gdzie szukać pomocy.	Uczeń stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami, odróżnia asertywność od agresji i uległości oraz właściwie reaguje w typowych sytuacjach.	Uczeń analizuje sytuacje związane z dobrostanem psychicznym, argumentuje wybór sposobów radzenia sobie i potrafi wskazać adekwatne źródła pomocy.	Uczeń samodzielnie projektuje działania wspierające dobrostan psychiczny, twórczo rozwiązuje problemy i potrafi łączyć wiedzę z różnych obszarów zdrowia.
Moje zdrowie społeczne	Uczeń ma trudności z rozpoznawaniem podstawowych zasad budowania bezpiecznych relacji i szacunku wobec innych.	Uczeń wymienia podstawowe zasady dobrych relacji, wskazuje znaczenie rodziny i potrafi podać przykłady zachowań opartych na szacunku.	Uczeń wyjaśnia znaczenie relacji, wartości rodziny, odpowiedzialności i wzajemnej pomocy; rozpoznaje typowe zmiany zachodzące w rodzinie.	Uczeń analizuje sytuacje społeczne, stosuje zasady komunikacji i szacunku oraz dobiera właściwe sposoby reagowania na trudności w relacjach.	Uczeń samodzielnie ocenia jakość relacji, uzasadnia proponowane rozwiązania i potrafi uwzględnić potrzeby różnych osób.	Uczeń twórczo projektuje działania wzmacniające relacje i integrację grupy, argumentuje swoje stanowisko i samodzielnie rozwiązuje złożone sytuacje społeczne.
Moje zdrowie środowiskowe	Uczeń nie rozpoznaje podstawowych zależności między środowiskiem a zdrowiem.	Uczeń wymienia podstawowe zagrożenia środowiskowe i podaje proste sposoby	Uczeń wyjaśnia znaczenie jakości powietrza, wody, ograniczania hałasu i kontaktu z	Uczeń analizuje stan środowiska w najbliższej okolicy, korzysta z prostych źródeł	Uczeń samodzielnie interpretuje dane dotyczące środowiska, ocenia ich znaczenie dla zdrowia i	Uczeń projektuje kampanię lub inne działanie proekologiczne, wykorzystuje dane i

Dział	1 – ndst	2 – dop	3 – dst	4 – db	5 – bdb	6 – cel
		dbania o przyrodę.	naturą dla zdrowia.	informacji i proponuje działania proekologiczne.	uzasadnia proponowane działania.	technologie oraz twórczo łączy ochronę środowiska z troską o zdrowie.
Moja aktywność fizyczna	Uczeń nie zna podstawowych korzyści z aktywności fizycznej ani zasad bezpieczeństwa podczas ruchu.	Uczeń wymienia podstawowe korzyści aktywności fizycznej i zna wybrane zasady bezpieczeństwa.	Uczeń wyjaśnia znaczenie ruchu, ograniczania siedzącego trybu życia i prawidłowej postawy ciała; zna miejsca i sposoby bezpiecznej aktywności.	Uczeń dobiera aktywność do sytuacji, stosuje zasady bezpieczeństwa i planuje prostą aktywność lub grę terenową.	Uczeń analizuje własne możliwości i potrzeby w zakresie aktywności, potrafi promować ruch i uzasadnić dobór form aktywności.	Uczeń samodzielnie projektuje i realizuje działania promujące aktywność fizyczną, twórczo wykorzystuje poznane zasady i potrafi ocenić ich skuteczność.

4. Uwagi do stosowania wymagań

Wymagania należy traktować jako opis poziomu opanowania wiadomości i umiejętności, a nie jako ocenę osobistych zachowań ucznia poza szkołą.

W przypadku ucznia ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi wymagania mogą być dostosowane do jego indywidualnych możliwości psychofizycznych, zgodnie z obowiązującą dokumentacją i zasadami oceniania w szkole.

Ocena 6 powinna wynikać z jakości wykonania zadań wykraczających poza podstawowy poziom wymagań, a nie z samej aktywności lub liczby wypowiedzi ucznia.

5. Źródła

Katarzyna Przybysz, „Moje zdrowie” – program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–6 szkoły podstawowej, 2025.

Ministerstwo Edukacji Narodowej – podstawa programowa przedmiotu edukacja zdrowotna oraz materiały dotyczące organizacji przedmiotu od roku szkolnego 2026/2027.