EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Nauczyciel: mgr Judyta Deker-Reszkiewicz, mgr Magdalena Niemiec

Wymagania mają charakter kumulatywny: uczeń ubiegający się o wyższą ocenę spełnia także wymagania poziomów niższych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
1. Wartości i postawy	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowego znaczenia zdrowia jako wartości ani skutków decyzji dla siebie i innych.	• Z pomocą wskazuje, że zdrowie ma wymiar osobisty, społeczny i środowiskowy. • Podaje prosty przykład decyzji, która może wspierać zdrowie własne lub innych osób.	• Wyjaśnia zdrowie jako wartość i zasób oraz podaje przykłady wpływu decyzji na zdrowie i środowisko. • Formułuje prosty argument oparty na szacunku, empatii lub odpowiedzialności.	• Samodzielnie analizuje typową decyzję zdrowotną i przewiduje jej podstawowe skutki dla siebie, innych lub środowiska. • Proponuje realistyczne działanie wzmacniające odpowiedzialność i poczucie własnej wartości.	• Łączy zdrowie indywidualne, społeczne i środowiskowe oraz trafnie uzasadnia wybory z perspektywy godności i odpowiedzialności. • Samodzielnie porównuje kilka możliwych działań i przewiduje ich konsekwencje.	• Integruje różne wymi-Reszkiewiczry zdrowia w analizie złożonego problemu i przewiduje krótko- i długoterminowe skutki decyzji. • Projektuje działanie wspierające zdrowie, ocenia jego rezultat i proponuje trafne modyfikacje.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
2. Zdrowie fizyczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie potrafi zastosować podstawowego schematu pomocy ani rozpoznać sytuacji wymagającej konsultacji lub pilnego działania.	• Z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady higieny, profilaktyki i korzystania z opieki zdrowotnej. • Wykonuje prosty krok procedury wezwania pomocy i wskazuje, kiedy potrzebna jest osoba dorosła lub specjalista.	• Wyjaśnia podstawowe zależności między higieną, profilaktyką, szczepieniami, objawami i korzystaniem z opieki zdrowotnej. • Stosuje schemat wezwania pomocy i przygotowuje podstawowe informacje do wizyty według instrukcji.	• Samodzielnie odróżnia sytuację możliwą do obserwacji od wymagającej konsultacji lub pilnej pomocy. • Poprawnie stosuje algorytm wezwania pomocy i analizuje prostą poradę zdrowotną na podstawie wskazanych kryteriów.	• Samodzielnie łączy higienę, profilaktykę, szczepienia, obserwację objawów i korzystanie z opieki w spójny plan. • Porównuje źródła zdrowotne, ocenia autorstwo, aktualność i dowody oraz wyczerpująco uzasadnia wybór działania.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku, dobierając procedurę pomocy i profilaktyki oraz przewidując skutki kilku możliwych decyzji. • Krytycznie ocenia informacje zdrowotne, wskazuje ograniczenia dowodów i projektuje bezpieczną, opartą na źródłach rekomendację.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
3. Aktywność fizyczna	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad planowania ruchu, odpoczynku i snu ani bezpiecznego monitorowania aktywności.	• Z pomocą wskazuje podstawowe elementy planu: ruch, aktywna przerwa, odpoczynek i sen. • Wykonuje proste ćwiczenie oddechowe, relaksacyjne, wzroku lub postawy według instrukcji.	• Planuje prosty tydzień aktywności według instrukcji i wyjaśnia znaczenie ruchu dla zdrowia oraz redukcji stresu. • Odczytuje prostą informację z monitorowania aktywności bez ujawniania prywatnych danych.	• Samodzielnie tworzy realistyczny plan ruchu, odpoczynku i snu oraz dobiera ćwiczenie do określonej potrzeby. • Analizuje podstawowe bariery w realizacji planu i proponuje zmianę.	• Samodzielnie monitoruje i ocenia plan, chroniąc prywatność, oraz wyciąga trafne wnioski dotyczące barier i modyfikacji. • Łączy aktywność z profilaktyką, dobrostanem psychicznym i ograniczaniem stresu oraz tworzy przekonujący komunikat promujący ruch.	• Projektuje rozwiązanie dotyczące aktywności, snu i regeneracji, przewiduje skutki oraz dobiera techniki do złożonego przypadku. • Ocenia skuteczność działania lub monitoringu, wskazuje ograniczenia i wprowadza uzasadnione poprawki.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
4. Odżywianie	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad zbilansowanego żywienia, informacji z etykiet ani zasad bezpieczeństwa i ograniczania marnowania żywności.	• Z pomocą komponuje prosty posiłek i wskazuje podstawowe znaczenie porcji, nawodnienia i alergenów. • Rozpoznaje podstawową informację na etykiecie oraz prostą zasadę przechowywania żywności.	• Planuje prosty zbilansowany posiłek, odczytuje najważniejsze informacje z etykiety i wskazuje alergeny. • Wyjaśnia podstawowe znaczenie bezpieczeństwa żywności, nawodnienia i ograniczania marnowania.	• Samodzielnie dobiera produkty i wielkość porcji, porównuje etykiety oraz proponuje bezpieczne przechowywanie. • Korzysta ze wskazanego wiarygodnego źródła lub aplikacji i odróżnia informację od reklamy.	• Łączy informacje z etykiet, potrzeby żywieniowe, alergeny, nawodnienie i bezpieczeństwo w spójnej analizie posiłku. • Samodzielnie porównuje źródła lub aplikacje, rozpoznaje uproszczenia i planuje ograniczenie marnowania oraz wykorzystanie produktów roślinnych.	• Rozwiązuje złożone zadanie żywieniowe, uzasadniając wybór porcji, produktów, źródeł i sposobu przechowywania oraz przewidując skutki. • Krytycznie ocenia przekaz lub narzędzie, wskazuje ograniczenia i projektuje praktyczne usprawnienie planu żywieniowego.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
5. Zdrowie psychiczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowej potrzeby pomocy psychologicznej ani zasad bezpiecznego wsparcia w trudnej sytuacji.	• Z pomocą wskazuje prostą zasadę pierwszej pomocy emocjonalnej i granicę pomocy rówieśniczej. • Rozpoznaje, że autoagresja, napad padaczkowy lub poważny kryzys wymagają pomocy osoby dorosłej.	• Wyjaśnia podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej, omawia bez epatowania szczegółami konsekwencje zachowań autoagresywnych i wskazuje konieczność pomocy osoby dorosłej. • Rozpoznaje wybrane potrzeby osób neuroróżnorodnych lub z niepełnosprawnościami i podaje wspierające zachowanie.	• Samodzielnie dobiera właściwe źródło pomocy do typowego opisu sytuacji, także przy zachowaniach autoagresywnych, i stosuje zasady komunikacji asertywnej. • Poprawnie opisuje bezpieczne reagowanie podczas napadu padaczkowego i granice pomocy rówieśniczej.	• Trafnie analizuje złożoną sytuację kryzysową, w tym zachowania autoagresywne, dobiera pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną lub psychiatryczną i uzasadnia wybór. • Wyjaśnia potrzeby osób z autyzmem, ADHD, trudnościami w uczeniu się lub niepełnosprawnością i proponuje niestygmatyzujące wsparcie.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku, integrując pierwszą pomoc emocjonalną, granice pomocy, potrzeby osób neuroróżnorodnych i właściwą ścieżkę wsparcia. • Przewiduje konsekwencje reakcji, ocenia ich bezpieczeństwo i projektuje rozwiązanie respektujące godność oraz prywatność.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
6. Zdrowie społeczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad granic, asertywnej komunikacji ani potrzeby szukania pomocy w trudnej sytuacji rodzinnej lub relacyjnej.	• Z pomocą wskazuje zachowanie wspierające więzi rodzinne i rozpoznaje oczywiste naruszenie granic. • Wskazuje zaufaną osobę dorosłą lub podstawową ścieżkę pomocy.	• Wyjaśnia podstawowe czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i rozpoznaje niewłaściwe zachowanie w relacji. • Stosuje prostą odmowę, respektuje granice i wskazuje właściwe źródło pomocy.	• Samodzielnie analizuje typową zmianę lub trudność w rodzinie i proponuje wspierającą reakcję. • Stosuje komunikację asertywną i dobiera bezpieczne działanie przy naruszeniu granic.	• Trafnie analizuje wpływ separacji, rozwodu, nowego związku rodzica, adopcji, pieczy zastępczej, pojawienia się rodzeństwa, choroby lub straty na funkcjonowanie rodziny. • Łączy granice, relacje i podstawową ochronę prawną dzieci w rzeczowo uzasadnione rozwiązanie.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku rodzinnego lub relacyjnego, uwzględniając potrzeby, granice, odpowiedzialność i ochronę prawną. • Porównuje możliwe reakcje, przewiduje ich skutki i projektuje bezpieczną ścieżkę pomocy.
7. Dojrzewanie	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zmian dojrzewania, zasad higieny ani sygnałów wymagających konsultacji.	• Z pomocą wskazuje podstawowe fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany dojrzewania. • Rozpoznaje podstawową zasadę higieny i wie, że niepokojący objaw należy zgłosić osobie dorosłej.	• Wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną oraz podstawowy wpływ zmian mózgowych na zachowanie. • Omawia higienę, produkty menstruacyjne i podstawowe etapy cyklu miesiączkowego.	• Samodzielnie odróżnia zmiany mieszczące się w normie od sygnałów wymagających konsultacji. • Stosuje wiedzę o higienie, cyklu i dojrzewaniu do typowego, fikcyjnego przypadku.	• Syntetyzuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne przemiany dojrzewania oraz ich wzajemne powiązania. • Rzeczowo omawia cykl miesiączkowy, możliwy wpływ na funkcjonowanie i sygnały wymagające konsultacji.	• Analizuje złożony przypadek dojrzewania, łącząc rozwój mózgu, dojrzałość psychiczną, normę medyczną, higienę i cykl. • Porównuje możliwe reakcje, przewiduje skutki i formułuje bezpieczne, niestygmatyzujące rozwiązanie.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
8. Zdrowie środowiskowe	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zależności między jakością środowiska a zdrowiem ani prostego sposobu ograniczania narażenia.	• Z pomocą wskazuje wpływ powietrza, wody, hałasu lub terenów zielonych na zdrowie. • Odczytuje prostą informację z narzędzia dotyczącego jakości powietrza albo hałasu.	• Wyjaśnia podstawowe zależności między środowiskiem a zdrowiem i interpretuje prosty wynik z wiarygodnego narzędzia. • Podaje przykład znaczenia kontaktu z naturą, odpowiedzialności za zwierzęta i ochrony ekosystemów oraz działania proekologicznego.	• Samodzielnie korzysta z narzędzia do sprawdzania jakości powietrza lub hałasu i proponuje realistyczne ograniczenie narażenia. • Planuje proste działanie proekologiczne, uwzględniając odpowiedzialność za zwierzęta lub ochronę ekosystemów, i uzasadnia jego możliwą korzyść zdrowotną.	• Analizuje zależności między powietrzem, wodą, hałasem, terenami zielonymi i zmianą klimatu oraz trafnie interpretuje podstawowe dane. • Samodzielnie wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą, odpowiedzialności za zwierzęta i ochrony ekosystemów oraz ocenia możliwy wpływ działania proekologicznego na zdrowie i środowisko.	• Integruje dane środowiskowe, zdrowotne i społeczne w analizie złożonego problemu, krytycznie oceniając źródła. • Projektuje, realizuje i ocenia działanie proekologiczne, wskazuje ograniczenia i wprowadza trafne poprawki.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
9. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń cyfrowych, presji dotyczącej substancji ani prostego sposobu uzyskania pomocy.	• Z pomocą rozpoznaje podstawowe zagrożenie cyfrowe i wskazuje potrzebę zgłoszenia go osobie dorosłej. • Wskazuje podstawowe ryzyko związane z alkoholem, tytoniem lub napojami energetyzującymi i z pomocą formułuje odmowę.	• Wyjaśnia podstawowe zagrożenia związane z cyberprzemocą, hejtem, phishingiem, deepfake lub szantażem w sieci oraz wpływ czasu ekranowego na sen, postawę, wzrok i relacje. • Podaje sposoby uzyskania pomocy w problemach związanych z substancjami i stosuje prostą asertywną odmowę.	• Samodzielnie tworzy procedurę reagowania na typowe zagrożenie cyfrowe i uzasadnia kolejność działań. • Analizuje prostą sytuację presji dotyczącej substancji i dobiera bezpieczną, asertywną reakcję.	• Samodzielnie analizuje nawyki cyfrowe w odniesieniu do czasu ekranowego, snu, postawy, wzroku i relacji oraz ocenia korzyści i zagrożenia AI i VR. • Trafnie analizuje ryzyko substancji, rozpoznaje presję i wskazuje specjalistyczne źródła pomocy.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku łączące zagrożenia cyfrowe, dezinformację, presję, substancje i ochronę prywatności. • Krytycznie ocenia źródła, przewiduje skutki reakcji i projektuje procedurę lub działanie profilaktyczne, które następnie udoskonala.

Uwaga: ocenie podlegają wiedza i umiejętności wynikające z obowiązkowej edukacji zdrowotnej. Nie ocenia się stanu zdrowia ani prywatnych doświadczeń ucznia; udział i osiągnięcia z zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie wpływają na ocenę z obowiązkowego przedmiotu. Wymagania oznaczone w dokumencie źródłowym jako „do wyboru” mogą być podstawą oceny tylko wtedy, gdy zostały wybrane do realizacji i rzeczywiście zrealizowane z klasą.

Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów

z edukacji zdrowotnej w klasie 6

1. W ciągu całego roku szkolnego uczeń może otrzymać oceny z następujących form sprawdzania wiedzy:

- prace projektowe

- bieżąca praca na lekcji

- karty pracy

2. Uczeń ma prawo zgłosić na początku lekcji, że jest nieprzygotowany jeden raz w ciągu półrocza, zapis ten nie dotyczy zapowiedzianych sprawdzianów.

3. Uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny do dwóch tygodni w terminie wyznaczonym przez nauczyciela i na warunkach przez niego ustalonych, zgodnie z zapisami w Statucie Szkoły.

© 2026 zdrowalekcja.pl • Edukacja zdrowotna – klasa VI