

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ – KLASA V

Wymagania na poszczególne oceny

Zasada ogólna

Wymagania dotyczą wiadomości i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej realizowanych i podlegających ocenianiu w klasie V.

Treści dotyczące edukacji seksualnej nie są uwzględniane w wymaganiach edukacyjnych i nie podlegają ocenianiu.

Ocena obejmuje przede wszystkim: wiedzę, rozumienie zagadnień zdrowotnych, umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach życia codziennego, analizowanie informacji, rozwiązywanie problemów oraz podejmowanie działań sprzyjających zdrowiu.

1. Wartości i postawy

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje znaczenie wartości dla zdrowia i dobrostanu. Potrafi uzasadnić znaczenie odpowiedzialności, szacunku, empatii, uczciwości i troski o siebie oraz innych. Samodzielnie proponuje rozwiązania sytuacji problemowych. Podejmuje inicjatywy sprzyjające zdrowiu i dobrym relacjom.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia znaczenie podstawowych wartości dla zdrowia i funkcjonowania człowieka. Rozpoznaje zachowania odpowiedzialne i nieodpowiedzialne. Potrafi uzasadnić swoje decyzje. Okazuje szacunek, empatię i troskę o innych.
4 – dobry	Wymienia podstawowe wartości i wyjaśnia ich znaczenie w życiu codziennym. Rozpoznaje właściwe i niewłaściwe zachowania. Zna konsekwencje podejmowanych decyzji. Przestrzega zasad współpracy i wzajemnego szacunku.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe wartości, np. szacunek, odpowiedzialność, empatię i uczciwość. Rozpoznaje podstawowe zachowania właściwe i niewłaściwe. Z pomocą nauczyciela wyjaśnia znaczenie właściwego postępowania.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe wartości i podaje proste przykłady ich stosowania. Rozpoznaje niektóre właściwe i niewłaściwe zachowania.

Ocena	Wymagania – uczeń:
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących wartości i postaw. Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych zasad odpowiedzialnego i szanującego innych zachowania.

2. Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym. Analizuje codzienne nawyki i proponuje działania sprzyjające zdrowiu. Zna zasady higieny, odpoczynku, snu i regeneracji. Potrafi rozpoznać sytuacje wymagające pomocy osoby dorosłej lub specjalisty.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia znaczenie zdrowia fizycznego. Zna zasady higieny osobistej, właściwego odpoczynku, snu i regeneracji. Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne. Wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc.
4 – dobry	Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne. Wyjaśnia znaczenie higieny, snu, odpoczynku i profilaktyki. Potrafi wskazać zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe zasady higieny i dbania o zdrowie. Zna znaczenie snu i odpoczynku. Rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wymienia niektóre zasady higieny, odpoczynku i dbania o zdrowie. Rozpoznaje pojedyncze zachowania korzystne dla zdrowia.
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zdrowia fizycznego. Mimo pomocy nie potrafi wskazać podstawowych zasad higieny i dbania o organizm.

3. Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Planuje bezpieczną aktywność dostosowaną do

Ocena	Wymagania – uczeń:
	wieku i możliwości. Analizuje korzyści wynikające z ruchu i proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej. Zna różne formy aktywności odpowiednie dla swojego wieku. Zna zasady bezpieczeństwa, rozgrzewki, odpoczynku i nawodnienia.
4 – dobry	Zna korzyści wynikające z aktywności fizycznej. Wymienia przykłady aktywności ruchowej. Zna podstawowe zasady bezpiecznego ćwiczenia.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe korzyści wynikające z ruchu. Zna kilka form aktywności fizycznej i podstawowe zasady bezpieczeństwa.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wymienia pojedyncze korzyści aktywności fizycznej. Rozpoznaje podstawowe formy ruchu i zasady bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Nie potrafi wskazać podstawowych korzyści aktywności fizycznej ani zasad bezpiecznego uczestniczenia w aktywności, mimo pomocy nauczyciela.

4. Odżywianie

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje sposób odżywiania pod kątem zdrowia. Potrafi czytać i interpretować podstawowe informacje znajdujące się na etykietach produktów. Wyjaśnia znaczenie różnorodności diety, regularności posiłków i odpowiedniego nawodnienia. Krytycznie analizuje reklamy i informacje dotyczące żywności.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia znaczenie prawidłowego i różnorodnego odżywiania. Zna zasady komponowania zdrowych posiłków. Rozumie znaczenie nawodnienia. Potrafi odczytać podstawowe informacje z etykiety produktu.
4 – dobry	Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania. Wymienia grupy produktów i podaje przykłady produktów korzystnych dla zdrowia. Rozumie znaczenie regularnych posiłków i picia wody.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. Rozpoznaje przykłady zdrowych produktów. Wie, że należy pić wodę i ograniczać nadmiar produktów zawierających dużo cukru i soli.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wymienia kilka produktów korzystnych dla zdrowia. Wie, że należy regularnie jeść i pić wodę.

Ocena	Wymagania – uczeń:
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zdrowego odżywiania. Mimo pomocy nie potrafi wskazać podstawowych zasad prawidłowego żywienia.

5. Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie rozpoznaje i analizuje emocje, potrzeby oraz czynniki wpływające na dobrostan psychiczny. Dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem. Potrafi wskazać sytuacje wymagające wsparcia i wie, gdzie można je uzyskać. Wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku, aktywności i relacji dla zdrowia psychicznego.
5 – bardzo dobry	Rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje. Wyjaśnia znaczenie emocji i potrzeb. Zna sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Wie, kiedy poprosić o pomoc i do kogo się zwrócić.
4 – dobry	Rozpoznaje podstawowe emocje i potrafi wskazać ich przyczyny. Zna sposoby radzenia sobie ze stresem. Wie, że każdy może potrzebować pomocy i wsparcia.
3 – dostateczny	Rozpoznaje podstawowe emocje. Wymienia proste sposoby radzenia sobie ze stresem, złością, smutkiem lub lękiem. Wie, że o trudnych sytuacjach warto rozmawiać z zaufaną osobą.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe emocje. Potrafi podać jeden sposób radzenia sobie z trudną emocją. Wie, że można poprosić dorosłego o pomoc.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nie potrafi rozpoznać podstawowych emocji ani wskazać prostych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

6. Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje sytuacje społeczne i ich wpływ na zdrowie i dobrostan. Potrafi konstruktywnie rozwiązywać konflikty, aktywnie słuchać i wyrażać własne potrzeby z poszanowaniem innych. Rozpoznaje zachowania

Ocena	Wymagania – uczeń:
	przemocowe, manipulacyjne i wykluczające oraz proponuje właściwe sposoby reagowania.
5 – bardzo dobry	Zna zasady dobrej komunikacji i współpracy. Potrafi wyrażać własne potrzeby i uczucia z poszanowaniem innych. Rozpoznaje sytuacje konfliktowe i zna sposoby ich pokojowego rozwiązywania. Okazuje empatię i szacunek. Wie, jak reagować na przemoc i wykluczenie.
4 – dobry	Zna podstawowe zasady komunikacji i współpracy. Potrafi wskazać właściwe zachowania w relacjach z innymi. Zna sposoby rozwiązywania konfliktów. Rozumie znaczenie wzajemnego szacunku.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe zasady dobrej komunikacji. Rozumie znaczenie szacunku i empatii. Z pomocą nauczyciela wskazuje właściwe zachowanie w sytuacji konfliktowej.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady zachowania w grupie. Rozpoznaje niektóre zachowania właściwe i niewłaściwe.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nie potrafi wskazać podstawowych zasad szacunku, komunikacji i współpracy.

7. Treści dotyczące edukacji seksualnej

MODUŁ NIE PODLEGA OCENIE

Zakres	Zapis do dokumentacji
	Treści dotyczące edukacji seksualnej nie stanowią przedmiotu oceniania. Nie zostały ujęte w wymaganiach na poszczególne stopnie. Uczeń nie otrzymuje oceny za wiedzę, wypowiedzi, aktywność ani wykonywanie zadań dotyczących tych treści.
Edukacja seksualna	Klasa V: stereotypy związane z płcią W piątej klasie również przewidziano jedną godzinę. Podstawa programowa zakłada, że: uczeń będzie rozpoznawał stereotypy płciowe obecne w swoim otoczeniu i zastanawiał się, w jaki sposób mogą one wpływać na funkcjonowanie człowieka.

Zakres	Zapis do dokumentacji
---------------	------------------------------

Może chodzić na przykład o przekonania dotyczące tego, jakie zainteresowania, zachowania, zawody czy cechy charakteru „pasują” do dziewczynek i chłopców.

Podstawa nie narzuca nauczycielowi konkretnych przykładów. Określa efekt zajęć, czyli umiejętność zauważenia stereotypów i zrozumienia ich możliwego wpływu.

W związku z powyższym w niniejszych wymaganiach nie określa się kryteriów ocen od 1 do 6 dla tego modułu. Na realizację tych zagadnień przeznaczona jest jedna godzina w roku szkolnym.

8. Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania – uczeń:
--------------	---------------------------

6 – celujący	Samodzielnie analizuje wpływ środowiska na zdrowie człowieka. Wyjaśnia zależności między jakością powietrza, wody, hałasem, temperaturą, zielenią i zdrowiem. Proponuje konkretne działania służące ochronie środowiska i zdrowia.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia wpływ środowiska na zdrowie człowieka. Rozpoznaje czynniki korzystne i niekorzystne dla zdrowia. Zna zasady ograniczania zanieczyszczeń i odpowiedzialnego korzystania z zasobów.
4 – dobry	Wymienia podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie. Rozpoznaje zagrożenia związane m.in. z zanieczyszczeniem powietrza, hałasem i odpadami. Zna podstawowe zasady zachowania korzystnego dla środowiska.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe elementy środowiska mające wpływ na zdrowie. Rozpoznaje wybrane zagrożenia środowiskowe. Zna podstawowe zasady dbania o najbliższe otoczenie.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wskazuje przykłady wpływu środowiska na zdrowie. Rozpoznaje podstawowe zachowania proekologiczne.
1 – niedostateczny	Nie potrafi wskazać podstawowych zależności między środowiskiem a zdrowiem ani podstawowych działań służących ochronie środowiska, mimo pomocy nauczyciela.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie i krytycznie analizuje wpływ korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Rozpoznaje mechanizmy uzależnień i zachowań problemowych. Potrafi ocenić wiarygodność informacji znalezionych w internecie. Zna zasady ochrony prywatności i bezpieczeństwa cyfrowego. Potrafi zaplanować działania ograniczające ryzykowne korzystanie z mediów cyfrowych.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z internetu i urządzeń cyfrowych. Zna zasady bezpiecznego korzystania z sieci, ochrony prywatności i danych. Rozpoznaje symptomy problemowego korzystania z internetu. Zna podstawowe zasady profilaktyki uzależnień i wie, gdzie szukać pomocy.
4 – dobry	Zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu. Rozpoznaje zagrożenia cyfrowe i zachowania mogące prowadzić do problemowego korzystania z sieci. Wie, dlaczego należy chronić dane osobowe i prywatność.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe zagrożenia związane z internetem. Zna zasady ochrony danych osobowych i bezpiecznego korzystania z sieci. Wie, że nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może niekorzystnie wpływać na zdrowie.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zagrożenia związane z internetem. Wie, że należy chronić hasła i dane osobowe. Rozpoznaje pojedyncze zachowania związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nie potrafi wskazać podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie ani podstawowych zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych i zachowaniami uzależniającymi.

OGÓLNE KRYTERIA OCEN

Stopień	Kryterium
6 – celujący	Uczeń w pełni opanował wymagania programowe. Samodzielnie wykorzystuje wiedzę w praktyce, analizuje sytuacje problemowe, formułuje wnioski, uzasadnia swoje stanowisko i proponuje działania prozdrowotne.

Stopień	Kryterium
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności. Samodzielnie wyjaśnia zależności i wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach.
4 – dobry	Uczeń dobrze opanował podstawowe oraz większość rozszerzonych wiadomości i umiejętności. Potrafi zastosować wiedzę w typowych sytuacjach.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Rozwiązuje proste zadania i rozpoznaje podstawowe zachowania prozdrowotne, czasami korzystając ze wskazówek nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował minimum wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia. Wykonuje proste zadania przy pomocy nauczyciela.
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia i mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wykonać zadań o podstawowym stopniu trudności.

Zapis końcowy do dokumentacji

Wymagania edukacyjne nie obejmują treści dotyczących edukacji seksualnej. Treści te nie podlegają ocenianiu i nie stanowią podstawy do wystawiania śródrocznej ani rocznej oceny z edukacji zdrowotnej.

Stopień	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 – celujący	Uczeń: w pełni i samodzielnie opanował wiadomości i umiejętności przewidziane programem klasy V; potrafi wyjaśnić znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wskazać związki między nimi; świadomie analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie; samodzielnie planuje działania sprzyjające zdrowiu; trafnie rozpoznaje i nazywa emocje oraz dobiera skuteczne sposoby radzenia sobie z nimi; respektuje granice własne i innych osób; potrafi konstruktywnie rozwiązywać sytuacje konfliktowe; wykazuje empatię, odpowiedzialność i szacunek wobec innych; krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia, również w internecie; samodzielnie wyszukuje wiarygodne informacje i potrafi uzasadnić swoje stanowisko; aktywnie i twórczo uczestniczy w zajęciach oraz podejmuje działania prozdrowotne wykraczające poza podstawowe wymagania.

Stopień	Wymagania edukacyjne – uczeń:
5 – bardzo dobry	Uczeń: bardzo dobrze zna i rozumie treści programowe; wyjaśnia, czym jest zdrowie i dlaczego należy o nie dbać; wskazuje zachowania sprzyjające zdrowiu oraz zachowania ryzykowne; potrafi omówić znaczenie prawidłowego odżywiania, snu, aktywności fizycznej i higieny; rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje oraz zna sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami; rozumie znaczenie granic osobistych i potrafi je respektować; stosuje zasady właściwej komunikacji; okazuje szacunek, empatię i tolerancję; zna podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i zasady dbania o higienę; potrafi podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące własnego zdrowia; aktywnie uczestniczy w zajęciach i poprawnie wykonuje powierzone zadania.
4 – dobry	Uczeń: opanował większość wiadomości i umiejętności przewidzianych programem; zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia i potrafi podać przykłady zachowań prozdrowotnych; wyjaśnia znaczenie snu, ruchu, właściwego odżywiania i higieny; rozpoznaje podstawowe emocje i potrafi wskazać sposoby radzenia sobie z nimi; zna pojęcie granic osobistych i rozumie potrzebę ich respektowania; zna zasady dobrej komunikacji i współpracy; potrafi wskazać wartości ważne w relacjach z innymi; zna podstawowe informacje dotyczące dojrzewania i higieny; z niewielką pomocą analizuje sytuacje związane ze zdrowiem i podejmuje właściwe decyzje; zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach.
3 – dostateczny	Uczeń: opanował podstawowe wiadomości i umiejętności; z pomocą nauczyciela wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia; wymienia podstawowe zasady higieny, prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej i odpoczynku; rozpoznaje niektóre emocje i potrafi podać przykłady sposobów radzenia sobie z nimi; rozumie, że należy szanować własne i cudze granice; zna podstawowe zasady współpracy i komunikowania się z innymi; wymienia wybrane zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; z pomocą nauczyciela rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania niekorzystne; wykonuje proste zadania, ale wymaga wskazówek i przypominania.
2 – dopuszczający	Uczeń: opanował wiadomości i umiejętności w ograniczonym zakresie, umożliwiającym dalsze kształcenie; z pomocą nauczyciela wymienia pojedyncze zasady dotyczące higieny, odżywiania, snu i aktywności fizycznej; rozpoznaje niektóre podstawowe emocje; wie, że należy szanować siebie i innych; z pomocą nauczyciela wskazuje

Stopień	Wymagania edukacyjne – uczeń:
1 – niedostateczny	przykłady właściwego i niewłaściwego zachowania w relacjach; posiada podstawową wiedzę o zmianach zachodzących w okresie dojrzewania; podejmuje próby wykonywania zadań, jednak często potrzebuje dodatkowych wyjaśnień, wskazówek i wsparcia; jego aktywność na zajęciach jest niewielka, ale podejmuje próby współpracy. Uczeń: nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności niezbędnych do dalszego kształcenia; mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych zasad dotyczących higieny, odżywiania, snu i aktywności fizycznej; ma trudności z rozpoznawaniem podstawowych emocji i zasad właściwego zachowania; nie potrafi wykorzystać zdobytych informacji w prostych sytuacjach życia codziennego; nie podejmuje pracy lub systematycznie odmawia wykonywania zadań; nie korzysta z udzielanej pomocy i wskazówek; braki w wiadomościach i umiejętnościach uniemożliwiają mu osiągnięcie podstawowych efektów kształcenia.

Ważna uwaga do oceniania

W edukacji zdrowotnej, że **ocenie podlegają przede wszystkim wiedza, umiejętności, rozumowanie, analiza sytuacji i podejmowanie działań edukacyjnych**, a nie np. stan zdrowia ucznia, jego wygląd, masa ciała, sytuacja rodzinna czy osobiste doświadczenia.

Aktualna podstawa programowa obejmuje w szkole podstawowej m.in. **wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczną, odżywianie, zdrowie psychiczne i społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz internet i profilaktykę uzależnień.**

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ – KLASA VI

Wymagania na poszczególne oceny

Zasada ogólna

Wymagania dotyczą wiadomości i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej realizowanych i podlegających ocenianiu w klasie VI.

Treści dotyczące edukacji seksualnej nie są uwzględniane w wymaganiach edukacyjnych i nie podlegają ocenianiu.

Ocena obejmuje przede wszystkim: wiedzę, rozumienie zagadnień zdrowotnych, umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach życia codziennego, analizowanie informacji, rozwiązywanie problemów oraz podejmowanie działań sprzyjających zdrowiu.

1. Wartości i postawy

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje wpływ wartości i postaw na zdrowie, bezpieczeństwo i dobrostan człowieka. Potrafi uzasadnić znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych osób. Analizuje sytuacje wymagające podjęcia decyzji i przewiduje konsekwencje różnych wyborów. Samodzielnie proponuje rozwiązania sytuacji problemowych. Wykazuje inicjatywę w podejmowaniu działań promujących zdrowie, bezpieczeństwo, szacunek i odpowiedzialność.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, szacunku, empatii, uczciwości i troski o siebie oraz innych. Potrafi ocenić zachowanie w typowych sytuacjach i uzasadnić własne stanowisko. Rozumie związki pomiędzy wartościami a podejmowaniem decyzji dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa.
4 – dobry	Wymienia podstawowe wartości i wyjaśnia ich znaczenie w życiu codziennym. Rozpoznaje zachowania odpowiedzialne i nieodpowiedzialne. Potrafi wskazać konsekwencje podejmowanych decyzji. Stosuje zasady wzajemnego szacunku i współpracy.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe wartości i podaje przykłady właściwego postępowania. Rozpoznaje zachowania sprzyjające dobrym relacjom. Z pomocą nauczyciela wskazuje konsekwencje prostych wyborów.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe wartości. Rozpoznaje niektóre zachowania właściwe i niewłaściwe. Potrafi podać prosty przykład odpowiedzialnego zachowania.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych wartości ani rozpoznać zasad odpowiedzialnego zachowania.

2. Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne. Potrafi ocenić codzienne nawyki i zaproponować działania służące poprawie zdrowia. Wyjaśnia znaczenie profilaktyki, higieny, snu, odpoczynku i regeneracji. Potrafi analizować informacje dotyczące zdrowia i odróżniać informacje wiarygodne od niepewnych. Rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji z osobą dorosłą lub specjalistą.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia znaczenie zdrowia fizycznego i profilaktyki. Zna zasady higieny, zdrowego snu, odpoczynku i regeneracji. Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu oraz czynniki zwiększające ryzyko chorób. Wie, kiedy i gdzie należy szukać pomocy.
4 – dobry	Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne. Wyjaśnia znaczenie higieny, snu, odpoczynku i profilaktyki. Potrafi wskazać zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe zasady higieny i profilaktyki. Zna znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji. Rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wymienia niektóre zasady higieny i dbania o zdrowie. Rozpoznaje pojedyncze zachowania korzystne dla zdrowia.
1 – niedostateczny	Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zdrowia fizycznego i mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych zasad dbania o zdrowie.

3. Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Potrafi zaplanować aktywność dostosowaną do wieku, możliwości i warunków. Analizuje skutki braku ruchu i nadmiernego siedzenia. Potrafi zaproponować sposoby zwiększenia codziennej aktywności i właściwej regeneracji.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej. Zna różne formy aktywności odpowiednie dla swojego wieku. Rozumie znaczenie bezpieczeństwa, rozgrzewki, nawodnienia, odpoczynku i regeneracji. Potrafi zaplanować prostą aktywność fizyczną.

Ocena	Wymagania – uczeń:
4 – dobry	Zna korzyści wynikające z aktywności fizycznej. Wymienia różne formy ruchu. Zna podstawowe zasady bezpiecznego ćwiczenia i rozumie potrzebę ograniczania siedzącego trybu życia.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe korzyści wynikające z ruchu. Zna kilka form aktywności fizycznej oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe korzyści aktywności fizycznej. Rozpoznaje podstawowe formy ruchu i zasady bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych korzyści aktywności fizycznej ani zasad bezpiecznego uczestniczenia w aktywności.

4. Odżywianie

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje sposób odżywiania pod kątem zdrowia i potrzeb organizmu. Potrafi interpretować informacje znajdujące się na etykietach produktów. Ocena wartość odżywczą prostego jadłospisu i proponuje jego modyfikacje. Wyjaśnia znaczenie różnorodności diety, regularności posiłków i prawidłowego nawodnienia. Krytycznie analizuje reklamy oraz popularne informacje dotyczące żywności.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia zasady prawidłowego i różnorodnego odżywiania. Potrafi zaplanować prosty zdrowy jadłospis. Rozumie znaczenie nawodnienia i regularnych posiłków. Potrafi odczytać i wykorzystać podstawowe informacje z etykiety produktu.
4 – dobry	Zna zasady zdrowego odżywiania. Wymienia grupy produktów i podaje przykłady produktów korzystnych dla zdrowia. Rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków i picia wody.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. Rozpoznaje produkty korzystne dla zdrowia. Wie, że należy pić wodę i ograniczać nadmiar produktów wysoko przetworzonych oraz produktów zawierających dużo cukru i soli.

Ocena	Wymagania – uczeń:
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wymienia produkty korzystne dla zdrowia. Wie, że należy regularnie spożywać posiłki i odpowiednio się nawadniać.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych zasad prawidłowego odżywiania.

5. Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje czynniki wpływające na dobrostan psychiczny. Rozpoznaje emocje, potrzeby i sytuacje stresowe oraz dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie z nimi. Potrafi zaplanować działania wspierające zdrowie psychiczne. Rozpoznaje sytuacje kryzysowe i wie, jak skutecznie szukać pomocy. Potrafi krytycznie ocenić informacje dotyczące zdrowia psychicznego.
5 – bardzo dobry	Rozpoznaje i nazywa emocje oraz potrzeby. Wyjaśnia wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka. Zna różne sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc i gdzie można ją uzyskać.
4 – dobry	Rozpoznaje podstawowe emocje i czynniki wywołujące stres. Zna sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami. Rozumie znaczenie odpoczynku, snu, aktywności fizycznej i kontaktów społecznych dla zdrowia psychicznego.
3 – dostateczny	Rozpoznaje podstawowe emocje. Wymienia proste sposoby radzenia sobie ze stresem. Wie, że w trudnej sytuacji można zwrócić się do zaufanej osoby o pomoc.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe emocje. Potrafi podać jeden lub dwa sposoby radzenia sobie z trudną sytuacją. Wie, że można poprosić dorosłego o pomoc.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi rozpoznać podstawowych emocji ani wskazać prostych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

6. Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje sytuacje społeczne i ich wpływ na zdrowie oraz dobrostan. Potrafi konstruktywnie rozwiązywać konflikty, aktywnie słuchać i wyrażać własne potrzeby oraz opinie z poszanowaniem innych. Rozpoznaje przemoc, cyberprzemoc, manipulację i wykluczenie. Potrafi zaproponować właściwe sposoby reagowania i szukania pomocy.
5 – bardzo dobry	Zna zasady dobrej komunikacji, współpracy i rozwiązywania konfliktów. Potrafi wyrażać własne potrzeby i opinie z poszanowaniem innych. Rozpoznaje przemoc i cyberprzemoc. Wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy.
4 – dobry	Zna podstawowe zasady komunikacji i współpracy. Potrafi rozpoznać konflikt i wskazać sposoby jego rozwiązania. Rozumie znaczenie empatii, szacunku i wzajemnego wsparcia.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe zasady dobrej komunikacji. Rozumie znaczenie szacunku i empatii. Z pomocą nauczyciela wskazuje właściwe zachowanie w sytuacji konfliktowej lub przemocy.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady zachowania w grupie. Rozpoznaje niektóre zachowania właściwe i niewłaściwe. Wie, że w sytuacji przemocy należy zwrócić się o pomoc.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych zasad komunikacji, współpracy i bezpiecznego funkcjonowania w grupie.

7. Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie analizuje wpływ środowiska na zdrowie człowieka. Wyjaśnia zależności między jakością powietrza, wody, hałasem, temperaturą, warunkami mieszkaniowymi i zdrowiem. Analizuje lokalne problemy środowiskowe i proponuje konkretne działania służące ochronie zdrowia i środowiska.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia wpływ środowiska na zdrowie. Rozpoznaje czynniki środowiskowe korzystne i niekorzystne. Zna sposoby ograniczania zanieczyszczeń i ochrony zasobów naturalnych. Potrafi wskazać działania proekologiczne sprzyjające zdrowiu.

Ocena	Wymagania – uczeń:
4 – dobry	Wymienia czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie. Rozpoznaje zagrożenia związane z zanieczyszczeniem powietrza, wody, hałasem i niewłaściwą gospodarką odpadami. Zna podstawowe zasady dbania o środowisko.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe elementy środowiska mające wpływ na zdrowie. Rozpoznaje wybrane zagrożenia środowiskowe. Zna podstawowe zasady oszczędzania wody i energii oraz dbania o najbliższe otoczenie.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wskazuje przykłady wpływu środowiska na zdrowie. Rozpoznaje podstawowe zachowania proekologiczne.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych zależności między środowiskiem a zdrowiem ani podstawowych działań służących ochronie środowiska.

8. Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania – uczeń:
6 – celujący	Samodzielnie i krytycznie analizuje wpływ internetu, mediów społecznościowych i urządzeń cyfrowych na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Rozpoznaje zachowania problemowe i mechanizmy uzależnień. Potrafi ocenić wiarygodność informacji, rozpoznaje manipulację, dezinformację i ryzykowne treści. Zna zasady ochrony prywatności, danych i bezpieczeństwa cyfrowego. Potrafi zaplanować działania ograniczające ryzykowne korzystanie z mediów cyfrowych.
5 – bardzo dobry	Wyjaśnia korzyści i zagrożenia związane z internetem i urządzeniami cyfrowymi. Zna zasady bezpieczeństwa cyfrowego i ochrony prywatności. Rozpoznaje symptomy problemowego korzystania z internetu. Zna podstawowe zasady profilaktyki uzależnień i wie, gdzie szukać pomocy. Potrafi odróżnić wiarygodne informacje od podejrzanych treści.
4 – dobry	Zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu. Rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe i zachowania mogące prowadzić do problemowego korzystania z sieci. Wie, dlaczego należy chronić dane

Ocena	Wymagania – uczeń:
	osobowe, hasła i prywatność. Rozumie skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych.
3 – dostateczny	Wymienia podstawowe zagrożenia związane z internetem. Zna zasady ochrony danych osobowych i bezpiecznego korzystania z sieci. Wie, że nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może niekorzystnie wpływać na zdrowie. Rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne.
2 – dopuszczający	Z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zagrożenia związane z internetem. Wie, że należy chronić hasła i dane osobowe. Rozpoznaje pojedyncze zachowania związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych.
1 – niedostateczny	Mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wskazać podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie ani podstawowych zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych i zachowaniami uzależniającymi.

Edukacja seksualna

Klasa VI: zapłodnienie, ciąża, poród i rodzicielstwo

- Uczeń, uczennica wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem;
- omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Na realizację tych zagadnień przeznaczona jest jedna godzina w roku szkolnym.

Wymagania edukacyjne dla klasy VI obejmują wyłącznie treści wskazane w powyższych obszarach. Treści dotyczące edukacji seksualnej nie zostały ujęte w wymaganiach edukacyjnych i nie podlegają ocenianiu. Nie stanowią podstawy do wystawiania oceny z edukacji zdrowotnej.

W ocenianiu nie uwzględnia się osobistych cech ucznia, jego wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sytuacji rodzinnej ani osobistych doświadczeń. Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności określone w wymaganiach edukacyjnych.