

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ - KLASA IV

1. Informacje ogólne

- Edukacja zdrowotna jest przedmiotem obowiązkowym od roku szkolnego 2026/2027.
- Ocenianie odbywa się zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego oraz zasadami oceniania przyjętymi w szkole.
- Ocenianiu podlegają wiadomości, umiejętności oraz aktywność ucznia związane z realizacją treści przewidzianych dla klasy IV.
- Ocena klasyfikacyjna z edukacji zdrowotnej ustalana jest w skali 1-6.
- Odrębny przedmiot „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” jest nieobowiązkowy i nie podlega ocenianiu stopniem szkolnym.

2. Cele i zasady oceniania

Cel główny: Sprawdzenie stopnia opanowania przez ucznia wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowia oraz rozwijanie umiejętności podejmowania świadomych działań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.

Ocenianie uwzględnia:

- stopień opanowania wiadomości i umiejętności;
- umiejętność wykorzystania zdobytej wiedzy w praktyce;
- aktywność podczas zajęć;
- wykonywanie zadań indywidualnych i grupowych;
- samodzielność w wykonywaniu zadań;
- postępy ucznia w zdobywaniu wiedzy i umiejętności.

3. Obszary podlegające ocenianiu w klasie IV

1. Wartości i postawy

Uczeń:

- rozumie znaczenie zdrowia jako wartości;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu;
- rozumie wpływ codziennych decyzji i nawyków na zdrowie;
- rozwija odpowiedzialność za zdrowie własne i innych;
- potrafi wskazać podstawowe elementy zdrowego stylu życia.

2. Zdrowie fizyczne

Uczeń:

- rozumie podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne;
- zna zasady higieny osobistej i higieny jamy ustnej;
- zna znaczenie snu i odpoczynku dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- rozpoznaje podstawowe sygnały wysyłane przez organizm;
- zna podstawowe działania służące profilaktyce chorób;
- potrafi wskazać zachowania służące ochronie zdrowia.

3. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- rozumie znaczenie ruchu dla zdrowia;
- wskazuje korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej;
- zna różne sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego;

- potrafi zaplanować aktywność odpowiednią do swoich możliwości;
- rozumie potrzebę ograniczania długotrwałego siedzenia;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.

4. Odżywianie

Uczeń:

- zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków;
- rozpoznaje produkty sprzyjające zdrowiu;
- potrafi dokonywać prostych wyborów żywieniowych;
- rozumie znaczenie warzyw i owoców w codziennej diecie;
- zna znaczenie odpowiedniego nawodnienia organizmu;
- rozumie, że sposób odżywiania wpływa na zdrowie i samopoczucie.

5. Zdrowie psychiczne

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje;
- rozumie, że emocje są naturalną częścią życia człowieka;
- poznaje sposoby bezpiecznego wyrażania emocji;
- potrafi wskazać sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach;
- rozumie znaczenie odpoczynku i regeneracji dla zdrowia psychicznego;
- wie, do kogo może zwrócić się o pomoc w sytuacji trudnej;
- rozwija umiejętność dbania o własne samopoczucie.

6. Zdrowie społeczne

Uczeń:

- rozumie znaczenie relacji z rodziną, rówieśnikami i innymi osobami;
- zna podstawowe zasady dobrej komunikacji;
- potrafi współpracować z innymi;
- rozumie znaczenie wzajemnego szacunku;
- rozpoznaje zachowania wspierające i krzywdzące;
- poznaje sposoby rozwiązywania konfliktów bez używania przemocy;
- wie, gdzie i u kogo szukać pomocy w trudnych sytuacjach.

7. Zdrowie środowiskowe

Uczeń:

- dostrzega związek pomiędzy stanem środowiska a zdrowiem człowieka;
- rozumie znaczenie czystego powietrza i wody dla zdrowia;
- rozpoznaje wybrane czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego przebywania na świeżym powietrzu;
- potrafi wskazać działania korzystne dla zdrowia człowieka i jego otoczenia.

8. Internet i profilaktyka uzależnień

Uczeń:

- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozumie potrzebę ochrony prywatności i danych osobowych;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z korzystaniem z internetu;
- zna zasady reagowania w przypadku niebezpiecznej sytuacji w sieci;
- wie, gdzie szukać pomocy w przypadku cyberprzemocy;

- rozumie potrzebę zachowania równowagi pomiędzy czasem spędzonym przed ekranem a snem, ruchem, nauką i odpoczynkiem;
- rozpoznaje zachowania mogące prowadzić do uzależnień;
- zna podstawowe zachowania chroniące zdrowie.

4. Formy aktywności i narzędzia pomiaru

- Sprawdziany pisemne: obejmują większą partię materiału (np. dział lub kilka tematów). Sprawdzian jest zapowiadany z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem, a jego zakres zostaje wcześniej podany uczniom.
- Kartkówki i karty pracy: krótkie formy sprawdzające wiadomości i umiejętności, obejmujące materiał maksymalnie z trzech ostatnich lekcji. Kartkówki nie muszą być wcześniej zapowiadane.
- Odpowiedzi ustne i aktywność: udział w rozmowach i dyskusjach, rozwiązywanie sytuacji problemowych oraz praca indywidualna i grupowa.
- Prace praktyczne i projektowe: plakaty, prezentacje, projekty i zadania związane z tematyką zdrowotną.
- Zeszyt ucznia: systematyczne prowadzenie notatek.

5. Kryteria oceniania - skala 1-6

Celujący (6) – Uczeń w bardzo wysokim stopniu opanował wiadomości i umiejętności przewidziane w programie dla klasy IV. Samodzielnie wykorzystuje zdobytą wiedzę, prawidłowo rozwiązuje sytuacje problemowe, aktywnie uczestniczy w zajęciach oraz wykonuje zadania i projekty na bardzo wysokim poziomie.

Bardzo dobry (5) – Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla klasy IV. Samodzielnie wykonuje zadania, prawidłowo wykorzystuje zdobytą wiedzę oraz aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Dobry (4) – Uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności. Poprawnie wykonuje typowe zadania i potrafi wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą zdrowia w praktyce.

Dostateczny (3) – Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Przy niewielkiej pomocy nauczyciela wykonuje zadania oraz wskazuje podstawowe zasady dbania o zdrowie.

Dopuszczający (2) – Uczeń ma braki w wiadomościach i umiejętnościach, jednak opanował najważniejsze treści umożliwiające dalszą naukę. Przy pomocy nauczyciela wykonuje proste zadania.

Niedostateczny (1) – Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych w programie dla klasy IV i mimo udzielonego wsparcia nie wykonuje podstawowych zadań.

6. Warunki poprawy i dostosowania wymagań

- Uczeń ma prawo do jednokrotnej poprawy oceny niedostatecznej ze sprawdzianu, kartkówki lub odpowiedzi ustnej w terminie ustalonym z nauczycielem, nie później niż w ciągu dwóch tygodni od otrzymania oceny.
- W uzasadnionych przypadkach nauczyciel może ustalić inny termin poprawy.
- Nauczyciel dostosowuje wymagania edukacyjne oraz sposób sprawdzania wiadomości i umiejętności do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zaleceniami zawartymi w opinii lub orzeczeniu poradni psychologiczno-pedagogicznej.