

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Szkoła podstawowa – rok szkolny 2026/2027

KLASA IV – KRYTERIA OCENIANIA

Ocena	Szczegółowe kryteria
Celujący – 6	Uczeń biegle i samodzielnie posługuje się wiedzą dotyczącą zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Potrafi samodzielnie analizować sytuacje związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem oraz proponować właściwe rozwiązania. Wskazuje związki między codziennymi nawykami a zdrowiem. Samodzielnie stosuje zasady higieny, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, odpoczynku i bezpieczeństwa. Potrafi rozpoznawać trudne emocje i proponować bezpieczne sposoby radzenia sobie z nimi. Aktywnie uczestniczy w dyskusjach, ćwiczeniach i projektach, wykazuje inicjatywę oraz wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach.
Bardzo dobry – 5	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla klasy IV. Samodzielnie wyjaśnia podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia, higieny, odżywiania, aktywności, snu, emocji, relacji i bezpieczeństwa. Poprawnie stosuje zdobytą wiedzę w praktyce. Rozpoznaje zagrożenia i wie, jak właściwie reagować. Aktywnie uczestniczy w zajęciach i poprawnie wykonuje zadania indywidualne oraz zespołowe.
Dobry – 4	Uczeń dobrze opanował większość wiadomości i umiejętności. Rozumie znaczenie zdrowych nawyków, aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania i odpoczynku. Potrafi rozpoznawać podstawowe emocje i zagrożenia. Poprawnie wykonuje większość zadań i stosuje wiedzę w typowych sytuacjach. Czasami potrzebuje niewielkiej pomocy lub wskazówki nauczyciela.

Dostateczny – 3	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Z pomocą potrafi wyjaśnić podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia i wskazać wybrane zachowania sprzyjające zdrowiu. Wykonuje proste zadania, jednak czasami potrzebuje pomocy nauczyciela. Jego umiejętność samodzielnego stosowania wiedzy jest ograniczona.
Dopuszczający – 2	Uczeń posiada minimalną wiedzę umożliwiającą dalsze uczenie się. Rozpoznaje niektóre podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa, ale ma trudności z ich wyjaśnianiem i stosowaniem. Wykonuje zadania przede wszystkim przy znacznym wsparciu nauczyciela.
Niedostateczny – 1	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla klasy IV. Nie potrafi wskazać podstawowych zasad dbania o zdrowie i bezpieczeństwo. Nie wykonuje podstawowych zadań lub nie podejmuje prób ich wykonania mimo pomocy i wsparcia nauczyciela.

KLASA V – KRYTERIA OCENIANIA

Ocena	Szczegółowe kryteria
Celujący – 6	Uczeń samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia. Analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie fizyczne i psychiczne. Potrafi samodzielnie oceniać swoje nawyki, planować korzystne zmiany oraz proponować rozwiązania problemów zdrowotnych. Krytycznie analizuje podstawowe informacje dotyczące żywienia, internetu i bezpieczeństwa. Wykazuje dużą aktywność podczas zajęć i angażuje się w projekty.
Bardzo dobry – 5	Uczeń bardzo dobrze opanował materiał. Samodzielnie wyjaśnia związki między stylem życia a zdrowiem. Potrafi analizować sytuacje dotyczące zdrowego żywienia, aktywności, stresu, relacji i bezpieczeństwa

	cyfrowego. Poprawnie wykorzystuje wiedzę w praktyce i samodzielnie wykonuje zadania.
Dobry – 4	Uczeń dobrze opanował większość materiału. Poprawnie rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie i potrafi zastosować wiedzę w typowych sytuacjach. Rozumie podstawowe zasady zdrowego żywienia, higieny cyfrowej i dbania o dobrostan psychiczny. Poprawnie wykonuje większość zadań.
Dostateczny – 3	Uczeń zna podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia. Potrafi wskazać wybrane zasady zdrowego stylu życia oraz wykonać proste zadania. Korzysta czasami z pomocy nauczyciela podczas analizowania sytuacji i stosowania wiedzy w praktyce.
Dopuszczający – 2	Uczeń opanował minimalne wiadomości i umiejętności. Rozpoznaje pojedyncze zagadnienia dotyczące zdrowia, jednak ma trudności z ich samodzielnym wyjaśnianiem i zastosowaniem. Zadania wykonuje głównie z pomocą nauczyciela.
Niedostateczny – 1	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zdrowia i zdrowego stylu życia. Nie potrafi wykonać podstawowych zadań nawet przy pomocy nauczyciela lub nie podejmuje działań zmierzających do ich wykonania.

KLASA VI – KRYTERIA OCENIANIA

Ocena	Szczegółowe kryteria
Celujący – 6	Uczeń samodzielnie analizuje złożone sytuacje dotyczące zdrowia. Dostrzega związki przyczynowo-skutkowe między zachowaniem, stylem życia i zdrowiem. Potrafi oceniać czynniki ryzyka oraz czynniki chroniące. Proponuje odpowiedzialne rozwiązania dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego, relacji, dojrzewania oraz profilaktyki uzależnień. Wykazuje dużą aktywność i samodzielność.

Bardzo dobry – 5	Uczeń bardzo dobrze rozumie omawiane zagadnienia. Samodzielnie analizuje problemy związane z nawykami, stresem, relacjami, dojrzewaniem i uzależnieniami. Potrafi wyciągać trafne wnioski i poprawnie stosować wiedzę w praktyce.
Dobry – 4	Uczeń poprawnie rozumie większość zagadnień. Potrafi analizować typowe sytuacje dotyczące zdrowia i podejmować właściwe wnioski. Rozpoznaje podstawowe czynniki ryzyka i zagrożenia. Stosuje wiedzę w znanych sytuacjach, czasami potrzebując niewielkiej pomocy.
Dostateczny – 3	Uczeń opanował podstawowe wiadomości. Potrafi wyjaśnić proste zależności między zachowaniem a zdrowiem. Z pomocą nauczyciela rozpoznaje zagrożenia i wskazuje podstawowe sposoby dbania o zdrowie.
Dopuszczający – 2	Uczeń zna najważniejsze pojęcia i zagadnienia, ale ma trudności z ich samodzielnym zastosowaniem. Wymaga systematycznej pomocy przy wykonywaniu zadań i analizowaniu sytuacji problemowych.
Niedostateczny – 1	Uczeń nie opanował podstawowych treści i umiejętności przewidzianych dla klasy VI. Nie rozumie podstawowych zagadnień dotyczących zdrowia, relacji, dojrzewania i zagrożeń oraz nie potrafi zastosować zdobywanej wiedzy nawet przy wsparciu.

KLASA VII – KRYTERIA OCENIANIA

Ocena	Szczegółowe kryteria
Celujący – 6	Uczeń samodzielnie, krytycznie i odpowiedzialnie analizuje problemy zdrowotne i społeczne. Dostrzega związki między stylem życia a zdrowiem. Potrafi przewidywać konsekwencje decyzji, analizować presję rówieśniczą i społeczną oraz proponować odpowiedzialne rozwiązania. Krytycznie ocenia informacje i wykorzystuje wiedzę w działaniach praktycznych. Aktywnie uczestniczy w projektach i wykazuje inicjatywę.

Bardzo dobry – 5	Uczeń samodzielnie analizuje większość zagadnień, wyciąga trafne wnioski i bardzo dobrze stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych. Rozumie znaczenie zdrowia fizycznego i psychicznego, odpowiedzialnych relacji, granic i profilaktyki.
Dobry – 4	Uczeń poprawnie analizuje typowe problemy, zna większość treści programowych i potrafi zastosować wiedzę w znanych sytuacjach. Rozpoznaje podstawowe zagrożenia, rozumie znaczenie profilaktyki i potrafi wskazać właściwe sposoby reagowania.
Dostateczny – 3	Uczeń zna podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia i relacji. Przy pomocy nauczyciela potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w prostych sytuacjach. Ma trudności z samodzielnym analizowaniem bardziej złożonych problemów.
Dopuszczający – 2	Uczeń opanował minimum wiadomości umożliwiające dalsze kształcenie, lecz wymaga systematycznego wsparcia. Rozpoznaje pojedyncze zagadnienia, ale ma trudności z ich wyjaśnieniem i zastosowaniem.
Niedostateczny – 1	Uczeń nie osiągnął podstawowych wymagań edukacyjnych przewidzianych dla klasy VII. Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności oraz nie potrafi wykorzystać ich w prostych sytuacjach.

KLASA VIII – KRYTERIA OCENIANIA

Ocena	Szczegółowe kryteria
Celujący – 6	Uczeń wykazuje pełne i pogłębione rozumienie zagadnień dotyczących zdrowia. Samodzielnie analizuje złożone problemy związane ze stylem życia, zdrowiem psychicznym, stresem, relacjami, uzależnieniami i bezpieczeństwem cyfrowym. Krytycznie ocenia informacje, rozpoznaje manipulację i dezinformację. Tworzy odpowiedzialne rozwiązania oraz samodzielnie opracowuje plany działania dotyczące dbania o zdrowie w perspektywie dorosłości.

Bardzo dobry – 5	Uczeń bardzo dobrze opanował materiał, samodzielnie wyciąga trafne wnioski i wykorzystuje wiedzę w różnych sytuacjach. Rozumie związki między podejmowanymi decyzjami a przyszłym zdrowiem. Potrafi analizować źródła stresu, zagrożenia oraz sposoby dbania o zdrowie.
Dobry – 4	Uczeń dobrze opanował materiał. Potrafi analizować typowe sytuacje i poprawnie wykorzystuje zdobytą wiedzę. Rozumie podstawowe zależności dotyczące zdrowia, profilaktyki, relacji, aktywności i bezpieczeństwa cyfrowego.
Dostateczny – 3	Uczeń opanował podstawowe wiadomości, rozumie najważniejsze zależności i wykonuje zadania o podstawowym stopniu trudności. Przy bardziej złożonych zadaniach może potrzebować pomocy nauczyciela.
Dopuszczający – 2	Uczeń posiada podstawowe, fragmentaryczne wiadomości, które umożliwiają dalsze uczenie się. Ma trudności z samodzielnym wykorzystaniem wiedzy i wymaga wsparcia podczas wykonywania zadań.
Niedostateczny – 1	Uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do realizacji podstawowych wymagań edukacyjnych. Nie potrafi zastosować podstawowej wiedzy dotyczącej dbania o zdrowie i bezpieczeństwo.

Wspólne obszary uwzględniane przy ocenianiu ucznia

Obszar oceniania	Co podlega ocenie
Wiedza	Znajomość i rozumienie podstawowych pojęć oraz zagadnień.
Umiejętności	Stosowanie wiedzy w sytuacjach praktycznych i problemowych.
Analiza i wnioskowanie	Dostrzeganie związków między zachowaniem, decyzjami i zdrowiem.

Aktywność	Udział w dyskusjach, ćwiczeniach, pracy indywidualnej i zespołowej.
Projekty i zadania	Zaangażowanie, samodzielność, współpraca i jakość wykonania.
Autorefleksja	Umiejętność analizowania własnych wyborów i zachowań.
Komunikacja i współpraca	Szacunek dla innych, kultura wypowiedzi i współdziałanie.
