

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

*Opracowanie na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch.
ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”*

1. Założenia ogólne Przedmiotowych Zasad Oceniania (PSO)

Przedmiotowe Zasady Oceniania z edukacji zdrowotnej określają wymagania edukacyjne dostosowane do poziomu rozwoju uczniów klasy IV oraz zasady oceniania ich wiedzy i umiejętności. Dokument opracowano w oparciu o program Ośrodka Rozwoju Edukacji „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch”, w szczególności program klasy IV „ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”. Program przewiduje 32 godziny zajęć w ciągu roku szkolnego.

Ocenianie ma charakter wspierający i holistyczny. Uwzględnia przede wszystkim stopień opanowania wiedzy i umiejętności oraz zdolność zastosowania ich w sytuacjach edukacyjnych. Szczególne znaczenie mają zadania praktyczne, analiza sytuacji, praca projektowa, wypowiedzi ucznia, karty pracy, scenki sytuacyjne i inne aktywne formy pracy.

Zasada szczególna: ocenie nie podlegają prywatne zachowania ucznia ani jego sytuacja rodzinna, wygląd, masa ciała, sprawność fizyczna, sposób odżywiania w domu, czas korzystania z urządzeń czy gotowość do ujawniania osobistych doświadczeń. Oceniana jest wiedza, rozumienie treści i umiejętność ich zastosowania w sytuacjach edukacyjnych.

2. Klasa IV – wymagania edukacyjne i zakres treści

Wymiar godzinowy: 32 godziny rocznie (1 godzina tygodniowo przez cały rok szkolny). Program klasy IV obejmuje siedem modułów: Co to jest zdrowie? (4 godz.), Moje ciało – higiena i rozwój (7 godz.), Zdrowe jedzenie i picie w szkole i domu (4 godz.), Moje emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać (7 godz.), Bezpieczne zachowania w domu, szkole, drodze (4 godz.), Dłaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne (2 godz.) oraz Projekt edukacyjny (4 godz.).

Treści programu koncentrują się na rozwijaniu świadomości ciała i emocji, budowaniu pozytywnego obrazu siebie, kształtowaniu empatii i umiejętności współpracy oraz promowaniu odpowiedzialnych postaw prozdrowotnych i prospołecznych.

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Co to jest zdrowie?	4
2	Moje ciało – higiena i rozwój	7
3	Zdrowe jedzenie i picie w szkole i domu	4
4	Moje emocje – jak je rozpoznawać i wyrażać	7
5	Bezpieczne zachowania w domu, szkole, drodze	4
6	Dłaczego sen, ruch i odpoczynek są ważne	2
7	Projekt edukacyjny	4

3. Plan realizacji treści – podział na dwa semestry

Podział został przygotowany na 32 godziny, po 16 godzin w każdym semestrze. Zachowuje kolejność treści programu i pozwala na logiczne przejście od podstawowego rozumienia zdrowia, przez ciało, higienę, odżywianie i emocje, do bezpieczeństwa, regeneracji i projektu edukacyjnego.

Semestr	Lekcje	Zakres / tematy	Liczba godzin
I	1–4	Co to jest zdrowie? Wymiary zdrowia; czynniki wpływające na zdrowie; zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu; zdrowie jako wartość.	4
I	5–11	Moje ciało – higiena i rozwój: higiena osobista; budowa i funkcje ciała; zmiany okresu dojrzewania; różnorodność ciał; prywatność, granice i zgoda; kiedy i jak szukać pomocy medycznej.	7
I	12–15	Zdrowe jedzenie i picie: nawodnienie; zdrowe napoje; podstawowe zasady zdrowego odżywiania; produkty roślinne; czytanie etykiet i porównywanie produktów.	4
I	16	Podsumowanie I semestru – zdrowie, ciało i codzienne wybory; zadania praktyczne i utrwalenie.	1
II	17–23	Moje emocje – rozpoznawanie i nazywanie emocji; funkcja emocji; stres; sygnały z ciała; konstruktywne sposoby radzenia sobie; wspieranie siebie i rówieśników; źródła pomocy.	7
II	24–27	Bezpieczne zachowania: przemoc i cyberprzemoc; bezpieczeństwo w internecie; sytuacje zagrożenia; wzywanie pomocy; numer 112; podstawowe działania w nagłej sytuacji.	4
II	28–29	Sen, ruch i odpoczynek: znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego; aktywność fizyczna; higiena snu; planowanie zrównoważonego dnia.	2
II	30–32	Projekt edukacyjny – planowanie, realizacja, prezentacja i	3

Semestr	Lekcje	Zakres / tematy	Liczba godzin
		podsumowanie działań dotyczących zdrowia lub bezpieczeństwa.	

4. Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny

Poniższe wymagania odnoszą się do treści realizowanych w klasie IV i zostały sformułowane z uwzględnieniem wieku oraz możliwości rozwojowych uczniów. Ocena wynika z całościowej analizy pracy ucznia, a nie z pojedynczego zachowania czy wypowiedzi.

Ocena	Wymagania szczegółowe – semestr I	Wymagania szczegółowe – semestr II
Celujący (6)	Uczeń samodzielnie wyjaśnia, czym jest zdrowie i wskazuje jego różne wymiary; analizuje czynniki wpływające na zdrowie i trafnie ocenia zachowania jako sprzyjające lub zagrażające zdrowiu. Bardzo dobrze rozumie zmiany zachodzące podczas dojrzewania; zna zasady higieny; szanuje różnorodność ciał; rozumie znaczenie prywatności, granic i zgody. Samodzielnie analizuje informacje na etykietach, porównuje produkty i uzasadnia wybór zdrowszej opcji; wyjaśnia znaczenie nawodnienia i wskazuje rolę produktów roślinnych w diecie.	Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje, analizuje ich funkcję, dobiera konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami; potrafi udzielić adekwatnego wsparcia rówieśnikowi i wie, gdzie szukać pomocy. Samodzielnie analizuje sytuacje dotyczące przemocy, cyberprzemocy, bezpieczeństwa w sieci i wypadków; zna numer 112 i kolejność podstawowych działań w nagłej sytuacji. Wyjaśnia znaczenie snu, ruchu i odpoczynku; samodzielnie i twórczo realizuje projekt, formułuje cel, planuje działania, współpracuje i prezentuje wnioski.
Bardzo dobry (5)	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia i jego podstawowe wymiary; wymienia czynniki wpływające na zdrowie; poprawnie rozpoznaje zachowania prozdrowotne i ryzykowne oraz uzasadnia ich wpływ na zdrowie. Zna podstawowe zmiany okresu dojrzewania, zasady higieny i podstawowe informacje o budowie ciała; rozumie znaczenie szacunku, prywatności i granic. Zna zasady prawidłowego nawodnienia, potrafi wskazać zdrowe napoje i produkty roślinne; odczytuje podstawowe informacje z etykiety i porównuje dwa produkty.	Uczeń rozpoznaje i nazywa różne emocje, zna sposoby konstruktywnego radzenia sobie z nimi, rozumie wpływ stresu na ciało i psychikę oraz wie, jak wspierać siebie i innych. Rozpoznaje rodzaje przemocy i cyberprzemocy, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i potrafi prawidłowo wezwać pomoc pod numerem 112. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, snu i odpoczynku; zna zalecany czas snu dla dzieci w wieku szkolnym oraz zasady higieny snu. Samodzielnie realizuje zadania projektowe, starannie dokumentuje pracę i poprawnie prezentuje jej efekty.
Dobry (4)	Uczeń zna podstawowe znaczenie zdrowia i potrafi wymienić najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie; rozpoznaje typowe zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu. Zna podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania, zasady codziennej higieny oraz rozumie, że ciało każdego człowieka	Uczeń rozpoznaje podstawowe emocje i potrafi podać kilka sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami; zna znaczenie rozmowy i szukania wsparcia. Rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zagrożenia cyfrowe; zna numer 112 i podstawowe zasady zachowania w sytuacji zagrożenia. Zna korzyści

Ocena	Wymagania szczegółowe – semestr I	Wymagania szczegółowe – semestr II
	zasługuje na szacunek i ochronę. Zna znaczenie wody, potrafi wskazać zdrowe napoje i podstawowe produkty korzystne dla zdrowia; przy pomocy nauczyciela odczytuje najważniejsze informacje z etykiety.	płynące z ruchu i snu oraz podstawowe zasady higieny snu. Poprawnie wykonuje przydzielone zadania i współpracuje z innymi przy realizacji projektu.
Dostateczny (3)	Uczeń z pomocą nauczyciela wyjaśnia podstawowe pojęcie zdrowia i wymienia kilka czynników, które na nie wpływają. Wymienia podstawowe czynności higieniczne i wybrane zmiany okresu dojrzewania; wie, że należy szanować swoje ciało i granice innych osób. Wie, że organizm potrzebuje wody; wymienia przykłady zdrowych produktów i napojów; rozpoznaje podstawowe informacje na etykiecie.	Uczeń rozpoznaje podstawowe emocje i podaje przynajmniej jeden sposób radzenia sobie z trudną emocją; wie, że warto zwrócić się po pomoc. Rozpoznaje proste przykłady przemocy i zagrożeń w internecie; wie, że w nagłej sytuacji można wezwać pomoc pod numerem 112. Wie, że sen, ruch i odpoczynek są ważne dla zdrowia; zna wybrane zasady higieny snu. Wykonuje proste zadania projektowe, zwykle z pomocą nauczyciela lub grupy.
Dopuszczający (2)	Przy pomocy nauczyciela rozpoznaje pojęcie zdrowia i wskazuje pojedyncze zachowania sprzyjające zdrowiu. Rozpoznaje wybrane zasady higieny i podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem; wie, że ciało jest prywatne i należy je szanować. Wie, że woda jest potrzebna organizmowi; wskazuje przykładowy zdrowy napój lub produkt.	Rozpoznaje podstawowe emocje, np. radość, smutek, złość i strach; przy pomocy nauczyciela wskazuje sposób poradzenia sobie w trudnej sytuacji. Wie, że w sytuacji zagrożenia należy powiedzieć o tym zaufanemu dorosłemu; rozpoznaje oczywisty przykład przemocy lub zagrożenia w sieci. Wie, że człowiek potrzebuje snu, ruchu i odpoczynku. Podejmuje próbę wykonania przydzielonego zadania.
Niedostateczny (1)	Uczeń nie rozpoznaje podstawowych pojęć i zasad dotyczących zdrowia mimo podejmowanych działań wspierających. Nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących higieny, rozwoju i szacunku do własnego ciała. Nie potrafi wskazać podstawowych zasad dotyczących wody i zdrowego odżywiania nawet przy pomocy nauczyciela.	Nie rozpoznaje podstawowych emocji i nie potrafi wskazać żadnego sposobu szukania pomocy. Nie potrafi rozpoznać podstawowych sytuacji zagrożenia ani wskazać sposobu uzyskania pomocy. Nie zna podstawowego znaczenia snu, ruchu i odpoczynku. Nie podejmuje podstawowych działań związanych z realizacją projektu, nawet przy wsparciu nauczyciela.

5. Formy i narzędzia oceniania pracy ucznia

Forma	Zakres oceniania
Karty pracy i zadania problemowe	Sprawdzają rozumienie treści oraz umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach edukacyjnych.
Odpowiedzi ustne i rozmowa kierowana	Pozwalają ocenić rozumienie pojęć, formułowanie wniosków i uzasadnianie odpowiedzi.
Zadania praktyczne i scenki	Sprawdzają m.in. umiejętność reagowania w sytuacjach dotyczących emocji, granic, bezpieczeństwa, pierwszej pomocy i relacji.

Praca indywidualna i grupowa	Oceniana jest jakość wykonania zadania, współpraca, komunikacja i wkład w realizację wspólnego celu – nie osobiste doświadczenia ucznia.
Projekt edukacyjny	Ocenie podlegają: zgodność z tematem, poprawność merytoryczna, planowanie, wykonanie, współpraca, prezentacja oraz refleksja/podsumowanie.
Quizy i krótkie sprawdziany	Stosowane pomocniczo do weryfikacji podstawowej wiedzy. Nie powinny dominować nad praktycznymi formami pracy.
Samoocena i refleksja	Wspierają świadomość procesu uczenia się. Ocenie może podlegać rzetelność wykonania zadania i umiejętność sformułowania wniosku, nie prywatna ocena zdrowia ucznia.

6. Zasady wystawiania ocen

- Ocena śródroczna i roczna wynika z rozpoznania stopnia opanowania wymagań edukacyjnych określonych dla klasy IV oraz z całorocznej pracy ucznia.
- Przy ustalaniu oceny nauczyciel uwzględnia różne formy aktywności i nie opiera oceny wyłącznie na wynikach testów.
- Uczeń ma możliwość uzupełnienia lub poprawienia pracy w formie ustalonej z nauczycielem, szczególnie jeżeli trudność wynikała z nieobecności lub innych uzasadnionych przyczyn.
- Nieobecność na zajęciach nie powoduje automatycznie obniżenia oceny. Uczeń powinien mieć możliwość zapoznania się z realizowanymi treściami i wykonania istotnych zadań.
- Ocena powinna uwzględniać możliwości psychofizyczne ucznia oraz dostosowania wynikające z rozpoznanych potrzeb edukacyjnych.
- Przedmiot ma charakter edukacyjny i wspierający – jego celem jest wyposażenie ucznia w wiedzę, umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu, a nie kontrolowanie jego prywatnego stylu życia.

7. Kryteria oceniania projektu edukacyjnego

Kryterium	Co podlega ocenie?
Cel i zgodność z tematyką	Uczeń rozumie cel projektu i realizuje działania związane z wybranym zagadnieniem zdrowotnym.
Poprawność merytoryczna	Informacje są zgodne z treściami poznanymi podczas zajęć i przedstawione w sposób odpowiedni dla wieku.
Samodzielność i zaangażowanie	Uczeń podejmuje zadania adekwatne do swoich możliwości i odpowiada za powierzony zakres pracy.
Współpraca	Uczeń słucha innych, dzieli się zadaniami, respektuje zasady pracy grupowej i szanuje odmienne pomysły.
Efekt i prezentacja	Praca jest czytelna, staranna i umożliwia przedstawienie najważniejszych wniosków.
Refleksja	Uczeń potrafi powiedzieć, czego nauczył się podczas projektu i jakie wnioski wynikają z jego realizacji.

8. Podsumowanie

System oceniania w klasie IV ma wspierać rozwój świadomości zdrowotnej ucznia i jego poczucia sprawczości. Ocenianie koncentruje się na wiedzy, rozumieniu, praktycznym zastosowaniu wiadomości, umiejętności rozwiązywania sytuacji problemowych oraz jakości wykonywanych zadań. Zgodnie z charakterem programu szczególne znaczenie mają metody aktywizujące, rozmowa, praca grupowa, drama, analiza przypadków, karty pracy i działania twórcze.

Podstawa opracowania: Daniela Bartosiak, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej”, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2025; część: Klasa IV – „ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”.