

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASA V SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Opracowanie na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”

1. Założenia ogólne Przedmiotowych Zasad Oceniania (PSO)

Przedmiotowe Zasady Oceniania z edukacji zdrowotnej określają wymagania edukacyjne dostosowane do poziomu rozwoju uczniów klasy V oraz zasady oceniania ich wiedzy i umiejętności. Dokument opracowano w oparciu o program „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”. Program klasy V 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, refleksja 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, korzystanie z urządzeń czy gotowość do ujawniania osobistych doświadczeń. Oceniana jest wiedza, rozumienie treści i umiejętność ich zastosowania w sytuacjach edukacyjnych.

2. Klasa V – wymagania edukacyjne i zakres treści

Wymiar godzinowy: 32 godziny rocznie (1 godzina tygodniowo przez cały rok szkolny). Program klasy V stanowi kontynuację treści klasy IV i pogłębia rozumienie odpowiedzialności za zdrowie, zdrowia psychicznego, granic, relacji, komunikacji, zdrowych wyborów oraz funkcjonowania w rodzinie i społeczności.

Moduł	Temat przewodni	Liczba godzin
1	Co to znaczy być odpowiedzialnym za zdrowie?	4
2	Moje emocje i granice – jak je chronić?	5
3	Relacje i komunikacja – szacunek w praktyce	7
4	Zdrowe wybory – jedzenie, ruch, odpoczynek	7
5	Początek życia, wspólnota i współdziałanie	7
6	Projekt edukacyjny	2

Treści programu koncentrują się na rozwijaniu samoobserwacji i samoregulacji, empatii, umiejętności współpracy i komunikacji oraz odpowiedzialnych wyborów zdrowotnych i etycznych.

3. Plan realizacji treści – podział na dwa semestry

Podział został przygotowany na 32 godziny, po 16 godzin w każdym semestrze. Zachowuje kolejność 32 lekcji programu i pozwala na logiczne przejście od odpowiedzialności za zdrowie, przez emocje i relacje, do zdrowych wyborów, rodziny, dojrzewania i projektu.

Semestr	Lekcje	Zakres / tematy	Liczba godzin
I	1–4	Odpowiedzialność za zdrowie; styl życia i zdrowie; planowanie prozdrowotnych zmian; zdrowie psychiczne i sposoby jego ochrony.	4
I	5–9	Zachowania ryzykowne i asertywna odmowa; emocje w ciele i umyśle; stereotypy płci; zmiany w mózgu i emocjach w okresie dojrzewania; granice osobiste.	5
I	10–11	Koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i pierwsze uczucia; szacunek i granice w relacjach.	2
I	12–13	Komunikacja werbalna i niewerbalna; aktywne słuchanie; pozytywny obraz siebie i mocne strony.	2
I	14–16	Autoagresja i szukanie pomocy; mapa pomocy; trudne relacje i zmiany w rodzinie; asertywność w rodzinie.	3
II	17	Szacunek do różnorodności, empatia i akceptacja.	1
II	18–19	Zdrowe odżywianie – utrwalenie treści z klasy IV; talerz zdrowego żywienia; zdrowe przekąski i samodzielne wybory.	2
II	20–21	Ruch jako źródło energii i dobrego samopoczucia; aktywne przerwy; ograniczanie siedzącego stylu życia.	2
II	22–24	Sen i regeneracja; środowisko a zdrowie; aktywność z rodziną i przyjaciółmi; planowanie aktywnego tygodnia.	3
II	25–27	Rodzina jako źródło bezpieczeństwa; więzi rodzinne; zmiany w rodzinie i sposoby radzenia sobie.	3
II	28–30	Wewnętrzna siła i pierwsza pomoc emocjonalna; reagowanie na przemoc;	3

Semestr	Lekcje	Zakres / tematy	Liczba godzin
II	31	dojrzewanie i różnice indywidualne. Początek życia i seksualność – zapłodnienie, ciąża, rozwój prenatalny, poród i opieka nad noworodkiem; ujęcie biologiczne i dostosowane do wieku.	1
II	32	Projekt edukacyjny „Razem można więcej” – wybór tematu, planowanie, podział zadań i podsumowanie.	1

4. Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny

Poniższe wymagania odnoszą się do treści realizowanych w klasie V. Ocena wynika z całościowej analizy pracy ucznia, a nie z pojedynczego zachowania, wypowiedzi ani osobistego doświadczenia.

Ocena	Wymagania szczegółowe – semestr I	Wymagania szczegółowe – semestr II
Celujący (6)	Uczeń samodzielnie analizuje zależności między stylem życia, zdrowiem fizycznym i psychicznym; planuje realne działania prozdrowotne i uzasadnia ich wybór. Rozpoznaje czynniki chroniące zdrowie psychiczne, analizuje zachowania ryzykowne i twórczo stosuje zasady asertywnej odmowy. Trafnie rozpoznaje emocje, ich sygnały w ciele oraz dobiera konstruktywne sposoby samoregulacji. Rozumie znaczenie granic, autonomii, szacunku i różnorodności; analizuje sytuacje dotyczące relacji, komunikacji i zmian w rodzinie. Samodzielnie wskazuje adekwatne źródła pomocy i potrafi zaproponować rozwiązanie sytuacji problemowej.	Uczeń samodzielnie łączy zasady zdrowego odżywiania, aktywności, snu i regeneracji z dobrostanem psychicznym. Analizuje wpływ jakości środowiska na zdrowie i proponuje działania prozdrowotne lub proekologiczne. Rozumie znaczenie więzi rodzinnych i potrafi zaproponować sposoby wspierania osoby w trudnej sytuacji. Rozpoznaje przemoc i właściwie opisuje reakcję świadka lub osoby doświadczającej przemocy. Wyjaśnia podstawowe zagadnienia dotyczące dojrzewania, początku życia i ciąży w sposób biologiczny i odpowiedzialny. Twórczo i samodzielnie realizuje projekt edukacyjny.
Bardzo dobry (5)	Uczeń bardzo dobrze wyjaśnia odpowiedzialność za zdrowie i wpływ codziennych wyborów na zdrowie. Zna czynniki chroniące zdrowie psychiczne, rozpoznaje zachowania ryzykowne i potrafi asertywnie odmówić. Rozpoznaje emocje i sygnały płynące z ciała, zna konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem. Rozumie granice osobiste, szacunek, autonomię i znaczenie dobrej komunikacji. Potrafi odróżnić koleżeństwo, przyjaźń i pierwsze uczucia oraz	Uczeń poprawnie wyjaśnia zasady zdrowego odżywiania, znaczenie ruchu, aktywnych przerw i snu. Potrafi wskazać związki między środowiskiem a zdrowiem. Zna sposoby budowania dobrych relacji rodzinnych i radzenia sobie ze zmianami w rodzinie. Rozpoznaje przemoc i zna właściwe sposoby reagowania. Zna naturalne różnice w dojrzewaniu i wie, kiedy potrzebna jest konsultacja osoby dorosłej lub specjalisty. Wyjaśnia podstawowe etapy początku życia i ciąży.

Ocena	Wymagania szczegółowe – semestr I	Wymagania szczegółowe – semestr II
	wskazać zachowania budujące bezpieczne relacje. Wie, gdzie szukać pomocy.	Aktywnie i samodzielnie wykonuje zadania projektowe.
Dobry (4)	Uczeń opanował najważniejsze treści dotyczące odpowiedzialności za zdrowie, zdrowia psychicznego, emocji, granic i relacji. Rozpoznaje zachowania ryzykowne i zna podstawowe zasady asertywnej odmowy. Potrafi wskazać kilka sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz podstawowe źródła pomocy. Zna zasady komunikacji i rozumie znaczenie szacunku oraz granic w relacjach.	Uczeń zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania, ruchu, aktywnych przerw i snu. Rozpoznaje wpływ środowiska na zdrowie. Potrafi wskazać sposoby dbania o relacje rodzinne i zna podstawowe sposoby reagowania na przemoc. Rozpoznaje typowe zmiany okresu dojrzewania i rozumie, że tempo rozwoju może być różne. Zna podstawowe informacje o zapłodnieniu, ciąży i rozwoju prenatalnym. Poprawnie wykonuje powierzone zadania.
Dostateczny (3)	Uczeń z pomocą nauczyciela wyjaśnia, że codzienne wybory wpływają na zdrowie. Rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne, emocje i wybrane sygnały stresu. Wie, że należy szanować granice swoje i innych. Potrafi podać prosty sposób asertywnej odmowy i wskazać osobę, do której można zwrócić się o pomoc. Rozpoznaje podstawowe zasady dobrej komunikacji i relacji.	Uczeń rozpoznaje podstawowe zasady zdrowego odżywiania, ruchu i snu. Wie, że jakość środowiska może wpływać na zdrowie. Wymienia sposoby dbania o relacje z bliskimi. Rozpoznaje podstawowe przykłady przemocy i wie, że należy szukać pomocy. Wymienia wybrane zmiany okresu dojrzewania oraz podstawowe etapy początku życia. Zwykle wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela.
Dopuszczający (2)	Przy pomocy nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i odpowiedzialnymi wyborami. Rozpoznaje wybrane emocje, wie, że istnieją granice osobiste i że należy je szanować. Potrafi wskazać prosty przykład bezpiecznej reakcji lub osoby dorosłej, do której można zwrócić się po pomoc. Podejmuje próbę wykonania podstawowych zadań.	Przy pomocy nauczyciela wskazuje pojedyncze zasady zdrowego jedzenia, ruchu i snu. Wie, że rodzina i relacje mogą dawać wsparcie. Rozpoznaje oczywisty przykład przemocy lub sytuacji wymagającej pomocy. Rozpoznaje wybrane zmiany związane z dojrzewaniem. Wie, że człowiek rozwija się przed urodzeniem. Podejmuje próbę wykonania przydzielonego zadania.
Niedostateczny (1)	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla semestru I i mimo podejmowanych działań wspierających nie potrafi rozpoznać podstawowych zasad dotyczących zdrowia, emocji, granic, relacji i bezpieczeństwa. Nie podejmuje podstawowych zadań lub nie wykonuje ich nawet przy istotnym wsparciu nauczyciela.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla semestru II i mimo podejmowanych działań wspierających nie potrafi wskazać podstawowych zasad dotyczących zdrowego stylu życia, relacji, bezpieczeństwa, dojrzewania i początku życia. Nie podejmuje podstawowych zadań lub nie wykonuje ich nawet przy istotnym 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, argumentowanie i komunikację.
Zadania praktyczne i scenki	Sprawdzają m.in. umiejętność reagowania w sytuacjach dotyczących emocji, granic, asertywności, relacji, przemocy i szukania pomocy.
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.
Quizey i krótkie sprawdziany	Stosowane pomocniczo do weryfikacji podstawowej wiedzy. Nie powinny dominować nad praktycznymi formami pracy.
Samooocena 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 V 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 lub społecznym.
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 V ma wspierać rozwój świadomości zdrowotnej ucznia, jego poczucia sprawczości oraz odpowiedzialności za siebie i innych. Ocenianie koncentruje się na wiedzy, rozumieniu, praktycznym zastosowaniu wiadomości, umiejętności rozwiązywania sytuacji problemowych, komunikacji, współpracy i jakości wykonywanych zadań. Zgodnie z charakterem programu szczególne znaczenie mają metody aktywizujące, rozmowa, drama, analiza przypadków, scenki sytuacyjne, karty pracy, działania twórcze i projekt edukacyjny.

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 V – „Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”.