

IFORMACJE NA ZEBRANIE Z RODZICAMI

1. Założenia ogólne Przedmiotowego Systemu Oceniania (PSO)

Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY VI SZOŁY PODSTAWOWEJ

(Opracowanie zgodne z nową podstawą programową reformy edukacji 2026)

Dokument bazuje na znowelizowanej podstawie programowej określonej w Rozporządzeniu Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. poz. 958). Ocenianie ma charakter holistyczny i wspiera ucznia w rozwoju zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego oraz środowiskowego.

Zgodnie z podstawą programową, uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem. Realizacja tych doświadczeń (praktyczne zadania badawcze, projekty) stanowi kluczowy element oceny semestralnej i rocznej, ze szczególnym uwzględnieniem oceny bardzo dobrej i celującej.

Zasada szczególna: ocenie podlega wiedza i umiejętności ucznia, a nie jego prywatne zachowania, masa ciała, sposób odżywiania, stan zdrowia, sytuacja rodzinna ani gotowość do ujawniania osobistych doświadczeń.

Stopień / Ocena	Ogólna charakterystyka wymagań	Warunki praktyczne (Doświadczenie edukacyjne)
Celujący (6)	Uczeń wykracza poza wymagania określone programem, wykazuje się głębokim zrozumieniem powiązań między zdrowiem a klimatem, wdraża prozdrowotne i proekologiczne zachowania w swoim otoczeniu, wykazuje się postawą lidera.	Samodzielnie i wzorowo planuje, realizuje oraz prezentuje wyniki wybranego doświadczenia edukacyjnego, wyciągając dojrzałe wnioski.
Bardzo dobry (5)	Uczeń w pełni opanował treści programowe określone dla danego semestru, samodzielnie wyjaśnia mechanizmy fizjologiczne i psychospołeczne, krytycznie ocenia informacje zdrowotne.	Z pełnym zaangażowaniem realizuje wybrane doświadczenie edukacyjne, dokumentując wyniki zgodnie z ustalonymi z nauczycielem kryteriami.
Dobry (4)	Uczeń opanował treści pozwalające na sprawne i samodzielne stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach, poprawnie analizuje m.in. parametry zdrowotne (BMI, tętno), asertywnie odrzuca używki.	Realizuje doświadczenie edukacyjne z niewielką pomocą nauczyciela, prezentując poprawne rezultaty.
Dostateczny (3)	Uczeń opanował podstawowe pojęcia oraz proste umiejętności przydatne w codziennym życiu (podstawowe zasady higieny, rola snu, odżywiania), czasami wymaga wsparcia przy trudniejszych tematach.	Uczestniczy w realizacji doświadczenia edukacyjnego, wykonuje proste zadania we współpracy z grupą.
Dopuszczający (2)	Uczeń przy pomocy nauczyciela identyfikuje podstawowe pojęcia i zasady zdrowotne, rozumie konieczność dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.	Podjmuje próbę realizacji doświadczenia edukacyjnego, wykonując minimalne zadania przy stałym wsparciu nauczyciela.

2. Klasa VI – Wymagania edukacyjne i doświadczenia

Wymiar godzinowy: 31 godzin rocznie (1 godzina tygodniowo realizowana przez dwa semestry). Główne obszary tematyczne klasy VI obejmują monitorowanie podstawowych parametrów zdrowia fizycznego, profilaktykę chorób, higienę cyfrową i asertywność rówieśniczą oraz zmiany okresu dojrzewania.

Dodatkowo w klasie VI realizowana jest 1 godzina rocznie z „Edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego”. Zajęcia te nie podlegają ocenie i rodzic ma prawo do rezygnacji z uczestnictwa w tych zajęciach. Zakres materiału podany jest w punkcie 5, zaś termin dla klas VI przypada na godzinę edukacji zdrowotnej według planu klasy w dniach **31.05 – 04.06.2027 r.**

Treści merytoryczne w podziale na semestry:

Semestr I:

- Mierniki i monitorowanie zdrowia: pojęcie BMI (Body Mass Index), tętno i ciśnienie krwi (pomiar w spoczynku i po wysiłku), stężenie glukozy, profil lipidowy i ich normy referencyjne dla nastolatków.
- Profilaktyka zdrowotna: rola regularnych badań okresowych i przesiewowych, znaczenie szczepień ochronnych w historii i współczesności.
- Styl życia i regeneracja: znaczenie snu (fazy, długość, higiena snu, wpływ światła niebieskiego), rola regularnych ćwiczeń fizycznych i posturalnych zapobiegających nadwadze i wadom postawy.

Semestr II:

- Dojrzewanie biologiczne: cykl miesięczkowy u dziewcząt (funkcja, naturalność, fazy, higiena podczas menstruacji, objawy wymagające konsultacji medycznej).
- Bezpieczeństwo i asertywność: higiena cyfrowa (domowe zasady ekranowe, cyberbezpieczeństwo), asertywne odmawianie używek (alkohol, nikotyna, napoje energetyzujące), pojęcie i ochrona przed uwodzeniem w sieci (grooming) oraz kradzieżą tożsamości.
- Środowisko a zdrowie: znaczenie kontaktu z naturą (moduł klimatyczny), zachowania proekologiczne w domu i szkole, hałas i profilaktyka niedosłuchu (aplikacje mierzące decybele).

Obowiązkowe Doświadczenia Edukacyjne dla Klasy VI (uczeń wybiera minimum jedno na rok):

- **Ewidencja czasu w sieci:** Uczeń przez czas ustalony z nauczycielem prowadzi ewidencję czasu aktywności przed ekranem, podsumowuje proces i tworzy własny plan ograniczenia nadmiaru technologii.
- **Dziennik autorefleksji:** Prowadzenie przez określony czas notatnika, w którym uczeń dokonuje pozytywnej samooceny, dokumentując powody do dumy i swoje małe codzienne sukcesy.
- **Mapowanie okolicy:** Grupowe lub indywidualne stworzenie mapy najbliższej okolicy z oznaczeniem miejsc sprzyjających zdrowiu (parki, skwery, boiska) oraz miejsc zagrażających zdrowiu (hałaśliwe ulice, brak zieleni).
- **Plan aktywności fizycznej:** Grupowe przygotowanie planu pozaszkolnych aktywności fizycznych, realizowanie go i podsumowanie wyników pod kierunkiem nauczyciela.

Ocena	Wymagania Szczegółowe - Semestr I	Wymagania Szczegółowe - Semestr II
Celujący (6)	Uczeń wykazuje się pełną samodzielnością w pomiarach i analizie wskaźników fizjologicznych; planuje zintegrowane działania prozdrowotne łączące dbałość o sen, ćwiczenia posturalne i profilaktykę medyczną; projektuje autorski plan działań wspierających zdrowy styl życia, z uwzględnieniem ruchu, snu, regeneracji i profilaktyki. Wzorowo realizuje i prezentuje wybrane doświadczenie edukacyjne.	Uczeń krytycznie analizuje zagrożenia cyfrowe (grooming, phishing) i proponuje autorskie kodeksy bezpieczeństwa sieciowego; wykazuje postawę rówieśniczego lidera w promowaniu asertywności wobec używek. Wykazuje głębokie zrozumienie powiązań klimatu ze zdrowiem, podejmuje zaawansowane działania proekologiczne w środowisku lokalnym.
Bardzo dobry (5)	Uczeń samodzielnie i poprawnie mierzy oraz interpretuje ciśnienie krwi, tętno (w spoczynku i po wysiłku); prawidłowo charakteryzuje normy BMI, glukozy i lipidów dla nastolatków; wyczerpująco wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych oraz faz snu dla regeneracji mózgu. Systematycznie realizuje sindywidualizowany plan ćwiczeń posturalnych.	Uczeń precyzyjnie opisuje etapy i naturalną zmienność cyklu miesięczkowego oraz zasady higieny menstruacyjnej; szczegółowo omawia zasady higieny cyfrowej i mechanizmy manipulacji w sieci; potrafi uargumentować i asertywnie odmówić spożycia energetyków, alkoholu i nikotyny; poprawnie korzysta z aplikacji decybelomierz w celu ochrony słuchu.
Dobry (4)	Uczeń poprawnie wykonuje pomiar tętna i temperatury; wyjaśnia pojęcia BMI, glukozy i cholesterolu; rozumie potrzebę monitorowania parametrów zdrowotnych; wymienia zalecane szczepienia i badania okresowe; opisuje czynniki wpływające na jakość snu (np. wpływ ekranów). Wykazuje staranność w wykonywaniu ćwiczeń posturalnych.	Uczeń rozumie fizjologię dojrzewania i cyklu miesięczkowego; zna pojęcie domowych zasad ekranowych i kradzieży tożsamości; potrafi sformułować prostą odmowę asertywną wobec używek; wyjaśnia korzyści z kontaktu z naturą; zna podstawowe sposoby ograniczania hałasu w swoim otoczeniu.
Dostateczny (3)	Uczeń wyjaśnia podstawowe znaczenie monitorowania zdrowia; wie, jak zmierzyć temperaturę i tętno; potrafi odczytać z tabeli normy ciśnienia; rozumie, czym jest nadwaga; wymienia podstawowe zasady higieny snu i ćwiczeń na kręgosłup.	Uczeń wie, że dojrzewanie wiąże się ze zmianami w ciele; potrafi wymienić przybory higieniczne niezbędne podczas menstruacji; zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu; wie, że alkohol, nikotyna i energetyki są szkodliwe; dba o porządek i przyrodę w swoim otoczeniu.
Dopuszczający (2)	Uczeń przy pomocy nauczyciela wykonuje prosty pomiar tętna; wie, że prawidłowa masa ciała jest ważna dla zdrowia; potrafi wymienić, do jakiego lekarza zgłosić się z podstawowymi objawami choroby; rozumie, że sen regeneruje ciało.	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wskazać, że cykl menstruacyjny to naturalny etap u dorastających dziewcząt; wie, że w sieci należy zachować ostrożność; potrafi odróżnić asertywne NIE od agresji; wie, że zanieczyszczenie środowiska negatywnie wpływa na samopoczucie.

3. Narzędzia i formy oceniania pracy ucznia

W procesie oceniania z edukacji zdrowotnej zaleca się stosowanie zróżnicowanych narzędzi, które kładą nacisk na praktyczny i autorefleksyjny charakter przedmiotu. Do najważniejszych form należą:

- **Arkusz samooceny i autorefleksji:** Uczeń ocenia swój dobrostan, jakość snu, czy poziom stresu, co pozwala na budowanie świadomości własnego zdrowia (ocenie podlega rzetelność prowadzenia ewidencji i głębia wyciąganych wniosków).
- **Ocena zaangażowania w projekty i debaty:** Oceniany jest wkład pracy w zadania zespołowe, umiejętność aktywnego słuchania rówieśników, formułowania argumentów i szacunek dla rozmówcy.
- **Ocena realizacji doświadczenia edukacyjnego:** Każdy uczeń musi zrealizować przynajmniej jedno wybrane zadanie roczne. Ocenie podlega: zgodność z tematem, poprawność merytoryczna, staranność dokumentacji oraz forma prezentacji (np. plakat, krótki film, wywiad).
- **Tradycyjne formy (testy wiedzy i sprawdziany):** Stosowane pomocniczo w celu weryfikacji wiedzy teoretycznej (np. z zakresu norm fizjologicznych, anatomii, profilaktyki chorób). Testy nie powinny dominować nad oceną praktyczną.

4. Zgodność z podstawą programową

Podstawa programowa nie narzuca jednej kolejności realizacji wszystkich treści w obrębie klas VI–VIII. Układ semestralny może być dostosowany do programu nauczania i organizacji pracy nauczyciela, pod warunkiem realizacji właściwych wymagań szczegółowych. Poniższe treści uzupełniają dokument o wymagania części „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” przypisane odrębnie do klas VI, VII i VIII.

5. Zagadnienia „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”

Klasa VI

Treści nauczania: proces zapłodnienia; najważniejsze informacje dotyczące przebiegu ciąży i porodu; podstawy opieki nad niemowlęciem; wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Uczeń:

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

6. Materiały dydaktyczne i sposób realizacji

Na dzień opracowania dokumentu w wykazie podręczników dopuszczonych do użytku szkolnego nie ma podręcznika do edukacji zdrowotnej przeznaczonego dla szkoły podstawowej. Nauczyciel realizuje program bez wskazania podręcznika i samodzielnie dobiera materiały edukacyjne, materiały ćwiczeniowe, karty pracy, źródła, metody i formy pracy zgodnie z przyjętym programem nauczania, wiekiem i potrzebami uczniów oraz aktualną, rzetelną wiedzą. Wskazane jest stosowanie metod praktycznych i aktywizujących, w tym pracy w grupach, dyskusji, debat, studium przypadku, dramy i działań projektowych.

7. Podstawa opracowania

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).