

# PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA

---

## EDUKACJA ZDROWOTNA

w kl. 4-8 szkoły podstawowej

Zestawienie wymagań  
na poszczególne oceny  
w klasach 4-8 szkoły podstawowej

Katarzyna Przybysz

---



# **Przedmiotowe Zasady Oceniania**

## **EDUKACJA ZDROWOTNA w kl. 4-8 szkoły podstawowej**

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).

### **Zestawienie wymagań na poszczególne oceny w klasach 4-8 szkoły podstawowej wg programów nauczania**

#### **Moje zdrowie, Nasze zdrowie, Katarzyny Przybysz**

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi posłużono się podczas konstruowania wymagań w odniesieniu do oceny w skali 2-6:

| <b>Poziom wg taksonomii Blooma</b> | <b>o<br/>c<br/>e<br/>n<br/>a</b> | <b>Czasowniki</b>                                                                                                                                     |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>zapamiętywanie</b>              | <b>2</b>                         | wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady                                                                                              |
| <b>rozumienie</b>                  | <b>3</b>                         | wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia                                                                                                  |
| <b>zastosowanie</b>                | <b>4</b>                         | stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania                                                                         |
| <b>analiza i ocena</b>             | <b>5</b>                         | analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki, ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie |
| <b>tworzenie</b>                   | <b>6</b>                         | tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje                                                                                        |

## Program Nauczania : Moje zdrowie w kl. 4-6

| Klasa 4, program Moje zdrowie                                      |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | ocena                | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| z<br>a<br>p<br>a<br>m<br>i<br>ę<br>t<br>y<br>w<br>a<br>n<br>i<br>e | <b>dopuszczający</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia;</li> <li>- rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów;</li> <li>- wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne;</li> <li>- wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania;</li> <li>- wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty;</li> <li>- z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną;</li> <li>- wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia;</li> <li>- rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia;</li> <li>- wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych;</li> <li>- wie jak uprawia się proste rośliny w domu/ogrodzie;</li> <li>- wymienia zdrowe składniki diety;</li> <li>- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej;</li> <li>- rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming;</li> <li>- wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.</li> </ul>                                                                    |
| r<br>o<br>z<br>u<br>m<br>i<br>e<br>n<br>i<br>e                     | <b>dostateczny</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość;</li> <li>- omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;</li> <li>- wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu;</li> <li>- wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka;</li> <li>- mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami;</li> <li>- opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość;</li> <li>- wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;</li> <li>- opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia;</li> <li>- omawia podstawowe zasady przechowywania żywności;</li> <li>- korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów;</li> <li>- wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming;</li> <li>- omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych;</li> <li>- opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;</li> </ul> |

|                                                                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| z<br>a<br>s<br>t<br>o<br>s<br>o<br>w<br>a<br>n<br>i<br>e          | <b>dobry</b>        | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach;</li> <li>- przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;</li> <li>- dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia;</li> <li>- stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia;</li> <li>- dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb;</li> <li>- przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski;</li> <li>- rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach;</li> <li>- ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności;</li> <li>- stosuje zasady higieny cyfrowej;</li> <li>- dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu;</li> <li>- wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy;</li> <li>- przestrzega ustalonych zasad ekranowych.</li> </ul>                                                                                                                                                       |
| a<br>n<br>a<br>l<br>i<br>z<br>a<br><br>i<br>o<br>c<br>e<br>n<br>a | <b>bardzo dobry</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych;</li> <li>- uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze;</li> <li>- ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie;</li> <li>- szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności;</li> <li>- analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych;</li> <li>- ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci;</li> <li>- uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe;</li> <li>- analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych;</li> <li>- uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu;</li> <li>- ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem;</li> <li>- omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.</li> </ul> |

|                                           |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| t<br>w<br>o<br>r<br>z<br>e<br>n<br>i<br>e | <b>celujący</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę;</li> <li>- tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej;</li> <li>- opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia;</li> <li>- proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób. - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia;</li> <li>- tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności;</li> <li>- opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych;</li> <li>- proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych;</li> <li>- tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe;</li> <li>- projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier;</li> <li>- opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.</li> </ul> |
|-------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Opracowała  
Katarzyna Przybysz

dostosował/a

zatwierdził