

WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA V

Informacja dla uczniów i rodziców | rok szkolny 2026/2027

Wersja zaktualizowana do programu ORE 2026 (wydanie 2) i podstawy programowej obowiązującej od 1 września 2026 r.

Szkoła	Szkoła Podstawowa nr 5 w Pruszkowie
Nauczyciel	Olgierd Szostak
Liczba godzin	31 godzin obowiązkowej edukacji zdrowotnej w programie ORE dla klasy V (1 godzina tygodniowo)
Dodatkowe zajęcia	1 godzina „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” w roku szkolnym – zajęcia nieobowiązkowe
Zakres dokumentu	Niniejsze wymagania dotyczą obowiązkowego przedmiotu edukacja zdrowotna. Odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie są objęte ocenianiem w tym dokumencie.

Najważniejsza zasada oceniania

Ocena z obowiązkowej edukacji zdrowotnej dotyczy wiadomości, umiejętności i postępów ucznia wynikających z aktualnej podstawy programowej oraz realizowanego programu ORE. Nie ocenia się prywatnych doświadczeń, sytuacji rodzinnej, wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, przekonań ani gotowości do ujawniania osobistych informacji.

Uczeń może wykazać wiedzę i umiejętności na różne sposoby: ustnie, pisemnie, w ćwiczeniu praktycznym, zadaniu problemowym, projekcie lub w dostosowanej roli podczas pracy zespołowej.

Podstawa opracowania

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 378), znowelizowane rozporządzeniem z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 958).
- ORE, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wyd. 2, Warszawa 2026 – program dla klasy V „Zdrowie i wartości – uczyć się dbać o siebie i innych”.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 17 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 966) – w zakresie odrębnych, nieobowiązkowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – przepisy dotyczące oceniania osiągnięć edukacyjnych i informowania o wymaganiach, w aktualnym brzmieniu.
- Rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach publicznych – w aktualnym brzmieniu – oraz statut szkoły.

1. Czego uczeń uczy się w klasie V?

Poniższe wymagania odpowiadają treściom 31 obowiązkowych lekcji zaplanowanych w programie ORE 2026 dla klasy V. Zapisano je językiem możliwie zrozumiałym dla ucznia i rodzica.

A. Zdrowie, wartości i odpowiedzialne wybory • lekcje 1–3

- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością i dlaczego codzienne wybory mają znaczenie dla samopoczucia i funkcjonowania;
- rozpoznaje wpływ stylu życia, rutyny, snu, ruchu, odżywiania i relacji na zdrowie;

- odróżnia zachowania sprzyjające zdrowiu od zachowań, które mogą mu szkodzić;
- planuje realny, możliwy do wykonania mały krok prozdrowotny dla siebie lub swojego otoczenia i potrafi wyjaśnić jego sens.

B. Zdrowie psychiczne, emocje, komunikacja i pomoc • lekcje 4, 6, 10–13, 26

- wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne i dobrostan oraz wskazuje czynniki, które pomagają je chronić;
- rozpoznaje i nazywa emocje, ich sygnały w ciele, myślach i zachowaniu oraz opisuje wpływ stresu na funkcjonowanie;
- stosuje proste, bezpieczne sposoby obniżania napięcia, w tym ruch, odpoczynek, rozmowę, techniki oddechowe i uważność;
- zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej: zauważenie, spokojne wysłuchanie, wsparcie i skierowanie do zaufanego dorosłego, gdy sytuacja tego wymaga;
- rozpoznaje komunikację werbalną i niewerbalną, ćwiczy aktywne słuchanie i spokojne wyrażanie potrzeb;
- buduje realistyczny obraz siebie na podstawie mocnych stron, wysiłku i postępów oraz rozpoznaje niekorzystny wpływ nadmiernego porównywania się;
- wyjaśnia, czym są zachowania autoagresywne, zna ich konsekwencje zdrowotne i wskazuje miejsca oraz osoby, u których można szukać pomocy;
- rozpoznaje sytuacje, w których potrzebne jest wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne lub psychiatryczne, i potrafi uruchomić pomoc dorosłego.

C. Użytki, Internet i asertywna odmowa • lekcja 5

- omawia szkodliwy wpływ alkoholu, nikotyny i napojów energetyzujących na rozwijający się organizm i układ nerwowy;
- rozpoznaje zachowania ryzykowne i odpowiedzialne wybory w sytuacjach związanych z używkami oraz presją grupy;
- stosuje prostą, asertywną odmowę bez obrażania innych;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia w Internecie, m.in. cyberprzemoc, kontakt z nieznanymi i ryzyko nadmiernego korzystania z sieci;
- wskazuje osoby i miejsca, do których można zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia.

D. Relacje, granice, różnorodność i bezpieczeństwo • lekcje 8–9, 14–15, 27

- wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość oraz wskazuje zasady relacji opartych na szacunku;
- rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach, takie jak presja, kontrolowanie, wykluczanie, naruszanie granic lub przemoc, i wie, kiedy poprosić o pomoc;
- rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą oraz formułuje komunikat chroniący własne potrzeby i granice;
- okazuje szacunek wobec różnic kulturowych, językowych i społecznych oraz rozumie wybrane potrzeby osób z autyzmem, ADHD, dysleksją, zespołem Tourette'a i innymi trudnościami neurorozwojowymi;
- zna podstawowe zasady bezpiecznej reakcji w przypadku napadu padaczkowego i wie, że w sytuacji zagrożenia należy uruchomić pomoc dorosłych;
- rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc oraz zaniedbanie jako formę krzywdzenia;
- opisuje bezpieczne działania osoby doświadczającej przemocy i świadka: zadbanie o bezpieczeństwo, zgłoszenie sytuacji i poproszenie o pomoc.

E. Odżywianie i samodzielne przygotowanie prostego posiłku • lekcje 16–17

- stosuje zasady Talerza Zdrowego Żywienia, rozumie znaczenie regularnych posiłków, warzyw, owoców i wody oraz ograniczania produktów niekorzystnych dla zdrowia;
- dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb bez porównywania się z innymi osobami;
- rozpoznaje w uproszczonej formie rolę podstawowych składników odżywczych;
- planuje i potrafi bezpiecznie przygotować prosty, wartościowy posiłek lub przekąskę;
- wskazuje produkty i nawyki żywieniowe sprzyjające profilaktyce próchnicy.

F. Aktywność fizyczna, aktywne przerwy i sen • lekcje 18–20, 22

- wymienia korzyści aktywności fizycznej dla serca, mięśni, kości, mózgu, koncentracji i samopoczucia oraz jej znaczenie w profilaktyce nadwagi i otyłości;
- dobiera bezpieczną formę ruchu, strój do warunków i pamięta o podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas aktywności;
- ogranicza długie siedzenie przez aktywne przerwy i potrafi zaproponować proste ćwiczenia rozciągające, oporowe, oddechowe lub ćwiczenia wzroku;
- promuje ruch wśród rówieśników i rodziny oraz korzysta z technologii wspierającej aktywność w sposób rozsądny, bez rywalizacji o wyniki;
- wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego, zna zalecaną długość snu dla swojego wieku i stosuje zasady higieny snu;
- wyjaśnia niekorzystny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem i potrafi zaplanować prosty rytuał wyciszenia przed zaśnięciem.

G. Zdrowie środowiskowe • lekcja 21

- omawia wpływ jakości powietrza, wody, terenów zielonych i zmian klimatu na zdrowie i samopoczucie;
- korzysta z aplikacji lub wiarygodnej strony internetowej do sprawdzania aktualnej jakości powietrza;
- łączy przyczynę środowiskową z możliwym skutkiem zdrowotnym i proponuje proste działania ograniczające zanieczyszczenia lub poprawiające jakość otoczenia.

H. Rodzina, więzi i współpraca • lekcje 23–25, 30–31

- omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie oraz zna prawa i obowiązki dziecka i rodziców;
- podaje sposoby dbania o więzi z rodzicami lub opiekunami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną, m.in. przez rozmowę, wspólny czas, pomoc i szacunek;
- opisuje zmiany, które mogą wystąpić w rodzinie, w tym separację, rozwód, wejście rodzica w nowy związek, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę lub śmierć, oraz wskazuje sposoby szukania wsparcia;
- rozpoznaje emocje towarzyszące zmianom w rodzinie i korzysta z bezpiecznych sposobów radzenia sobie z nimi;
- w projekcie zespołowym współpracuje, przyjmuje rolę, planuje i wykonuje swoją część zadania, komunikuje się z szacunkiem, szuka kompromisu i bierze odpowiedzialność za wspólny efekt.

I. Dojrzewanie – ciało, mózg, emocje i higiena • lekcje 7, 28–29

- opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany zachodzące w okresie dojrzewania oraz rozumie, że tempo rozwoju jest indywidualne;
- omawia w prosty sposób zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na emocje, zachowanie oraz impulsywność;
- wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- rozpoznaje typowe zmiany dojrzewania oraz wie, że bardzo wczesne, wyraźnie opóźnione lub nietypowe zmiany wymagają rozmowy z zaufanym dorosłym i konsultacji medycznej;
- wie, że niepokojące problemy dotyczące miesiączkowania, nietypowych wydzielin lub napletka są zagadnieniami zdrowotnymi, których nie diagnozuje się samodzielnie ani na forum klasy;
- stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych w okresie dojrzewania;
- zna zasady używania podpasek i tamponów wynikające z podstawy programowej;
- odnosi się z szacunkiem do zmian zachodzących u innych i nie wyśmiewa ani nie porównuje ciał czy tempa rozwoju.

Uwaga dotycząca lekcji o dojrzewaniu: zajęcia mogą być organizacyjnie prowadzone w mniejszych grupach, jednak wymagania VII.1–VII.3 wynikają z tej samej podstawy programowej i dotyczą wszystkich uczniów. Ocenia się wiedzę ogólną i umiejętność podejmowania bezpiecznych decyzji, a nie prywatne doświadczenia ucznia.

2. Co będzie oceniane?

Nauczyciel ocenia przede wszystkim stopień opanowania wiadomości i umiejętności oraz postęp ucznia. Ocena nie może opierać się wyłącznie na jednej formie pracy. Odrębne, nieobowiązkowe zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie podlegają ocenie.

1	Wiedza i rozumienie – poprawność pojęć, rozumienie zależności między zachowaniem a zdrowiem, znajomość zasad bezpieczeństwa, higieny i miejsc pomocy.
2	Umiejętności praktyczne – analiza fikcyjnych sytuacji, podejmowanie bezpiecznych decyzji, planowanie działania, komunikat asertywny, dobór zdrowego posiłku lub przekąski, aktywnej przerwy, zasad higieny snu albo zachowania prozdrowotnego.
3	Karty pracy i zadania na lekcji – rzetelność wykonania, rozumienie polecenia, poprawa błędów i wykorzystanie informacji zwrotnej.
4	Zeszyt przedmiotowy – systematyczność, obecność tematów, notatek i materiałów z lekcji oraz uzupełnianie najważniejszych braków po nieobecności. Nie ocenia się ozdobności, charakteru pisma ani talentu plastycznego.
5	Aktywność na lekcji – merytoryczny udział dostosowany do możliwości ucznia: wypowiedź, zapis, wykonanie zadania, praca w parze lub grupie, rola obserwatora, sekretarza albo prezentującego.
6	Projekty i zadania zespołowe – wykonanie przyjętej części zadania, terminowość, współpraca, odpowiedzialność za wspólny efekt oraz prezentacja w uzgodnionej formie.
7	Sprawdzanie wiadomości – krótkie kartkówki, quizy, odpowiedzi ustne, zadania problemowe lub podsumowania modułu – zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły.
8	Postęp i samodzielność – coraz lepsze stosowanie wiedzy, korzystanie ze wskazówek, poprawianie błędów i przenoszenie umiejętności na nowe, fikcyjne sytuacje.

3. Formy uzyskiwania ocen

- karty pracy, krótkie zadania pisemne i ćwiczenia wykonywane podczas lekcji;
- odpowiedzi ustne, mini-prezentacje, wyjaśnienie sposobu rozumowania lub przedstawienie wniosków;
- zadania praktyczne i problemowe oparte na fikcyjnych sytuacjach;
- quizy, kartkówki i podsumowania działów – w zakresie wcześniej podanych wymagań;
- praca indywidualna, w parze lub grupie;
- projekty edukacyjne i ich elementy: plan, wykonanie zadania, współpraca i prezentacja;
- prowadzenie zeszytu i gromadzenie materiałów z lekcji;
- aktywność oraz widoczny postęp w nabywaniu wiedzy i umiejętności.

Prace domowe nie są podstawowym narzędziem oceniania. Ich zadawanie, obowiązkowość i sposób sprawdzania muszą być zgodne z aktualnymi przepisami oraz statutem szkoły.

4. Ogólne kryteria ocen śródrocznych i rocznych

Ocena klasyfikacyjna wynika z całokształtu osiągnięć ucznia w odniesieniu do wymagań klasy V i jest ustalana zgodnie ze statutem szkoły. Poniższe opisy wskazują typowy poziom wiadomości i umiejętności.

Ocena	Charakterystyka wymagań
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania klasy V w bardzo wysokim stopniu. Samodzielnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach, uzasadnia wybory prozdrowotne, trafnie analizuje sytuacje problemowe, proponuje bezpieczne rozwiązania, rzetelnie wykonuje zadania i projekty oraz potrafi wyjaśnić tok swojego rozumowania.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności. Samodzielnie rozwiązuje typowe zadania, poprawnie analizuje sytuacje, dobiera bezpieczne działania, systematycznie pracuje i odpowiedzialnie wywiązuje się z zadań projektowych.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań. Zwykle poprawnie stosuje wiedzę i wykonuje zadania, a nieliczne błędy potrafi poprawić po wskazówce. Rozumie najważniejsze zasady zdrowia i bezpieczeństwa oraz uczestniczy w pracy indywidualnej i zespołowej.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Rozwiązuje prostsze zadania, rozpoznaje typowe sytuacje i przy wsparciu wybiera właściwe działanie. Podejmuje próby i korzysta z pomocy nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował minimum niezbędne do dalszego uczenia się. Rozpoznaje część podstawowych pojęć i zasad, wykonuje najprostsze zadania z wyraźną pomocą, potrafi wskazać zaufanego dorosłego lub miejsce pomocy i podejmuje próby uzupełniania braków.
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował minimum podstawowych wiadomości i umiejętności, nawet przy udzielonym wsparciu nie wykonuje najprostszych zadań lub nie podejmuje prób uzupełnienia braków. Nie potrafi zastosować podstawowych zasad bezpieczeństwa w omawianych sytuacjach.

5. Zasady poprawy i uzupełniania braków

- Uczeń ma prawo otrzymać informację, co wykonał dobrze, co wymaga poprawy i jak może uzupełnić braki.
- Zasady poprawiania ocen, terminy i sposób zaliczania nieobecności są zgodne ze statutem szkoły oraz ustaleniami podanymi przez nauczyciela.
- Po dłuższej usprawiedliwionej nieobecności uczeń ustala z nauczycielem realny termin uzupełnienia ocenianych zadań i najważniejszych materiałów.
- Uczeń nie jest oceniany negatywnie wyłącznie za samą nieobecność. Ocenie podlega późniejsze wykazanie wymaganych wiadomości i umiejętności.
- W projektach zespołowych oceniany jest indywidualny wkład ucznia oraz wykonanie ustalonej części zadania, a nie wyłącznie końcowy wygląd pracy grupy.

6. Bezpieczeństwo, prywatność i szacunek

1

Nie oceniamy prywatności – Uczeń nie ma obowiązku opowiadania o swoim zdrowiu, wyglądzie, masie ciała, emocjach, sytuacji rodzinnej, dojrzewaniu ani osobistych doświadczeniach.

2

Pracujemy na przykładach – Ćwiczenia dotyczą głównie fikcyjnych sytuacji. Uczeń może powiedzieć „pas”, wybrać rolę obserwatora albo udzielić odpowiedzi pisemnej, jeżeli forma zadania na to pozwala.

3

Nie diagnozujemy – Uczeń nie stawia diagnoz sobie ani innym osobom. Uczy się rozpoznawać sygnały wymagające konsultacji i kierować po pomoc do zaufanego dorosłego lub specjalisty.

4

Bezpieczny język – Nie oceniamy ciał, rodzin, chorób, niepełnosprawności ani sposobu przeżywania emocji. Obowiązują szacunek, nieośmieszanie i ochrona danych osobowych.

5

Sytuacje zagrożenia – Informacji o przemoc, zaniedbaniu, autoagresji, samouszkodzeniu lub bezpośrednim zagrożeniu zdrowia i życia nie pozostawia się jako „tajemnicy”. Nauczyciel działa zgodnie ze szkolnymi procedurami ochrony i pomocy.

7. Dostosowanie wymagań do potrzeb ucznia

Wymagania edukacyjne oraz sposób sprawdzania osiągnięć dostosowuje się do rozpoznanych indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z opinią lub orzeczeniem poradni, ustaleniami zespołu i bieżącą obserwacją funkcjonowania ucznia.

- krótkie i jednoznaczne polecenia, dzielenie zadania na etapy oraz sprawdzanie zrozumienia;
- wydłużony czas, ograniczenie przepisywania i możliwość pracy na gotowym materiale;
- odpowiedź ustna zamiast rozbudowanej pisemnej albo odpowiedź pisemna zamiast wystąpienia na forum;
- większa czcionka, piktogramy, słowniczek pojęć, pomoc w odczytywaniu tabel i poleceń;
- możliwość spokojnego miejsca pracy, roli obserwatora, krótkiej przerwy regulacyjnej i użycia gotowych schematów odpowiedzi;
- ocenianie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem trudności wynikających z niepełnosprawności, zaburzeń rozwojowych, specyficznych trudności w uczeniu się lub bariery językowej.

8. Co powinien robić uczeń?

- uczestniczyć w lekcji w formie dostosowanej do swoich możliwości;
- prowadzić zeszyt, zapisywać tematy i gromadzić otrzymane materiały;
- wykonywać zadania i ćwiczenia oraz korzystać z informacji zwrotnej;
- przygotowywać przydzieloną część projektu i współpracować z grupą;
- szanować prywatność, granice i wypowiedzi innych osób;
- informować nauczyciela, gdy potrzebuje wyjaśnienia, dodatkowego czasu lub innej formy wykonania zadania.

Potwierdzenie zapoznania się z wymaganiami

Uczeń	Rodzik / opiekun
Zapoznałem/am się z wymaganiami edukacyjnymi.	Zapoznałem/am się z wymaganiami edukacyjnymi.
..... data i podpis	 data i podpis

Źródła i akty prawne

- [Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. – Dz.U. 2026 poz. 378](#)
- [Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. – Dz.U. 2026 poz. 958](#)
- [Rozporządzenie Ministra Edukacji z 17 lipca 2026 r. – Dz.U. 2026 poz. 966](#)
- [Rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów – tekst jednolity Dz.U. 2023 poz. 2572, z późn. zm.](#)
- [ORE – „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wyd. 2, Warszawa 2026](#)
- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – w aktualnym brzmieniu, rozdział 3a dotyczący oceniania.
- Statut szkoły i szkolne zasady oceniania – w zakresie organizacji oceniania, poprawy i dokumentowania osiągnięć uczniów.

Uwaga organizacyjna

Dokument należy stosować łącznie ze statutem szkoły i szkolnymi zasadami oceniania. Jeżeli statut określa szczegółowe terminy, progi procentowe, liczbę ocen lub zasady poprawy, mają one pierwszeństwo w sprawach organizacyjnych. Wymagania merytoryczne pozostają związane z podstawą programową obowiązującą od 1 września 2026 r. oraz z realizowanym programem ORE 2026.