

WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI

Informacja dla uczniów i rodziców | rok szkolny 2026/2027

Szkoła	Szkoła Podstawowa nr 5 w Pruszkowie
Nauczyciel	Olgierd Szostak
Liczba godzin	32 godziny obowiązkowe dla każdego ucznia w klasie VI
Zakres dokumentu	Obowiązkowy przedmiot edukacja zdrowotna. Lekcja nieobowiązkowa „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie jest objęta tymi wymaganiami.

WAŻNE: edukacja zdrowotna jest przedmiotem obowiązkowym i ocenianym. Roczna ocena klasyfikacyjna jest uwzględniana przy obliczaniu średniej ocen jako ocena z obowiązkowych zajęć edukacyjnych.

Najważniejsza zasada oceniania

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

Uczeń może wykazać aktywność na różne sposoby: ustnie, pisemnie, w ćwiczeniu praktycznym, jako obserwator, sekretarz grupy lub osoba prezentująca efekt pracy.

Podstawa opracowania

- [Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej \(Dz.U. 2026 poz. 958\).](#)
- [Program ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch” oraz przyjęta tematyka klasy VI.](#)
- [Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – przepisy dotyczące oceniania osiągnięć edukacyjnych i informowania uczniów oraz rodziców o wymaganiach.](#)
- [Rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach publicznych – w aktualnym brzmieniu – oraz statut szkoły.](#)

1. Czego uczeń uczy się w klasie VI?

Wymagania odpowiadają tematyce 32 obowiązkowych lekcji w klasie VI. Lekcje 28 i 29 są prowadzone oddzielnie dla dziewcząt i chłopców; każdy uczeń realizuje wymagania właściwe dla wersji lekcji, w której uczestniczy.

A. Świadome wybory, profilaktyka i troska o zdrowie

- wyjaśnia znaczenie zdrowia jako wartości i zasobu człowieka, bierze odpowiedzialność za własne decyzje oraz rozpoznaje wiarygodne, oparte na wiedzy naukowej źródła informacji;
- wyjaśnia, czym są nadwaga i otyłość, wskazuje czynniki ryzyka oraz sposoby zapobiegania przez ruch, odżywianie, sen i codzienne nawyki – bez oceniania wyglądu innych osób;
- rozpoznaje objawy mogące świadczyć o chorobie, prawidłowo mierzy temperaturę, wyjaśnia znaczenie gorączki oraz wie, kiedy zwrócić się do dorosłego lub lekarza;
- omawia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych, pojęcie grupy ryzyka oraz rolę regularnego kontrolowania stanu zdrowia;
- wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych, przygotowuje się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej i potrafi przekazać informacje o objawach, lekach i stanie zdrowia;
- stosuje zasady bezpiecznego udzielania pierwszej pomocy, prawidłowo wzywa służby ratunkowe i rozpoznaje sytuacje wymagające natychmiastowej pomocy.

B. W zdrowym ciele – ruch, żywienie i regeneracja

- wyjaśnia korzyści regularnej aktywności fizycznej, skutki długiego siedzenia, planuje aktywne przerwy i wskazuje bezpieczne miejsca do ruchu w najbliższej okolicy;
- omawia zasady bezpiecznej aktywności na świeżym powietrzu, dobiera strój do pogody i odróżnia stopniowe hartowanie organizmu od ryzykownych praktyk;
- wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku dla ciała, mózgu, emocji i uczenia się oraz wpływ ekranów, kofeiny, hałasu i wieczornych nawyków na zasypianie;
- stosuje proste ćwiczenia ruchowe, oddechowe, rozciągające i relaksacyjne w celu obniżania napięcia, wzmacniania koncentracji i dbania o postawę ciała;
- komponuje posiłki zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia, rozumie znaczenie regularności, nawodnienia i składników odżywczych;
- czyta etykiety: rozpoznaje skład, wartość odżywczą, alergeny i oznaczenia; krytycznie ocenia suplementy, energetyki, modne diety i środki obiecujące szybkie efekty;
- ocenia świeżość żywności, stosuje zasady przechowywania, zapobiegania zatruciom pokarmowym i ograniczania marnowania jedzenia.

C. Cyfrowy świat, presja i profilaktyka uzależnień

- stosuje zasady higieny cyfrowej, wyjaśnia wpływ ekranów na wzrok, postawę, sen i relacje oraz tworzy realny plan ograniczania czasu przy urządzeniach;
- rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming, phishing, deepfake i kradzież tożsamości oraz zna zasady bezpiecznego korzystania ze sztucznej inteligencji i wirtualnej rzeczywistości;
- chroni prywatność, rozpoznaje niebezpieczne kontakty, uwodzenie w sieci, szantaż i manipulację, zachowuje dowody i szuka pomocy;
- omawia wpływ alkoholu, nikotyny, e-papierosów, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych na rozwijający się organizm, zachowanie i relacje;
- rozpoznaje jawną i ukrytą presję rówieśniczą, odróżnia postawę uległą, agresywną i asertywną oraz stosuje bezpieczną odmowę i odejście z ryzykownej sytuacji;
- uzasadnia korzyści życia bez używek i zachowań nałogowych oraz wybiera bezpieczne sposoby radzenia sobie z napięciem;
- rozpoznaje sygnały rozwijającego się uzależnienia i wskazuje osoby, miejsca oraz instytucje udzielające pomocy uczniowi i rodzinie.

D. Emocje, relacje, wsparcie i różnorodność

- wyjaśnia związki między sytuacją, myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem oraz stosuje sposoby odzyskania spokoju przed decyzją;
- buduje realistyczną samoocenę, rozpoznaje własne zasoby i krytycznie ocenia wpływ porównań, reklam oraz mediów społecznościowych na obraz siebie i ciała;
- stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej: zauważa sygnały przeciążenia, spokojnie pyta, uważnie słucha, nie ocenia i pomaga znaleźć dorosłego lub specjalistę;
- rozpoznaje potrzeby i granice, odróżnia prośbę od nacisku i manipulacji, formułuje komunikaty asertywne i szanuje decyzje innych osób;
- odróżnia konflikt od przemocy, wybiera bezpieczne działania osoby krzywdzonej i świadka oraz stosuje proste zasady mediacji wyłącznie w bezpiecznym konflikcie;
- omawia funkcje i wartość rodziny, prawa i obowiązki jej członków, sposoby dbania o więzi oraz radzenia sobie ze zmianami i trudnymi wydarzeniami;
- rozumie wybrane potrzeby osób z autyzmem, ADHD, dysleksją, niepełnosprawnościami, padaczką i chorobami przewlekłymi; proponuje adekwatne wsparcie i usuwanie barier.

E. Dojrzewanie i zdrowe środowisko

- opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania, indywidualne tempo rozwoju, różnicę między dojrzałością fizyczną a psychiczną oraz zasady higieny;
- w wersji dla dziewcząt: omawia naturalne zmiany dojrzewania, etapy cyklu miesięczkowego, jego możliwy wpływ na samopoczucie, higienę menstruacyjną, bezpieczne korzystanie z produktów oraz objawy wymagające konsultacji;
- w wersji dla chłopców: omawia naturalne zmiany dojrzewania, rozwój układu rozrodczego, powstawanie plemników, erekcje i polucje, higienę okolic intymnych, podstawowe informacje o cyklu miesięczkowym i objawy wymagające konsultacji;
- odnosi się z szacunkiem do zmian zachodzących u siebie i innych, nie porównuje ciał ani tempa rozwoju i wie, kiedy zwrócić się do zaufanego dorosłego lub lekarza;
- wyjaśnia wpływ jakości powietrza, wody, terenów zielonych, hałasu i zmian klimatu na zdrowie, korzysta z aplikacji pomiarowych i planuje działania proekologiczne w domu, szkole i okolicy.

F. Projekt edukacyjny i podsumowanie

- planuje doświadczenie edukacyjne dotyczące wybranego problemu zdrowotnego: określa cel, odbiorców, źródła informacji, podział zadań, terminy i zasady współpracy;
- wykonuje ustaloną część projektu, korzysta z wiarygodnych źródeł, współpracuje i odpowiada za własny wkład;
- prezentuje efekty projektu w uzgodnionej formie, ocenia wiarygodność źródeł i wyciąga wnioski;
- dokonuje refleksji nad współpracą i opracowuje osobisty, realny plan dalszych działań wspierających zdrowie.

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.

1	Wiedza i rozumienie – poprawność pojęć, rozumienie zależności między zachowaniem a zdrowiem, znajomość zasad bezpieczeństwa, profilaktyki i miejsc pomocy.
2	Umiejętności praktyczne – analiza sytuacji, pierwsza pomoc, podejmowanie bezpiecznych decyzji, planowanie działania, komunikacja asertywna, korzystanie z wiarygodnych źródeł, etykiet i aplikacji pomiarowych.
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 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, korzystanie z wiarygodnych źródeł, odpowiedzialność za wspólny efekt oraz prezentacja.
7	Sprawdzanie wiadomości – krótkie kartkówki, quizy, odpowiedzi ustne, zadania problemowe lub podsumowania modułu – zgodnie z zapowiedzią i zasadami statutu 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, źródła, 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. Zasady ich zadawania i 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 VI i jest ustalana zgodnie ze statutem szkoły. Poniższe opisy wskazują typowy poziom wiadomości i umiejętności.

Ocena	Charakterystyka wymagań
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania klasy VI w bardzo wysokim stopniu. Samodzielnie i poprawnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach, uzasadnia wybory zdrowotne, krytycznie ocenia źródła, 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 sytuację, dobiera bezpieczne działania, systematycznie pracuje, prowadzi zeszyt 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. Jego praca może być nierówna, ale 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 dorosłego lub miejsce pomocy w sytuacji zagrożenia 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 w zeszycie.
- 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 ani osobistych doświadczeniach.
2	Pracujemy na przykładach – Ćwiczenia dotyczą głównie fikcyjnych sytuacji. Uczeń może powiedzieć „pas”, wybrać rolę obserwatora albo udzielić odpowiedzi pisemnej.
3	Nie diagnozujemy – Uczeń nie stawia diagnoz sobie ani innym osobom. Uczy się rozpoznawać sygnały 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, samouszkodzeniu, zagrożeniu zdrowia lub życia nie można pozostawić jako „tajemnicy”. Nauczyciel uruchamia szkolne procedury ochrony i pomocy.

7. Dostosowanie wymagań do potrzeb ucznia

Wymagania edukacyjne oraz sposób sprawdzania osiągnięć są dostosowywane do rozpoznanych indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, zgodnie z opinią lub orzeczeniem poradni, ustaleniami zespołu oraz 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 pominięciem trudności wynikających bezpośrednio z niepełnosprawności, zaburzeń rozwojowych lub bariery językowej.

8. Co powinien robić uczeń?

- aktywnie 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.

Uczeń	Rodzic / 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 8 lipca 2026 r. – Dz.U. 2026 poz. 958](#)
- [MEN – edukacja zdrowotna jako przedmiot obowiązkowy od roku szkolnego 2026/2027](#)
- [ORE – przykładowy program nauczania edukacji zdrowotnej](#)
- [Ustawa o systemie oświaty – w aktualnym brzmieniu](#)
- [Rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów – w aktualnym brzmieniu](#)

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 i realizowanym programem nauczania.