

Edukacja Zdrowotna – wymagania edukacyjne na poszczególne oceny – *klasa 6*

Wymagania zostały zintegrowane z autorskim programem nauczania Edukacji Zdrowotnej dla klas 4-8 szkoły podstawowej “W zdrowym ciele- zdrowy duch” autorstwa Agnieszka Kroll

Wymagania na oceny opracowano uwzględniając 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. 2026 poz. 958) oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. 2026 poz. 966). Uwzględniono sześciostopniową skalę ocen.

Dział	Zagadnienia (tematy)	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. WARTOŚCI I POSTAWY	1. Co mogę zrobić dla siebie? Troska i odpowiedzialność za własne zdrowie, zdrowe nawyki, motywacja wewnętrzna, dzienniczek autorefleksji.	Uczeń z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe nawyki sprzyjające zdrowiu.	Uczeń samodzielnie definiuje pojęcie troski o własne zdrowie i podaje przykłady codziennych zdrowych nawyków.	Uczeń omawia wpływ motywacji wewnętrznej na budowanie nawyków i regularnie prowadzi dziennik autorefleksji.	Uczeń analizuje własne zachowania zdrowotne, wyciąga wnioski i modyfikuje swój dziennik nawyków w celu poprawy dobrostanu.	Uczeń inicjuje w klasie akcje promujące odpowiedzialność za zdrowie i dzieli się sprawdzonymi strategiami motywacyjnymi.

II. ZDROWIE FIZYCZNE	2. Waga zdrowia – jak unikać nadwagi i otyłości? 3. Lepiej zapobiegać niż leczyć. Profilaktyka, badania, szczepienia. 4-5. Zanim przyjedzie karetka. Pierwsza pomoc, zawał, udar, NZK, defibrylator AED.	Uczeń wymienia numer alarmowy, zna pojęcie nadwagi oraz kojarzy symbol AED.	Uczeń opisuje zasady profilaktyki otyłości, wyjaśnia cel szczepień i wzywa prawidłowo służby ratunkowe.	Uczeń omawia objawy zawału i udaru oraz demonstruje algorytm RKO na fantomie z użyciem trenażera AED.	Uczeń sprawnie ocenia sytuację w stanach nagłych, wyjaśnia znaczenie badań przesiewowych i uzasadnia konieczność szczepień.	Uczeń bezbłędnie przeprowadza symulowaną akcję ratowniczą w trudnych warunkach i propaguje wiedzę o profilaktyce w szkole.
III. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	6. Czy sport to zdrowie? Bezpieczeństwo, przetrenowanie, uzależnienie. 7. Ruszaj się, bo zardzewiejesz. Siedzący tryb życia, postawa przy komputerze. 8. Relax and enjoy. Ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe na stres.	Uczeń potrafi wykonać proste ćwiczenie rozciągające i wie, że długie siedzenie jest szkodliwe	Uczeń opisuje zasady bezpiecznego uprawiania sportu i przyjmuje prawidłową postawę ciała przy pracy przy biurku.	Uczeń wyjaśnia mechanizm przetrenowania oraz stosuje w praktyce wybrane techniki oddechowe w celu redukcji stresu.	Uczeń samodzielnie układa i prezentuje zestaw aktywnych przerw dostosowanych do nauki przy komputerze.	Uczeń wykazuje się dojrzałością w planowaniu własnej aktywności fizycznej, łącząc ją z regeneracją i profilaktyką urazów.

IV. ODŻYWIANIE	9. Jedzenie z nudy i emocji czy z głodu? Głód fizyczny vs emocjonalny. 10. Pułapki modnych diet i presji wyglądu. Zaburzenia odżywiania. 11. Moc ziół i kielków. 12. Koktajl pełen zdrowia.	Uczeń odróżnia warzywa i owoce od przetworzonej żywności oraz wie, co to jest głód.	Uczeń odróżnia głód fizyczny od emocjonalnego oraz wymienia zagrożenia wynikające ze stosowania drastycznych diet.	Uczeń analizuje skład wybranych posiłków pod kątem zbilansowania wartości odżywczych (bez kalorii) i opisuje zasady <i>mindful eating</i>.	Uczeń rozpoznaje sygnały ostrzegawcze zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia) i przygotowuje wartościowy koktajl lub sałatkę.	Uczeń krytycznie ocenia trendy żywieniowe z mediów społecznościowych i promotorów niezdrowych diet, opierając się na dowodach naukowych.
V. ZDROWIE PSYCHICZNE	13. Sztuka „osiędbania”. Dobrostan, higiena emocjonalna. 14. Super-Moc - Asertywność. 15. STOP przemocy wobec siebie. Autoagresja. 16. Nie bój się prosić o pomoc. Psycholog, psychiatra.	Uczeń wie, do jakiego dorosłego w szkole zwrócić się po pomoc i zna słowo „asertywność”.	Uczeń odróżnia asertywność od uległości i agresji oraz omawia role psychologa i psychiatry.	Uczeń stosuje komunikaty asertywne w scenkach dramowych i wymienia zasady higieny emocjonalnej.	Uczeń potrafi zareagować na sygnały autoagresji u rówieśników i wskazuje konkretne instancje pomocowe (telefony zaufania, specjaliści).	Uczeń wykazuje wysoki poziom empatii, aktywnie przeciwdziała stygmatyzacji problemów psychicznych i promuje kulturę sięgania po pomoc.

VI. ZDROWIE SPOŁECZNE	17. Do zakochania jeden krok... Zauroczenie a miłość. 19. Nastolatek i jego rodzina. Prawa, obowiązki, relacje. 20. Siła relacji bez przemocy. Presja rówieśnicza, komunikat „Ja”, technika „zepsutej płyty”.	Uczeń podaje różnicę między kolegą a przyjacielem i zna pojęcie presji rówieśniczej.	Uczeń odróżnia zauroczenie od dojrzałej miłości oraz podaje zasady budowania dobrej atmosfery w rodzinie.	Uczeń konstruktywnie formułuje komunikat „Ja” w sytuacji konfliktu i trenuje odmowę techniką „zepsutej płyty”.	Uczeń analizuje mechanizmy presji grupowej i proponuje bezprzemocowe rozwiązania konfliktów.	Uczeń jest liderem w budowaniu bezpiecznych relacji w klasie, pomagając rówieśnikom w asertywnym stawianiu granic.
VII. DOJRZEWA-NIE	21. Dojrzewanie a dojrzałość. 22. Co się dzieje w mojej głowie? Mózg nastolatka. 23. Czy wszystko ze mną jest OK? Dynamika zmian, norma medyczna.	Uczeń wymienia podstawowe objawy dojrzewania biologicznego.	Uczeń rozróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości emocjonalnej i społecznej.	Uczeń wyjaśnia specyfikę funkcjonowania mózgu nastolatka i jej wpływ na emocje oraz zachowanie.	Uczeń rozumie pojęcie normy medycznej i indywidualnego tempa rozwoju, wskazując, gdzie szukać wsparcia w razie wątpliwości.	Uczeń wykazuje postawę pełnej akceptacji dla zróżnicowanego tempa dojrzewania u siebie i innych, przełamując stereotypy.

VIII. ZDROWIE ŚRODOWISKOWE	24. Blue zones. Błękitne strefy a jakość życia. 25-26. Zadbajmy o naszą planetę. Działania ekologiczne w praktyce.	Uczeń wymienia proste przykłady szkodliwego wpływu zanieczyszczeń na zdrowie.	Uczeń wyjaśnia, czym są „błękitne strefy” i podaje przykłady działań chroniących środowisko.	Uczeń analizuje czynniki wpływające na długowieczność mieszkańców Blue Zones w kontekście czystości otoczenia.	Uczeń projektuje i realizuje dwulekcyjny projekt klasowy na rzecz poprawy stanu środowiska w otoczeniu szkoły.	Uczeń wykazuje postawę proekologiczną, łącząc wiedzę o klimacie ze zdrowiem publicznym i angażując społeczność szkolną.
IX. INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ	27. Czas w sieci pod kontrolą. FOMO, detoks cyfrowy. 28. Mózg w trybie online. Światło niebieskie, melatonina. 29. Pasja czy uzależnienie? Pętla dopaminowa. 30. Świadome wybory. E-papierosy, energetyki. 31. Słowa mają moc w sieci. Cyberprzemoc, hejt.	Uczeń wie, że e-papierosy i energetyki są szkodliwe oraz czym jest hejt w sieci.	Uczeń podaje zasady bezpiecznego korzystania z sieci i wyjaśnia pojęcie zjawiska FOMO.	Uczeń tłumaczy wpływ światła niebieskiego na sen oraz mechanizm pętli dopaminowej w grach.	Uczeń przeprowadza analizę składu energetyków/e-papierosów, realizuje <i>Tygodniowy Dziennik Cyfrowy</i> i tworzy instrukcję reakcji na cyberprzemoc.	Uczeń wykazuje pełną dojrzałość cyfrową, samodzielnie stosuje detoks cyfrowy i proponuje rówieśnikom atrakcyjne alternatywy bezekranowe.

Dostosowanie form i metod pracy dla uczniów ze SPE

Spektrum Autyzmu (ASD)

Dostosowanie form pracy:

- Stałość rutyny – zapewnienie przewidywalnego harmonogramu zajęć i wcześniejsze uprzedzanie o wszelkich zmianach (zmiana sali, zastępstwo).
- Organizacja przestrzeni – wyznaczenie stałego miejsca w ławce (najlepiej z dala od źródeł hałasu i ostrych bodźców świetlnych) oraz dostępu do strefy wyciszenia (tzw. cichego kąca).
- Czas pracy – dzielenie zadań na mniejsze, jednoznaczne etapy z uwzględnieniem przerw na regulację sensoryczną.
- W miarę potrzeby umożliwienie pracy indywidualnej w miejsce zadań grupowych, wsparcie przy pracach wykonywanych w grupie.

Dostosowanie metod pracy:

- Komunikacja – stosowanie krótkich, dosłownych poleceń bez metafor, ironii czy abstrakcyjnych skrótów myślowych.
- Wsparcie wizualne – używanie planów aktywności, schematów, piktogramów oraz instrukcji krok po kroku.
- Sprawdzanie wiedzy – preferowanie form pisemnych z pytaniami zamkniętymi lub wypowiedzi ustnych w warunkach indywidualnych (zamiast odpowiedzi na forum klasy).

ADHD (Zaburzenia koncentracji uwagi z nadpobudliwością psychoruchową)

Dostosowanie form pracy:

- Kontrola bodźców – posadzenie ucznia w pierwszej ławce, blisko nauczyciela, z dala od okna i gazetek ściennych.
- Kanalizowanie ruchu – przyzwalanie na dyskretny ruch (np. korzystanie z poduszki sensorycznej, gniotka) oraz angażowanie w czynności fizyczne (starcie tablicy, rozdanie zeszytów).
- Redukcja czasu skupienia – dzielenie długich zadań na 5-10 minutowe moduły.

Dostosowanie metod pracy:

- Wydawanie poleceń – podawanie tylko jednej instrukcji naraz, po uprzednim upewnieniu się, że uczeń utrzymał kontakt wzrokowy.
- Strukturyzacja materiału – stosowanie grafik, tabel, zakreślaczy i pogrubień w tekście do wyłowienia istotnych informacji.
- Biejący feedback – regularne monitorowanie postępów w trakcie lekcji, przypominanie o celu zadania i natychmiastowe wzmacnianie pozytywne.

Dysleksja (Zaburzenie czytania)

Dostosowanie form pracy:

- Wydłużenie czasu – przyznanie dodatkowego czasu na przeczytanie poleceń, tekstów i przygotowanie wypowiedzi.
- Dostosowanie materiałów – stosowanie czcionki bezszeryfowej (np. Arial, OpenDyslexic) w rozmiarze 12–14 pkt z większym interliniżem (1,5).

Dostosowanie metod pracy:

- Unikanie głośnego czytania – nieodpytywanie z czytania na głos przed całą klasą bez wcześniejszego zapowiedzenia i przygotowania tekstu w domu.
- Praca na wyciągach – przygotowywanie kart pracy z gotowymi schematami, wykresami lub lukami do uzupełnienia.
- Ocenianie – ocenianie treści merytorycznej wypowiedzi, a nie płynności czytania czy tempo przetwarzania tekstu.

Dysgrafia (Zaburzenie techniki pisanie / kaligrafii)

Dostosowanie form pracy:

- Alternatywne metody rejestracji – zezwolenie na pisanie na komputerze, tablecie, dyktowanie odpowiedzi lub robienie zdjęć notatek z tablicy.
- Ograniczenie pisanie ręcznego – udostępnianie kserokopii notatek, gotowych schematów oraz kart pracy z lukami.
- Przyjazne przybory – stosowanie nakładek ergonomicznych na długopis, zeszytów z powiększoną liniaturą lub bez linii.

Dostosowanie metod pracy:

- Ocenianie – całkowite zwolnienie z oceniania estetyki pisma, czytelności, mieszczącego się w liniaturze czy staranności graficznej.
- Formaty testów – stosowanie sprawdzianów z pytaniami zamkniętymi, testów wielokrotnego wyboru lub odpowiedzi ustnych.
- Wydłużenie czasu – zapewnienie dodatkowego czasu na zadania wymagające samodzielnego pisanie.

Dysortografia (Zaburzenie poprawnej pisowni)

Dostosowanie form pracy:

- Wydłużenie czasu na samokontrolę – zapewnienie dodatkowego czasu po napisaniu pracy na jej spokojne przeczytanie i poprawienie błędów.

Dostosowanie metod pracy:

- Kryteria oceniania – ocena prac pisemnych wyłącznie pod kątem treści merytorycznej, kompozycji i logiki, z wyłączeniem kryterium poprawności ortograficznej i fonetycznej.
- Wskazywanie błędów – zaznaczanie błędów ortograficznych na marginesie bez obniżania oceny z przedmiotu .