

# **PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA (PZO)**

## **EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASY IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Szkoła Podstawowa nr 2  
Towarzystwa Szkolengo im. M. Reja  
w Bielsku-Białej.

## 1. Podstawa i charakter przedmiotu

**PZO opracowano w oparciu o aktualne materiały Ministerstwa Edukacji Narodowej i podstawę programową edukacji zdrowotnej.** Od roku szkolnego 2026/2027 edukacja zdrowotna jest przedmiotem obowiązkowym w klasach IV–VIII szkoły podstawowej. Zagadnienia dotyczące zdrowia seksualnego są odrębną, nieobowiązkową częścią zajęć i nie są objęte niniejszym PZO dla obowiązkowego przedmiotu.

**Głównym założeniem oceniania jest sprawdzanie wiedzy i umiejętności, w szczególności:** rozumienia zależności wpływających na zdrowie, praktycznego stosowania zasad prozdrowotnych, rozpoznawania zagrożeń, krytycznej oceny informacji, komunikowania się, współpracy oraz podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

## 2. Cele oceniania

- rozpoznawanie poziomu opanowania wiedzy i umiejętności określonych w podstawie programowej;
- udzielanie uczniowi informacji zwrotnej o tym, co już potrafi, co wymaga poprawy i jak może się dalej rozwijać;
- wspieranie samodzielności, sprawczości i odpowiedzialności za własne uczenie się;
- rozwijanie umiejętności praktycznego wykorzystywania wiedzy zdrowotnej w codziennych sytuacjach;
- kształtowanie umiejętności wyszukiwania, weryfikowania i prezentowania informacji dotyczących zdrowia;
- motywowanie do systematycznej pracy, współpracy i aktywnego udziału w zajęciach.

## 3. Co podlega ocenie?

**Ocenie podlegają:**

- wiedza przedmiotowa i rozumienie pojęć;
- umiejętność zastosowania wiedzy do sytuacji praktycznych i problemowych;

- umiejętność analizowania informacji, odróżniania faktów od opinii i rozpoznawania wiarygodnych źródeł;
- argumentowanie, formułowanie wniosków i proponowanie rozwiązań;
- komunikacja, kultura dyskusji, współpraca i sposób prezentowania efektów pracy;
- systematyczność wykonywania bieżących zadań na lekcji oraz postęp ucznia.

#### 4. Formy sprawdzania osiągnięć i wagi ocen

**Wagi różnicują znaczenie poszczególnych form pracy.** Średnia ważona może służyć jako informacja pomocnicza, ale nie zastępuje nauczycielskiej oceny stopnia spełnienia wymagań edukacyjnych i postępu ucznia.

| Forma oceniania        | Zakres / charakter                                                                                            | Waga |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Prezentacja problemowa | Samodzielne lub zespołowe przedstawienie zagadnienia zdrowotnego z omówieniem, wnioskami i wskazaniem źródeł. | 3    |
| Projekt prozdrowotny   | Planowanie i wykonanie działania, materiału edukacyjnego, rozwiązania problemu lub zadania projektowego.      | 3    |
| Odpowiedź ustna        | Odpowiedź na pytania, wyjaśnienie zależności, argumentowanie, analiza krótkiego problemu.                     | 2    |
| Zadanie praktyczne     | Przygotowanie zdrowego posiłku/napoju.<br>Pierwsza pomoc – bandażowanie wybranych części ciała.               | 2    |
| Aktywność na lekcji    | Merytoryczny udział w zajęciach, współpraca, wykonywanie zadań, formułowanie pytań i wniosków.                | 1    |
| Bieżąca karta pracy    | Karty pracy, notatki problemowe, krótkie ćwiczenia wykonywane podczas zajęć.                                  | 1    |

## 5. Progi procentowe dla prac punktowanych

| Ocena              | Wynik  |
|--------------------|--------|
| celujący (6)       | 100%   |
| bardzo dobry (5)   | 91–99% |
| dobry (4)          | 71–90% |
| dostateczny (3)    | 51–70% |
| dopuszczający (2)  | 31–50% |
| niedostateczny (1) | 0–30%  |

## 6. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

Poniższe wymagania odnoszą się do treści aktualnie realizowanych w danej klasie. W klasach IV–VI oczekuje się przede wszystkim poprawnego rozpoznawania, wyjaśniania i stosowania podstawowych zasad. W klasach VII–VIII rośnie znaczenie analizy, argumentacji, krytycznej oceny źródeł, przewidywania konsekwencji i samodzielnego proponowania rozwiązań.

| Ocena                   | Wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6 – celujący</b>     | Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach. Trafnie łączy różne obszary zdrowia, analizuje złożone przypadki, formułuje uzasadnione wnioski, porównuje źródła i potrafi wyjaśnić, dlaczego dane źródło jest wiarygodne lub niewiarygodne. Proponuje realne działania prozdrowotne, przewiduje ich konsekwencje i potrafi bronić swojego stanowiska rzeczowymi argumentami. W prezentacjach i projektach wykazuje bardzo wysoką samodzielność, rzetelność i dojrzałość merytoryczną. |
| <b>5 – bardzo dobry</b> | Uczeń w pełni opanował wymagane wiadomości i umiejętności. Poprawnie wyjaśnia procesy i zależności, stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych, analizuje informacje, odróżnia fakty od opinii i wskazuje wiarygodne źródła. Samodzielnie rozwiązuje typowe i bardziej złożone problemy, formułuje logiczne argumenty i wnioski. Potrafi zaplanować działanie prozdrowotne i uzasadnić swoje wybory.                                                                                                                                                               |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4 – dobry</b>          | Uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności. Rozumie najważniejsze pojęcia i zależności, poprawnie rozwiązuje typowe zadania i potrafi zastosować wiedzę w znanych sytuacjach. Z niewielką pomocą analizuje informacje i ocenia ich przydatność. Formułuje poprawne wnioski, choć argumentacja może być mniej pogłębiona. W pracach pojawiają się nieliczne błędy, które nie zaburzają ogólnego rozumienia tematu.                                    |
| <b>3 – dostateczny</b>    | Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności niezbędne do dalszego uczenia się. Rozpoznaje podstawowe pojęcia, zasady i zagrożenia, potrafi podać proste przykłady oraz wykonać typowe zadanie według poznanego schematu. Z pomocą nauczyciela wyjaśnia proste zależności, wybiera właściwe zachowanie w typowej sytuacji i formułuje podstawowy wniosek. Ma trudność z samodzielną analizą bardziej złożonych informacji.                                       |
| <b>2 – dopuszczający</b>  | Uczeń opanował część elementarnych wiadomości i umiejętności. Z pomocą rozpoznaje podstawowe pojęcia i najważniejsze zasady bezpieczeństwa oraz zdrowego stylu życia. W prostych, dobrze znanych sytuacjach potrafi wskazać właściwe rozwiązanie, ale nie zawsze umie je uzasadnić. Wypowiedzi i prace są niepełne, jednak pokazują minimalny poziom pozwalający kontynuować naukę.                                                                                     |
| <b>1 – niedostateczny</b> | Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności wymaganych na danym etapie, a braki uniemożliwiają wykonanie nawet prostych zadań mimo udzielonego wsparcia. Nie rozpoznaje kluczowych pojęć, zasad lub zagrożeń, nie potrafi zastosować podstawowej wiedzy w typowej sytuacji ani sformułować podstawowego wniosku. Ocena niedostateczna nie może wynikać z odmowy ujawniania informacji prywatnych, stanu zdrowia, wyglądu lub osobistych przekonań ucznia. |

## 7. Zasady poprawy ocen i uzupełniania braków

- Uczeń ma prawo poprawić ocenę niedostateczną oraz – w miarę możliwości organizacyjnych – inną ocenę z form o wadze 2 lub 3.
- Termin i forma poprawy są ustalane z nauczycielem; co do zasady poprawa powinna odbyć się w ciągu 14 dni od otrzymania oceny lub powrotu ucznia po usprawiedliwionej nieobecności.
- Do dziennika wpisuje się ocenę pierwotną i ocenę z poprawy zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole. Przy ustalaniu oceny klasyfikacyjnej nauczyciel uwzględnia nowszy poziom opanowania wymagań.
- Uczeń nieobecny podczas zapowiedzianej formy o wadze 2 lub 3 uzupełnia ją w uzgodnionym terminie.
- Brak pracy spowodowany nieobecnością nie jest sam w sobie oceną niedostateczną; uczeń otrzymuje możliwość uzupełnienia wymaganej formy.

## 8. Nieprzygotowanie i organizacja pracy

- Uczeń może zgłosić 1 nieprzygotowanie w półroczu.
- Nieprzygotowanie należy zgłosić na początku lekcji. Nie obejmuje ono wcześniej zapowiedzianej prezentacji czy projektu.
- Uczeń ma obowiązek posiadać materiały wskazane wcześniej przez nauczyciela, jeśli są potrzebne do wykonania zadania na lekcji.
- Prace zespołowe są oceniane tak, aby – w miarę możliwości – rozdzielić ocenę wspólnego rezultatu od indywidualnego wkładu ucznia.

## 9. Ustalanie oceny śródrocznej i rocznej

- Ocena klasyfikacyjna wynika ze stopnia spełnienia wymagań edukacyjnych i nie jest prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących.
- Największe znaczenie mają formy o wadze 3 i 2, ponieważ pozwalają sprawdzić rozumienie, zastosowanie wiedzy i samodzielność ucznia.
- Nauczyciel bierze pod uwagę aktualny poziom osiągnięć, systematyczność, postęp oraz różnorodność dowodów uczenia się.
- Warunkiem rzetelnej klasyfikacji jest uzyskanie przez ucznia ocen z różnych form aktywności, w tym co najmniej jednej formy o wadze 2 lub 3 w półroczu, o ile frekwencja i organizacja pracy szkoły na to pozwalają.
- Szczegółowe zasady klasyfikowania, informowania o przewidywanych ocenach i trybu uzyskania oceny wyższej niż przewidywana określa Statut szkoły.

## 10. Zakres treści, do których odnoszą się wymagania

**W obowiązkowej edukacji zdrowotnej ocenianie może odnosić się m.in. do następujących obszarów podstawy programowej:**

- wartości i postawy związane ze zdrowiem, godnością, szacunkiem i odpowiedzialnością;
- zdrowie fizyczne, profilaktyka i bezpieczeństwo zdrowotne;
- aktywność fizyczna i jej znaczenie dla zdrowia;
- odżywianie i podejmowanie racjonalnych wyborów żywieniowych;
- zdrowie psychiczne, emocje, stres, dobrostan i sposoby szukania pomocy;
- zdrowie społeczne, relacje, komunikacja, empatia, asertywność i przeciwdziałanie przemocy;
- dojrzewanie – w zakresie określonym dla obowiązkowej edukacji zdrowotnej;
- zdrowie środowiskowe i wpływ środowiska na zdrowie;
- higiena cyfrowa, bezpieczeństwo w Internecie, krytyczna ocena informacji i profilaktyka uzależnień;
- pierwsza pomoc oraz reagowanie w sytuacjach zagrożenia