

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Program nauczania: „**Moje zdrowie.**” Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4-6 szkoły podstawowej z komponentem zdrowie seksualne, Katarzyna Przybysz, Wydawca Katarzyna Przybysz, Dzierżgoń 2025.

Rok szkolny: 2026/2027

1. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

Wymagania edukacyjne dla klasy VI zostały opracowane z uwzględnieniem podstawy programowej edukacji zdrowotnej oraz programu nauczania „**Moje zdrowie**” Katarzyny Przybysz, przeznaczonego dla klas IV–VI szkoły podstawowej.

Edukacja zdrowotna w klasie VI służy dalszemu rozwijaniu kompetencji pozwalających uczniowi świadomie i odpowiedzialnie dbać o zdrowie własne i innych osób.

Na tym etapie szczególny nacisk kładzie się na **samodzielność ucznia, analizowanie skutków własnych zachowań, dokonywanie odpowiedzialnych wyborów, krytyczne myślenie oraz umiejętność reagowania na zagrożenia występujące zarówno w świecie rzeczywistym, jak i cyfrowym.**

W klasie VI uczeń rozwija przede wszystkim umiejętność:

- dostrzegania czynników wpływających na zdrowie i dobrostan;
- analizowania wpływu technologii cyfrowych na zdrowie;
- świadomego planowania czasu spędzanego z urządzeniami cyfrowymi;
- rozpoznawania wartościowych i szkodliwych treści internetowych;
- właściwego reagowania na hejt, mowę nienawiści i inne zagrożenia cyfrowe;
- odpowiedzialnego korzystania ze sztucznej inteligencji i nowych technologii;
- rozpoznawania mechanizmu powstawania uzależnienia;
- rozumienia wpływu substancji psychoaktywnych na organizm człowieka;
- przewidywania konsekwencji zachowań ryzykownych;
- kształtowania postawy odmowy wobec zachowań zagrażających zdrowiu;
- rozumienia zmian fizycznych, psychicznych i społecznych zachodzących podczas dojrzewania;
- dbania o higienę w okresie dojrzewania;
- akceptowania indywidualnego tempa rozwoju własnego i innych osób;
- poszanowania godności, prywatności i granic osobistych;
- poszukiwania pomocy w sytuacjach trudnych;
- korzystania z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia;
- współdziałania z innymi na rzecz promocji zdrowia.

Ocenianie osiągnięć ucznia uwzględnia przede wszystkim:

- poziom opanowania wiadomości i umiejętności;
- samodzielność wykonywania zadań;
- umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach praktycznych;
- umiejętność analizowania sytuacji problemowych;
- przewidywanie konsekwencji zachowań;
- podejmowanie odpowiedzialnych decyzji;

- umiejętność argumentowania własnego stanowiska;
- korzystanie z wiarygodnych źródeł informacji;
- współpracę i komunikację;
- zaangażowanie w zadania indywidualne i zespołowe;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
- wykonywanie projektów, kampanii, prezentacji i innych prac praktycznych.

Ocenie podlegają wiedza, umiejętności, aktywność i sposób wykonywania zadań, a nie osobiste przekonania ucznia, jego sytuacja rodzinna, wygląd, masa ciała, stan zdrowia ani osobiste doświadczenia.

2. Zasady oceniania

Przedmiot oceny

- wiedza zgodna z podstawą programową i realizowanym programem nauczania;
- umiejętność wyjaśniania zależności, analizowania sytuacji i podejmowania bezpiecznych decyzji;
- stosowanie procedur w symulacji lub zadaniu praktycznym;
- korzystanie z rzetelnych źródeł, odróżnianie faktów od opinii i rozpoznawanie dezinformacji;
- planowanie, wykonanie i refleksja nad doświadczeniem edukacyjnym realizowanym w warunkach szkolnych;
- komunikowanie wniosków rzeczowo, z poszanowaniem godności, bezpieczeństwa i prywatności.

Czego nie oceniamy

- stanu zdrowia, diagnozy, sprawności, masy ciała, wyglądu ani tempa dojrzewania ucznia;
- prywatnych zachowań zdrowotnych ucznia lub jego rodziny, sytuacji rodzinnej i domowych przekonań;
- gotowości do ujawniania własnych doświadczeń, emocji, tożsamości, orientacji, relacji lub historii przemocy;
- zgodności poglądów ucznia z poglądami nauczyciela; ocenie może podlegać rzeczowość argumentacji i praca ze źródłem;
- samej obecności, podporządkowania, grzeczności lub aktywności rozumianej jako częste zabieranie głosu;
- udziału i osiągnięć z zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

Prywatność i bezpieczeństwo

Uczeń może analizować przypadek fikcyjny lub zanonimizowany. Jeżeli doświadczenie edukacyjne wymaga autorefleksji albo monitorowania własnych zachowań, nauczyciel ocenia proces, poprawność metody i wnioski, a nie prywatne dane. Uczeń nie musi prezentować dzienniczka ani szczegółów osobistych na forum klasy.

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
Krótką pracę pisemną / quiz	wiedza, rozumienie pojęć, zastosowanie zasad	pytania nie wymagają ujawniania prywatnych doświadczeń
Studium przypadku	analiza ryzyka, decyzja, uzasadnienie, wskazanie pomocy	przypadek fikcyjny lub zanonimizowany

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
Zadanie praktyczne / symulacja	procedura, bezpieczeństwo, dobór działania	bez pozorowania intymnych sytuacji i bez diagnozowania
Analiza źródła lub danych	wiarygodność, fakty, wnioski, dezinformacja	materiał odpowiedni do wieku i sprawdzony przez nauczyciela
Projekt / prezentacja / debata	merytoryka, źródła, rozwiązanie, komunikacja	ocenie podlega wkład możliwy do udokumentowania
Doświadczenie edukacyjne	plan, wykonanie, refleksja i zastosowanie	zasadnicza część oceniana w warunkach szkolnych
Odpowiedź ustna	wyjaśnienie i rozumowanie na podstawie materiału	uczeń może odmówić osobistego przykładu bez konsekwencji

Prace domowe w klasach VI

Pisemna lub praktyczno-techniczna praca domowa jest nieobowiązkowa i nie ustala się z niej oceny.

Nauczyciel sprawdza dobrowolnie wykonaną pracę i przekazuje informację zwrotną. Jeżeli projekt lub doświadczenie edukacyjne ma być ocenione, jego zasadnicza, podlegająca weryfikacji część powinna zostać wykonana podczas zajęć, konsultacji lub innej zorganizowanej formy szkolnej. Sam brak wykonania pracy w czasie wolnym nie może obniżyć oceny.

4. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania w bardzo wysokim stopniu, samodzielnie łączy wiedzę, przenosi ją na nowe sytuacje, krytycznie ocenia źródła i tworzy trafne rozwiązania. Ocena 6 nie wymaga wiadomości wykraczających poza program.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie je stosuje, uzasadnia wnioski i poprawnie rozwiązuje także bardziej złożone zadania.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań, samodzielnie rozwiązuje zadania typowe i stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych; potrzebuje jedynie niewielkiego wsparcia.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje zadania typowe, a przy trudniejszych korzysta ze wskazówek nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń spełnia minimum niezbędne do dalszego uczenia się; z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady, wykonuje proste zadania i stosuje najważniejsze procedury bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Uczeń nie spełnia wymagań koniecznych nawet przy zapewnionym wsparciu i nie potrafi wykonać najprostszego zadania dotyczącego ocenianych wiadomości lub umiejętności. Oceny 1 nie wolno uzasadniać odmową ujawnienia prywatnych doświadczeń ani stanem zdrowia ucznia.

5. Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa VI

Zakres przyjęty w dokumencie: Poglębianie odpowiedzialności za zdrowie, profilaktyka, stres i asertywność, funkcjonowanie rodziny, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz świadome korzystanie z technologii. Wymagania klasy VI wraz z wymaganiami klas IV i V tworzą pełny cykl podstawy programowej dla klas IV–VI.

1. Moje działania w sieci

- Uczeń wyjaśnia pojęcia niebieskiego światła, szyi SMS-owej i krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych;
- Uczeń porównuje relacje bez użycia technologii z relacjami zapośredniczonymi przez urządzenia elektroniczne;
- Uczeń analizuje zagrożenia, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie i szantaż w sieci;
- Uczeń omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością;
- Uczeń wyjaśnia mechanizm presji rówieśniczej i stosuje odmowę dotyczącą alkoholu, wyrobów tytoniowych i napojów energetyzujących.

2. Moja profilaktyka uzależnień

- Uczeń wie, czym są napoje energetyzujące i zna ich podstawowe składniki o działaniu pobudzającym.
- Uczeń rozumie wpływ napojów energetyzujących na organizm młodego człowieka.
- Uczeń potrafi wskazać możliwe negatywne skutki ich spożywania.
- Uczeń rozumie, że napój energetyzujący nie zastępuje snu, odpoczynku ani prawidłowego nawodnienia.
- Uczeń potrafi dokonywać świadomych wyborów dotyczących napojów.
- Uczeń rozumie szkodliwy wpływ alkoholu na organizm.
- Uczeń zna podstawowe konsekwencje zdrowotne i społeczne nadużywania alkoholu.
- Uczeń rozumie szczególne zagrożenie związane z alkoholem dla młodego organizmu.
- Uczeń wie, czym są substancje psychoaktywne i rozumie ich wpływ na funkcjonowanie mózgu i organizmu.
- Uczeń zna podstawowe zagrożenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych.
- Uczeń wie, gdzie szukać pomocy.
- Uczeń potrafi rozpoznać sytuację presji rówieśniczej.
- Uczeń potrafi zastosować prostą, asertywną odmowę.
- Uczeń potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę do przygotowania przekazu profilaktycznego i wybiera wiarygodne informacje.
- Uczeń formułuje jasne komunikaty promujące zdrowe zachowania.

3. Moje dojrzewanie

- Uczeń opisuje zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz ich możliwy wpływ na zachowanie nastolatków;
- Uczeń wyjaśnia różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- Uczeń rozpoznaje zmiany okresu dojrzewania należące do normy medycznej oraz sygnały wymagające konsultacji;
- Uczeń omawia higienę skóry, całego ciała i narządów płciowych językiem rzeczowym i niespersonalizowanym;
- Uczeń omawia etapy cyklu miesięczkowego, podstawowe zasady używania podpasek i tamponów oraz wpływ cyklu na codzienne funkcjonowanie.

4. Moja płciowość

- Uczeń wyjaśnia czym jest stereotyp płci.
- Uczeń wie, jak zbudowany jest męski i żeński układ rozrodczy.
- Uczeń zna podstawowe informacje dotyczące rozwoju człowieka, zapłodnienia, ciąży i narodzin, przedstawione w sposób dostosowany do wieku uczniów.
- Uczeń wyjaśnia mechanizm presji rówieśniczej i stosuje odmowę dotyczącą przekraczania granic jego intymności.

6. Wymagania na poszczególne oceny – klasa VI

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie łączy profilaktykę fizyczną, psychiczną, społeczną, cyfrową i środowiskową w spójne rozwiązanie;
- Uczeń krytycznie porównuje źródła, aplikacje i przekazy zdrowotne, rozpoznaje uproszczenia oraz uzasadnia ocenę ich wiarygodności;
- Uczeń rozwiązuje złożone studium przypadku dotyczące stresu, przemocy, dojrzewania lub presji i przewiduje skutki kilku możliwych reakcji;
- Uczeń projektuje praktyczne działanie, testuje je, ocenia rezultat i wprowadza uzasadnione poprawki.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy V i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach;
- Uczeń poprawnie wyjaśnia mechanizmy profilaktyki, stresu, asertywności, dojrzewania i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń samodzielnie interpretuje etykiety, dane środowiskowe i materiały źródłowe oraz formułuje trafne wnioski;
- Uczeń dobiera bezpieczne reakcje na presję, przemoc, zagrożenie zdrowotne lub cyfrowe i rzeczowo je uzasadnia.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań klasy V i samodzielnie rozwiązuje typowe zadania;
- Uczeń dobiera zasady profilaktyki, pomocy i bezpieczeństwa do przedstawionej sytuacji;
- Uczeń porównuje produkty, zachowania lub źródła i zwykle poprawnie uzasadnia wybór;
- Uczeń stosuje komunikat asertywny i wskazuje właściwą osobę lub instytucję pomocy.

3 – dostateczny

- Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z profilaktyką, stresem, asertywnością, dojrzewaniem i higieną cyfrową;
- Uczeń rozpoznaje typowe zagrożenie zdrowotne, społeczne, środowiskowe lub cyfrowe i wskazuje bezpieczną reakcję;
- Uczeń wykonuje proste zadanie praktyczne lub analizę według instrukcji;
- Uczeń odczytuje najważniejszą informację ze wskazanego źródła, etykiety lub prostego zestawu danych.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą podaje podstawowe zasady profilaktyki, higieny, odżywiania, ruchu, snu i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń rozpoznaje przemoc, presję, wyraźnie ryzykowny kontakt lub objaw wymagający zgłoszenia osobie dorosłej;
- Uczeń z pomocą wskazuje właściwe źródło pomocy;
- Uczeń wykonuje najprostszy element zadania przy szczegółowej instrukcji.

1 – niedostateczny

- Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej mimo zapewnienia wsparcia możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Oceny niedostatecznej nie można uzasadniać stanem zdrowia, poglądami, odmową osobistych zwierzeń ani nieuczestniczeniem w zajęciach „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

7. Uczeń klasy VI jest zobowiązany do zrealizowania co najmniej jednego doświadczenia edukacyjnego na zajęciach z edukacji zdrowotnej w ciągu roku szkolnego. Propozycje doświadczenia edukacyjnego.

Doświadczenie edukacyjne i ocena pracy praktycznej = Propozycje.

a) Plan doświadczenia edukacyjnego

Wybrane doświadczenie / projekt	Higiena skóry i ciała w okresie dojrzewania
Planowany termin	Według rozkładu materiału
Miejsce wykonania zasadniczej części	Podczas lekcji
Sposób udokumentowania indywidualnego wkładu	Praca pisemna, plastyczna, artystyczna, drama

Kryteria oceny doświadczenia

Kryterium	Dowód osiągnięcia
Poprawność merytoryczna	zgodność treści z wiedzą naukową i wymaganiami programu
Praca ze źródłem	dobór wiarygodnego źródła, prawidłowe odczytanie informacji i podanie źródła
Zastosowanie praktyczne	realistyczny plan, bezpieczne wykonanie, rozwiązanie odpowiadające problemowi
Rozumowanie i refleksja	uzasadnienie decyzji, rozpoznanie ograniczeń, wskazanie możliwej poprawy

b) Plan doświadczenia edukacyjnego

Wybrane doświadczenie / projekt	Jak walczyć z hejtem i mową nienawiści?
Planowany termin	Według rozkładu materiału
Miejsce wykonania zasadniczej części	Podczas lekcji. Uczniowie analizują przygotowane przez nauczyciela przykładowe sytuacje z życia codziennego i internetu. Rozpoznają wypowiedzi, które są krytyką, żartem, hejtem lub mową nienawiści. Następnie zastanawiają się, jakie mogą być konsekwencje takich wypowiedzi dla osoby, której dotyczą. W grupach opracowują „ Mapę reagowania na hejt ”, wskazując bezpieczne sposoby działania: nieodpowiadanie agresją, przerwanie rozmowy, zachowanie dowodów, zgłoszenie treści, zablokowanie sprawcy, zwrócenie się do zaufanej osoby lub odpowiedniej instytucji. Przygotowanie plakatu, infografiki lub karty „ STOP HEJTOWI – wiem, jak reagować ”

	zawierającej zasady bezpiecznego reagowania na hejt i mowę nienawiści.
Sposób udokumentowania indywidualnego wkładu	Praca pisemna, plastyczna, artystyczna. Indywidualna karta pracy, przygotowana część plakatu/infografiki, pisemna analiza przykładowej sytuacji lub karta refleksji „ Co mogę zrobić, gdy widzę hejt? ”. W przypadku pracy grupowej uczeń wskazuje swój indywidualny wkład.

Kryteria oceny doświadczenia

Kryterium	Dowód osiągnięcia
Poprawność merytoryczna	zgodność treści z wiedzą naukową i wymaganiami program. Prawidłowe rozpoznanie hejtu, przemocy słownej i mowy nienawiści; wskazanie ich możliwych konsekwencji dla dobrostanu i relacji z innymi.
Praca ze źródłem	dobór wiarygodnego źródła, prawidłowe odczytanie informacji i podanie źródła
Zastosowanie praktyczne	realistyczny plan, bezpieczne wykonanie, rozwiązanie odpowiadające problemowi
Rozumowanie i refleksja	uzasadnienie decyzji, rozpoznanie ograniczeń, wskazanie możliwej poprawy. Dostrzeganie wpływu hejtu i mowy nienawiści na emocje, poczucie bezpieczeństwa i relacje; uzasadnienie wyboru właściwego sposobu reagowania.
Komunikacja i wkład	jasny przekaz oraz udokumentowany wkład ucznia, bez oceniania osobowości Proponowana forma pracy końcowej „Kodeks antyhejtowy naszej klasy”.

8. Dostosowanie wymagań i wsparcie ucznia

- dostosowanie może dotyczyć formy polecenia, czasu, liczby elementów zadania, sposobu odpowiedzi, materiałów wspierających i warunków wykonania;
- nie oznacza automatycznego obniżenia celu kształcenia, lecz umożliwia uczniowi wykazanie wiedzy i umiejętności w dostępny sposób;
- dla ucznia z orzeczeniem lub opinią uwzględnia się wskazania dokumentu oraz, gdy dotyczy, ustalenia IPET;
- uczeń objęty pomocą psychologiczno-pedagogiczną bez opinii także może mieć dostosowane wymagania na podstawie rozpoznania nauczycieli i specjalistów;
- materiały o przemocy, autoagresji, zaburzeniach psychicznych, dojrzewaniu i uzależnieniach realizuje się językiem bezpiecznym, bez epatowania szczegółami i bez wymuszania dyskusji osobistej.