

**WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA
Z OBOWIĄZUJĄCEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ
KLASY IV – VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ
ROK SZKOLNY 2026/2027**

Przedmiot	Edukacja zdrowotna – przedmiot obowiązkowy
Etap edukacyjny	Klasy IV–VIII szkoły podstawowej
Rok szkolny	2026/2027
Obowiązuje od	1 września 2026 r. – po zatwierdzeniu przez dyrektora szkoły
Nauczyciele prowadzący	mgr Zuzanna Jakubiec mgr Karolina Nadłonek mgr Wioletta Żukowska

Dokument określa wymagania edukacyjne, sposoby sprawdzania osiągnięć oraz ogólne kryteria oceniania.

Jest przeznaczony do przedstawienia dyrekcji szkoły, uczniom i rodzicom/opiekunom prawnym.

1. Zakres obowiązkowej edukacji zdrowotnej

Przedmiot obejmuje dziewięć powiązanych obszarów: wartości i postawy; zdrowie fizyczne; aktywność fizyczną; odżywianie; zdrowie psychiczne; zdrowie społeczne; dojrzewanie; zdrowie środowiskowe; Internet i profilaktykę uzależnień.

Niniejszy dokument dotyczy wyłącznie obowiązkowej edukacji zdrowotnej. Nie obejmuje odrębnego, nieobowiązkowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

2. Charakter i cele edukacji zdrowotnej

Edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny i praktyczny. Łączy wiedzę z rozwijaniem umiejętności podejmowania decyzji, dbania o siebie i innych, krytycznego korzystania z informacji oraz odpowiedzialnego funkcjonowania w środowisku społecznym, przyrodniczym i cyfrowym.

- podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia;
- rozumienie i akceptowanie przemian zachodzących w ludzkim ciele;
- odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na zdrowiu, godności, szacunku i tolerancji;
- monitorowanie własnego stanu zdrowia i rozumienie czynników wpływających na zdrowie;
- korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych;
- podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, również w środowisku cyfrowym.

3. Zasady stosowania wymagań edukacyjnych

- Wymagania wynikają z realizowanego programu nauczania i obowiązującej podstawy programowej.
- Ocenie podlega stopień opanowania wiedzy i umiejętności, w tym rozumienie zagadnień, analiza informacji, stosowanie wiedzy w sytuacjach praktycznych, rozwiązywanie problemów i współpraca.
- Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach.

4. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

- odpowiedzi ustne i pisemne oraz krótkie zadania sprawdzające;
- quizy, karty pracy i zadania problemowe;
- analiza sytuacji, materiałów źródłowych, reklam, etykiet i treści cyfrowych;
- zadania praktyczne, symulacje i demonstracje umiejętności;
- projekty indywidualne i zespołowe, kampanie, prezentacje, plakaty
- dyskusje i debaty oceniane pod kątem poprawności merytorycznej i argumentacji;
- realizacja doświadczenia edukacyjnego.

5. Ogólne kryteria oceniania

Kryteria należy odnosić do rzeczywiście zrealizowanych treści. Ocena śródroczna i roczna powinna wynikać z różnorodnych form sprawdzania osiągnięć, zgodnie ze statutem szkoły.

Ocena celująca (6)

- uczeń w bardzo wysokim stopniu opanował wymagane wiadomości i umiejętności;
- samodzielnie łączy treści z różnych obszarów zdrowia i wykorzystuje je w nowych sytuacjach;
- krytycznie ocenia źródła, rozpoznaje dezinformację i uzasadnia własne wnioski;
- samodzielnie planuje i realizuje działania praktyczne oraz proponuje bezpieczne rozwiązania problemów.

Ocena bardzo dobra (5)

- uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności;
- samodzielnie analizuje sytuacje, wskazuje czynniki ryzyka i ochronne oraz uzasadnia decyzje;
- poprawnie korzysta z wiarygodnych źródeł i sprawnie wykonuje zadania praktyczne.

Ocena dobra (4)

- uczeń opanował większość wymaganych treści i poprawnie wyjaśnia typowe zagadnienia;
- zwykle prawidłowo stosuje wiedzę w praktyce i rozpoznaje bezpieczne działania;
- z niewielką pomocą formułuje wnioski i poprawia popełnione błędy.

Ocena dostateczna (3)

- uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje najważniejsze pojęcia, zagrożenia i sposoby postępowania;
- wykonuje proste zadania samodzielnie, a trudniejsze z pomocą.

Ocena dopuszczająca (2)

- uczeń opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności;
- z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady zdrowia i bezpieczeństwa oraz wskazuje najprostsze rozwiązania;
- podejmuje próbę wykonania prostego zadania według instrukcji.

Ocena niedostateczna (1)

- uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się;
- mimo dostosowanego wsparcia nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń, zasad bezpieczeństwa ani właściwych dróg pomocy;
- nie wykonuje prostych zadań w stopniu pozwalającym wykazać podstawowe umiejętności.

6. Wymagania edukacyjne – klasy IV–VI

Wymagania dla klas IV–VI mają charakter wspólny dla tego etapu i są rozkładane na trzy lata nauki zgodnie z przyjętym programem. Uczeń osiąga je stopniowo, adekwatnie do wieku i możliwości.

6.1. Wartości i postawy

- rozumie zdrowie jako wartość i zasób rozwijany w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;
- wyjaśnia, na czym polega troska i odpowiedzialność za własne zdrowie;
- okazuje szacunek sobie i innym, rozwija poczucie własnej wartości i empatię oraz dostrzega perspektywę innych ludzi i przyszłych pokoleń;
- rozumie związek pomiędzy troską o zdrowie a troską o środowisko i klimat;
- wskazuje znaczenie optymizmu i sprawczości dla zdrowia i harmonijnego funkcjonowania.

6.2. Zdrowie fizyczne

- wyjaśnia pojęcia zdrowia i zdrowego stylu życia oraz wskazuje wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu;
- stosuje zasady higieny ciała, rąk, twarzy, włosów, odzieży i bielizny, a także higieny jamy ustnej, i wyjaśnia ich znaczenie;
- wyjaśnia, czym są nadwaga i otyłość oraz na czym polega ich profilaktyka;
- wyjaśnia cel badań profilaktycznych i przesiewowych oraz pojęcie grup ryzyka;
- rozpoznaje wybrane objawy mogące świadczyć o chorobie, w tym niepokojące zmiany skórne, bóle, wymioty lub obecność krwi w stolcu, i wie, że wymagają poinformowania osoby dorosłej lub konsultacji;
- prawidłowo mierzy temperaturę różnymi termometrami, wyjaśnia pojęcie gorączki i wie, kiedy nie należy jej obniżać samodzielnie;
- wyjaśnia znaczenie szczepień i wskazuje, dlaczego szczepienia są elementem profilaktyki;
- przygotowuje się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej, opisuje samopoczucie i przygotowuje odpowiedzi na typowe pytania lekarza;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy, rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania zespołu ratownictwa medycznego i potrafi prawidłowo wezwać pomoc.

6.3. Aktywność fizyczna

- systematycznie podejmuje różnorodną i bezpieczną aktywność fizyczną, szczególnie na świeżym powietrzu, oraz dostosowuje strój i zasady bezpieczeństwa do warunków;
- wyjaśnia korzyści zdrowotne aktywności fizycznej, w tym jej znaczenie w profilaktyce nadwagi i otyłości;
- promuje aktywność fizyczną wśród rówieśników i w rodzinie oraz dąży do poziomu aktywności zalecanego dla swojego wieku;

- wskazuje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy umożliwiające bezpieczną aktywność zgodną z zainteresowaniami;
- ogranicza długotrwały bezruch poprzez aktywne przerwy i wyjaśnia skutki siedzącego trybu życia;
- systematycznie stosuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe oraz rozumie ich znaczenie w obniżaniu stresu;
- dba o prawidłową postawę ciała i wykonuje proste ćwiczenia wspierające jej kształtowanie;
- stosuje zasady higieny snu, określa zalecaną długość snu dla swojego wieku i wyjaśnia wpływ urządzeń elektronicznych używanych przed snem na jakość odpoczynku.

6.4. Odżywianie

- stosuje zasady talerza zdrowego żywienia, regularnego spożywania posiłków, właściwej wielkości porcji oraz ograniczania żywności niekorzystnej dla zdrowia;
- dba o prawidłowe nawodnienie, wskazuje wodę jako podstawowy napój i ogranicza napoje słodzone;
- samodzielnie przygotowuje proste zdrowe posiłki i przekąski, dobiera produkty będące źródłem podstawowych składników odżywczych oraz produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
- uprawia proste rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków i wskazuje korzyści zdrowotne produktów roślinnych;
- odczytuje etykiety produktów spożywczych, w tym wartość odżywczą i alergeny, rozumie ich znaczenie w wyborze produktów oraz korzysta z wiarygodnych narzędzi do analizy składu;
- ocenia świeżość żywności, rozpoznaje oznaki zepsucia, stosuje zasady przechowywania i planuje zakupy tak, aby ograniczać marnowanie żywności.

6.5. Zdrowie psychiczne

- wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego oraz wskazuje czynniki chroniące i czynniki zwiększające ryzyko trudności psychicznych;
- rozpoznaje i nazywa emocje własne i innych osób, wiąże je z potrzebami oraz stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie, w tym uważność i samoregulację;
- wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze oraz stosuje bezpieczne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny i obrazu siebie oraz wskazuje sposoby ich budowania;
- rozróżnia zachowanie asertywne, agresywne i uległe oraz stosuje asertywność adekwatnie do sytuacji;
- rozpoznaje formy przemocy, w tym fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie, oraz zna sposoby reagowania i miejsca pomocy;
- rozumie, że zachowania autoagresywne wymagają reakcji osoby dorosłej i profesjonalnego wsparcia, oraz wskazuje bezpieczne drogi pomocy;
- rozumie znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacjach;
- wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży oraz rozpoznaje sytuacje wymagające reakcji dorosłych;

- rozumie podstawowe potrzeby osób neuroróżnorodnych, osób z niepełnosprawnościami i chorujących przewlekle oraz zna zasady adekwatnego reagowania, w tym podstawowe zasady pomocy podczas napadu padaczkowego.

6.6. Zdrowie społeczne

- wyjaśnia pojęcia koleżeństwa, przyjaźni, zauroczenia, zakochania i miłości oraz rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;
- wymienia funkcje rodziny, opisuje cechy jej prawidłowego funkcjonowania oraz rozumie wartość rodziny w życiu człowieka i społeczeństwa;
- wskazuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców lub opiekunów;
- wskazuje sposoby dbania o więzi z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną;
- rozumie, że w rodzinie mogą wystąpić zmiany i trudne wydarzenia, m.in. separacja, rozwód, nowy związek rodzica, adopcja, piecza zastępcza, pojawienie się rodzeństwa, choroba lub śmierć, i wskazuje bezpieczne sposoby radzenia sobie oraz szukania pomocy;
- rozpoznaje granice własne i innych osób, sytuacje ich naruszania, stosuje komunikaty chroniące bezpieczeństwo oraz zna podstawowe zasady ochrony prawnej dzieci i młodzieży.

6.7. Dojrzewanie

- opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania oraz zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich możliwy wpływ na zachowanie;
- odróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej oraz rozpoznaje zmiany mieszczące się w normie medycznej i sytuacje wymagające konsultacji;
- stosuje zasady higieny osobistej właściwe dla okresu dojrzewania, w tym higieny skóry, całego ciała i narządów płciowych, oraz zna zasady bezpiecznego używania podasek i tamponów;
- omawia podstawowe etapy cyklu miesięczkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz wybrane zaburzenia cyklu.

6.8. Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnia wpływ jakości środowiska na zdrowie, w tym znaczenie zanieczyszczenia powietrza i wody, terenów zielonych oraz zmiany klimatu;
- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza za pomocą wiarygodnych technologii i wskazuje sposoby ograniczania narażenia;
- wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia oraz odpowiedzialność za zwierzęta domowe, dziką przyrodę i ekosystemy;
- sprawdza natężenie hałasu, wskazuje sposoby jego ograniczania i zna zasady profilaktyki niedosłuchu;
- podejmuje proste działania proekologiczne poprawiające stan środowiska i wspierające zdrowie.

6.9. Internet i profilaktyka uzależnień

- stosuje zasady higieny cyfrowej i wyjaśnia m.in. zjawiska niebieskiego światła, tzw. szczyt SMS-owej oraz krótkowzroczności związanej z nadmiernym korzystaniem z ekranów;
- porównuje relacje bezpośrednie z relacjami wykorzystującymi technologie cyfrowe;
- rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming, uzależnienie od Internetu i gier, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, grooming i szantaż internetowy oraz zna zasady bezpiecznego reagowania;
- wyjaśnia podstawowe korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i wirtualną rzeczywistością;
- wyjaśnia znaczenie domowych zasad ekranowych i potrafi zaproponować sposoby ograniczania nadmiernego czasu online;
- wyjaśnia zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi, stosuje strategie odmowy i wskazuje miejsca uzyskania specjalistycznej pomocy;
- formułuje argumenty przemawiające za stylem życia wolnym od substancji psychoaktywnych i zachowań sprzyjających uzależnieniom.

7. Doświadczenia edukacyjne – klasy IV–VI

W każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem. Doświadczenie powinno mieć charakter praktyczny i kończyć się podsumowaniem lub refleksją.

- w grupie przygotowuje plan pozaszkolnej aktywności fizycznej, realizuje go w trakcie roku szkolnego i podsumowuje przebieg;
- wyszukuje przepis na zdrowy posiłek, dobiera produkty, przygotowuje posiłek i analizuje jego wartość odżywczą;
- przez ustalony czas prowadzi bezpieczną formę pozytywnej autorefleksji dotyczącą osiągnięć i powodów do dumy;
- w grupie przygotowuje przedstawienie, scenkę lub inną pracę dotyczącą przyjmowania i pełnienia ról społecznych;
- przez ustalony czas prowadzi obserwacje i refleksje dotyczące zmian okresu dojrzewania – bez obowiązku ujawniania danych intymnych;
- przygotowuje pracę dotyczącą stawiania i respektowania granic, np. komiks, plakat, opowiadanie lub scenkę;
- indywidualnie lub w grupie opracowuje mapę okolicy z miejscami sprzyjającymi zdrowym nawykom oraz miejscami, w których mogą występować zagrożenia dla zdrowia;
- przez ustalony czas prowadzi ewidencję swojej aktywności w Internecie, podsumowuje ją i tworzy własne sposoby ograniczania czasu online;
- podejmuje inne uzgodnione z nauczycielem działania z obszaru edukacji zdrowotnej.

8. Wymagania edukacyjne – klasy VII–VIII

Wymagania dla klas VII i VIII są wspólne. Program może rozkładać je na dwa lata, zapewniając stopniowanie trudności. W działach zawierających wymagania do wyboru nauczyciel realizuje z klasą co najmniej jedno pełne wymaganie z danej puli.

8.1. Wartości i postawy

- rozumie godność człowieka jako wartość fundamentalną na każdym etapie życia;
- okazuje szacunek i akceptuje człowieka niezależnie od jego indywidualnych cech, choroby lub niepełnosprawności;
- rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;
- dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego, innych osób oraz środowiska i klimatu;
- wyjaśnia znaczenie zachowań prozdrowotnych dla zdrowia publicznego, w tym donacji krwi przez osoby uprawnione, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych, unikania substancji psychoaktywnych i wolontariatu.

8.2. Zdrowie fizyczne

- analizuje czynniki wpływające korzystnie i niekorzystnie na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia własny wpływ na zdrowie;
- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne i jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew i kontakt; wskazuje sposoby ograniczania ryzyka zakażenia;
- opisuje objawy wybranych chorób zakaźnych, zna podstawowe objawy sepsy i wie, kiedy konieczna jest pilna pomoc;
- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz wyjaśnia pojęcia epidemii i pandemii;
- wyjaśnia znaczenie szczepień, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane, omawia zjawisko ruchów antyszczepionkowych i rozpoznaje dezinformację dotyczącą szczepień;
- identyfikuje kluczowe modyfikowalne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, w tym podstawowe parametry zdrowotne oraz elementy stylu życia, i odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia;
- rozpoznaje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami oraz proponuje rozwiązania zwiększające dostępność.

8.3. Aktywność fizyczna

- promuje aktywność fizyczną, inicjuje lub współtworzy działania zachęcające do ruchu i wyjaśnia jego znaczenie w profilaktyce chorób;

- planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność obejmującą ruch, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem odpowiednio dobranych technologii;
- regularnie wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz zapobiegające bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;
- zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach i systematycznie korzysta z aktywnego transportu, uzasadniając jego znaczenie dla zdrowia i środowiska;
- zna różne metody hartowania organizmu, ich możliwe korzyści oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa.

8.4. Odżywianie

- samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia, również z wykorzystaniem wiarygodnych technologii;
- przygotowuje prosty napój izotoniczny oraz planuje posiłki przed wysiłkiem i po wysiłku;
- wyjaśnia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym ryzyko nadwagi, otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia, oraz omawia znaczenie diety w wybranych chorobach autoimmunologicznych i alergiach pokarmowych;
- opisuje ryzyko związane z nieprawidłowymi dietami, nadużywaniem suplementów, napojami energetyzującymi i stosowaniem środków dopingujących.

8.5. Zdrowie psychiczne

- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem;
- analizuje własne zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- dba o pozytywny obraz własnego ciała i krytycznie analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na obraz ciała;
- stosuje podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

8.6. Zdrowie społeczne

- opisuje oznaki zakochania i odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości; rozróżnia miłość młodzieńczą i dojrzałą oraz wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji;
- nawiązuje i utrzymuje relacje z poszanowaniem własnych potrzeb i potrzeb innych osób, rozumie własną rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie oraz omawia społeczną rolę rodzin wielodzietnych;
- rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu i reaguje na nią asertywnie;
- stosuje konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym zna podstawowe zasady mediacji.

8.7. Dojrzewanie

- omawia cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy i starości;
- omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy, monitoruje sygnały własnego ciała oraz rozpoznaje sytuacje i urazy układu moczowo-płciowego wymagające konsultacji;
- charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i wskazuje sposoby przeciwdziałania jego skutkom.

8.8. Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnia wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne oraz wskazuje przykłady problemów zdrowotnych nasilanych przez zanieczyszczenia i ekstremalne zjawiska pogodowe;
- wyjaśnia wpływ utraty różnorodności biologicznej na zdrowie ludzi i zdrowie publiczne;
- realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska i uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

8.9. Internet i profilaktyka uzależnień

- opisuje specyfikę relacji cyfrowych, konsekwencje udostępniania danych i odbioru niewłaściwych treści, w tym patostreamingu i internetowych wyzwań;
- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń, w tym cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier;
- wyjaśnia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne używania alkoholu, nikotyny, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków przyjmowanych niezgodnie ze wskazaniami, a także szkodliwego korzystania z technologii;
- stosuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii i substancjami psychoaktywnymi, zachowuje asertywność i nie ulega presji otoczenia.

9. Wymagania do wyboru – klasy VII–VIII

W poniższych działach nauczyciel wybiera do realizacji z klasą co najmniej jedno pełne wymaganie. Jeżeli program realizuje więcej niż jedno, wszystkie zrealizowane wymagania mogą być objęte ocenianiem.

9.1. Zdrowie fizyczne

- uczeń wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi, wskazuje sposoby ochrony przed nimi oraz opisuje prawidłowy sposób usunięcia kleszcza;
- uczeń omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne, ich konsekwencje i profilaktykę, rozumie potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą lub po poważnym incydencie zdrowotnym oraz prezentuje postawę empatyczną.

9.2. Aktywność fizyczna

- uczeń formułuje argumenty dotyczące korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych oraz wyjaśnia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje braku ruchu;
- uczeń omawia motywy uczestnictwa w aktywności, bariery i sposoby ich pokonywania oraz znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.

9.3. Zdrowie psychiczne

- uczeń identyfikuje indywidualne i środowiskowe czynniki wpływające na dobrostan, w tym ruch, dietę, sen i higienę cyfrową, oraz stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;
- uczeń omawia potrzeby osób z najczęściej występującymi w okresie dojrzewania zaburzeniami psychicznymi, w tym depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią, z zachowaniem niestygmatyzującego języka.

9.4. Internet i profilaktyka uzależnień

- uczeń formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych sprzyjających rozwojowi uzależnień;
- uczeń realizuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.

10. Doświadczenia edukacyjne – klasy VII–VIII

W każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.

- przygotowuje debatę na wybrany temat dotyczący zdrowia i bierze w niej udział;
- przez ustalony czas monitoruje spożywane posiłki, ich kaloryczność i zawartość składników odżywczych, a następnie formułuje wnioski o wpływie diety na zdrowie i samopoczucie – bez obowiązku publicznego ujawniania danych prywatnych;
- wyszukuje dostępne stacjonarnie lub internetowo miejsca oferujące nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;

- przygotowuje i prowadzi prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania;
- w grupie przygotowuje i przeprowadza zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas;
- przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub innym ekspertem w obszarze zdrowia, utrwała wywiad w uzgodnionej formie i prezentuje wnioski;
- podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej uzgodnione z nauczycielem.

11. Ocenianie zadań praktycznych, projektów i pracy zespołowej

Przy ocenianiu projektów i zadań praktycznych najważniejszy jest efekt uczenia się. Kryteria powinny być znane uczniom przed rozpoczęciem pracy.

- poprawność merytoryczna i zgodność z aktualną wiedzą;
- wykorzystanie wiarygodnych źródeł;
- umiejętność zastosowania wiedzy do sytuacji praktycznej;
- samodzielność adekwatna do wieku i możliwości;
- formułowanie wniosków;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny;
- komunikacja i współpraca;
- odpowiedzialność za przyjętą rolę i wykonanie zadania;
- umiejętność przedstawienia efektów pracy.

Przykładowa rubryka do zadania praktycznego lub projektu

Kryterium	Poziom wysoki	Poziom zadowalający	Wymaga wsparcia
Poprawność merytoryczna	Informacje są poprawne, trafnie dobrane i wyjaśnione.	Nieliczne nieścisłości nie zmieniają głównego sensu.	Błędy wymagają korekty i ponownego wyjaśnienia.
Zastosowanie wiedzy	Uczeń samodzielnie wykorzystuje wiedzę i uzasadnia wybory.	Uczeń poprawnie stosuje wiedzę w typowej sytuacji.	Uczeń potrzebuje wskazówek, aby zastosować wiedzę.
Wnioski	Wnioski są trafne, samodzielne i powiązane z zadaniem.	Wnioski są poprawne, choć ogólne.	Wnioski są niepełne lub wymagają dużej pomocy.
Współpraca	Uczeń odpowiedzialnie realizuje rolę i wspiera zespół.	Uczeń wykonuje przydzielone zadanie i współpracuje.	Uczeń wymaga wsparcia w organizacji pracy w zespole.

12. Zasady oceniania w obszarach wrażliwych

Edukacja zdrowotna obejmuje zagadnienia, które mogą dotyczyć prywatnych doświadczeń ucznia. Sposób pracy i oceniania powinien chronić jego godność, prywatność i poczucie bezpieczeństwa.

- nie wymaga się publicznego ujawniania informacji o stanie zdrowia, diagnozach, leczeniu, sytuacji rodzinnej ani osobistych doświadczeniach;
- nie ocenia się wyglądu, masy ciała, budowy ciała, poziomu sprawności, tempa dojrzewania ani kondycji psychicznej;
- zadania autorefleksyjne mogą być wykonywane w formie ogólnej, hipotetycznej lub prywatnej;
- nie ocenia się gotowości ucznia do wypowiedzi na temat jego życia osobistego;
- w przypadku ujawnienia informacji wskazujących na zagrożenie bezpieczeństwa dziecka nauczyciel uruchamia procedury obowiązujące w szkole;
- ocenie podlega znajomość zasad postępowania, rozpoznanie problemu, wskazanie drogi pomocy, analiza sytuacji i zastosowanie wiedzy.
-

13. Dostosowanie wymagań do potrzeb ucznia

W przypadkach określonych w przepisach wymagania edukacyjne oraz sposób sprawdzania osiągnięć dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.

- wydłużenie czasu pracy lub podział zadania na etapy;

- ograniczenie liczby informacji przetwarzanych jednocześnie;
- jasne, jednoznaczne instrukcje oraz materiały wizualne i schematy;
- możliwość odpowiedzi ustnej, pisemnej, graficznej lub praktycznej – stosownie do potrzeb;
- dostosowanie formy projektu, prezentacji i doświadczenia edukacyjnego;
- ograniczenie presji związanej z publicznym wystąpieniem;
- zapewnienie odpowiednich warunków organizacyjnych i sensorycznych;
- uwzględnienie ustaleń wynikających z opinii, orzeczenia, IPET oraz rozpoznania dokonanego przez nauczycieli i specjalistów.

Dostosowanie nie oznacza automatycznego obniżenia oczekiwań, lecz stworzenie warunków pozwalających uczniowi wykazać rzeczywisty poziom opanowania wiadomości i umiejętności.

14. Informowanie ucznia i rodziców oraz poprawa ocen

- Na początku roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów oraz ich rodziców lub opiekunów o wymaganiach edukacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć oraz zasadach ustalania ocen – zgodnie z przepisami i statutem szkoły.
- Nauczyciel przekazuje również informację o warunkach i trybie otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej. Tryb podwyższania oceny proponowanej jest zapisany w Statucie szkoły.
- Przed większym projektem, zadaniem praktycznym lub doświadczeniem edukacyjnym uczeń zna kryteria sukcesu i sposób oceny.
- Uczeń otrzymuje informację zwrotną wskazującą, co opanował, co wymaga poprawy i jak może pracować dalej.
- Zasady poprawiania ocen, uzupełniania zaległości, nieprzygotowania oraz klasyfikowania określa statut szkoły i przyjęte w niej zasady oceniania.
- Po dłuższej nieobecności sposób uzupełnienia kluczowych wiadomości i umiejętności ustala się z uwzględnieniem możliwości ucznia.

15. Postanowienia końcowe

- Dokument stanowi podstawę do planowania i komunikowania wymagań edukacyjnych z obowiązkowej edukacji zdrowotnej w klasach IV–VIII w roku szkolnym 2026/2027.
- Nauczyciel doprecyzowuje wymagania w odniesieniu do realizowanego programu, planu pracy, liczby godzin i specyfiki zespołu klasowego.
- W klasach VII–VIII nauczyciel dokumentuje, które wymagania do wyboru zostały włączone do realizacji.
- Dokument stosuje się łącznie ze statutem szkoły, zasadami oceniania oraz procedurami pomocy psychologiczno-pedagogicznej i ochrony małoletnich.
- Nieobowiązkowy przedmiot „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie jest objęty niniejszymi wymaganiami i nie podlega ocenianiu.
- W przypadku zmiany przepisów lub programu dokument wymaga aktualizacji.

