

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła	SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 IM. KS. PRAŁATA ANTONIEGO KOŁODZIEJA W DOMARADZU
Nauczyciel / nauczycielka	BARBARA BIENIASZ
Klasa i oddział	VII
Rok szkolny	2026/2027
Realizowany program nauczania	„ZDROWIE W PRAKTYCE” MAGDALENA JUSZKIEWICZ
Podręcznik / materiały wiodące	NIE DOTYCZY
Data/sposób poinformowania uczniów i rodziców/opiekunów prawnych	Pierwsze zajęcia dla uczniów / pierwsze zebranie dla rodziców 23.09.2026 R.- INTERNETOWA STRONA SZKOŁY

1. Podstawa prawna i zakres stosowania

- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – tekst jednolity: Dz.U. 2025 poz. 881, z późn. zm.; w szczególności art. 44b–44e. [Tekst aktu](#)
- Rozporządzenie MEN z 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania – tekst jednolity: Dz.U. 2023 poz. 2572, z późn. zm. [Tekst aktu](#)
- Rozporządzenie ME z 22 marca 2024 r. – nieobowiązkowe i nieoceniane prace domowe w klasach IV–VIII: Dz.U. 2024 poz. 438. [Tekst aktu](#)
- Rozporządzenie ME z 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową szkoły podstawowej: Dz.U. 2026 poz. 958. [Tekst aktu](#)
- Rozporządzenie ME z 17 lipca 2026 r. dotyczące zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”: Dz.U. 2026 poz. 966. [Tekst aktu](#)

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”.

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
☐ Krótka praca pisemna / quiz	wiedza, rozumienie pojęć, zastosowanie zasad	pytania nie wymagają ujawniania prywatnych doświadczeń
☐ Studium przypadku	analiza ryzyka, decyzja, uzasadnienie, wskazanie pomocy	przypadek fikcyjny lub zanonimizowany
☐ 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
☐ Odpowiedź ustna	wyjaśnienie i rozumowanie na podstawie materiału	uczeń może odmówić osobistego przykładu bez konsekwencji

Prace domowe w klasie VII

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

Kryteria mają charakter kumulatywny. Uczeń ubiegający się o wyższą ocenę spełnia również wymagania poziomów niższych. Ocenę klasyfikacyjną ustala się na podstawie całokształtu udokumentowanych osiągnięć, a nie wyłącznie średniej arytmetycznej.

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

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
	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 VII

Zakres przyjęty w dokumencie: Pierwsza część wspólnego cyklu klas VII–VIII, obejmująca fundament wartości, profilaktykę chorób zakaźnych, planowanie aktywności, podstawy samodzielnego żywienia, zależności emocje–myśli–ciało, odpowiedzialne relacje, rozwój człowieka, skutki zmiany klimatu oraz ryzyka cyfrowe. Pozycje oznaczone „[Wymaganie do wyboru]” realizuje się zgodnie z wyborem nauczyciela i programem nauczania.

1. Wartości i postawy

- Uczeń wyjaśnia, dlaczego godność człowieka jest wartością fundamentalną na wszystkich etapach życia;
- Uczeń uzasadnia konieczność akceptowania człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby i niepełnosprawności;
- Uczeń analizuje zdrowie jako wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;
- Uczeń formułuje argumenty oparte na godności, szacunku, tolerancji i odpowiedzialności za zdrowie innych osób.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, rozróżnia drogi ich przenoszenia, w tym drogę kropelkową, płciową, przez krew i kontakt, oraz dobiera działania ograniczające ryzyko zakażenia;
- Uczeń opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych, wskazuje choroby mogące mieć ciężki przebieg i wymienia objawy sepsy wymagające pilnej reakcji;
- Uczeń stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz wyjaśnia, czym są epidemia i pandemia i jak do nich dochodzi;
- Uczeń dobiera wiarygodne źródło informacji o chorobie zakaźnej i odróżnia zalecenie oparte na dowodach od dezinformacji;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi, wskazuje sposoby ochrony i opisuje prawidłowy sposób usunięcia kleszcza.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń inicjuje lub współorganizuje wydarzenie, projekt albo wyzwanie promujące regularną i bezpieczną aktywność fizyczną;
- Uczeń planuje i monitoruje 24-godzinną aktywność obejmującą ruch, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii, bez obowiązku ujawniania prywatnych wyników;
- Uczeń zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach i planuje korzystanie z aktywnego transportu;

- Uczeń uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego i środowiska;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń formułuje argumenty o znaczeniu aktywności w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych i wyjaśnia skutki długotrwałego braku ruchu.

4. Odżywianie

- Uczeń samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia, korzystając z wiarygodnych źródeł lub aplikacji;
- Uczeń porównuje propozycje posiłków, ocenia ich bilans i wprowadza uzasadnione poprawki;
- Uczeń przygotowuje napój izotoniczny oraz planuje prosty posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy;
- Uczeń analizuje przekaz reklamowy lub trend żywieniowy i odróżnia dowody od obietnic marketingowych.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem;
- Uczeń analizuje fikcyjną sytuację, rozpoznaje emocje i potrzeby oraz proponuje konstruktywną reakcję;
- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osoby z otoczenia i wie, kiedy przekazać sprawę osobie dorosłej lub specjalście;
- Uczeń korzysta z informacji zwrotnej, aby poprawić sposób komunikowania wsparcia;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe wpływające na dobrostan oraz dobiera adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń opisuje oznaki zakochania i odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz miłości, a miłość młodzieńczą od dojrzałej;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, szacunku i komunikacji w budowaniu relacji;
- Uczeń nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o własne potrzeby i jednocześnie szanując potrzeby innych osób;
- Uczeń analizuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie i omawia społeczną rolę rodzin wielodzietnych;
- Uczeń rozpoznaje prostą manipulację w fikcyjnej sytuacji i formułuje asertywną odpowiedź.

7. Dojrzewanie

- Uczeń omawia cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka;
- Uczeń charakteryzuje menopauzę, andropauzę i starość jako naturalne etapy życia, posługując się językiem niestygmatyzującym;
- Uczeń wyjaśnia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy;
- Uczeń monitoruje stan ciała w sposób odpowiedni do wieku, identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego i wskazuje właściwą pomoc.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń opisuje wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne;
- Uczeń wskazuje choroby i problemy zdrowotne związane z degradacją środowiska, w tym dotyczące układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, skóry i zdrowia psychicznego;
- Uczeń analizuje skutki fali upałów, powodzi lub innego ekstremalnego zjawiska pogodowego i planuje działania chroniące zdrowie;
- Uczeń wyjaśnia wpływ utraty różnorodności biologicznej na zdrowie indywidualne i publiczne.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań oraz konsekwencje udostępniania informacji osobistych i danych wrażliwych;
- Uczeń analizuje zagrożenia związane z patostreamingiem i internetowymi wyzwaniami oraz przygotowuje procedurę bezpiecznej reakcji;

- Uczeń analizuje fikcyjną lub własną aktywność w Internecie pod kątem cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, pornografii oraz problemowego korzystania z mediów społecznościowych i gier, bez obowiązku publicznego ujawniania danych;
- Uczeń rozpoznaje zachowanie ryzykowne i formułuje strategię ochrony danych, zgłoszenia zagrożenia i uzyskania pomocy;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań zwiększających ryzyko uzależnień.

6. Wymagania na poszczególne oceny – klasa VII

Wymagania są kumulatywne i odnoszą się do zakresu realizowanego w klasie VII. Wymagania oznaczone jako „do wyboru” mogą być podstawą oceny tylko wtedy, gdy zostały wybrane do realizacji w programie i rzeczywiście zrealizowane z klasą.

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie łączy wymagania z kilku działów, analizuje złożony problem i projektuje odpowiedzialne rozwiązanie;
- Uczeń krytycznie ocenia dowody, język i wiarygodność źródeł oraz rozpoznaje dezinformację i manipulację;
- Uczeń przewiduje skutki decyzji dla zdrowia jednostki, relacji, zdrowia publicznego i środowiska;
- Uczeń tworzy działanie edukacyjne lub społeczne, ocenia jego rezultat i wprowadza trafne poprawki.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VII i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach;
- Uczeń trafnie analizuje przypadki dotyczące chorób zakaźnych, relacji, dobrostanu, środowiska i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń samodzielnie korzysta z wiarygodnych źródeł, porównuje dane i wyczerpująco uzasadnia wnioski;
- Uczeń dobiera bezpieczne działania, uwzględniając godność, potrzeby i granice osób uczestniczących w sytuacji.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań klasy VII i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;
- Uczeń dobiera profilaktykę do drogi zakażenia i rozpoznaje sygnały wymagające pilnej pomocy;
- Uczeń analizuje relację, przekaz cyfrowy lub problem środowiskowy i uzasadnia właściwą reakcję;
- Uczeń wykonuje zadanie praktyczne lub projekt zgodnie z planem i formułuje poprawne wnioski.

3 – dostateczny

- Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące godności, chorób zakaźnych, aktywności, relacji, dojrzewania, klimatu i ryzyk cyfrowych;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację zagrożenia i wskazuje bezpieczne działanie lub źródło pomocy;
- Uczeń wykonuje prostą analizę przypadku lub materiału według instrukcji;
- Uczeń odczytuje najważniejsze informacje ze wskazanego, wiarygodnego źródła.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa objęte zakresem klasy VII;
- Uczeń wskazuje, kiedy należy przerwać ryzykowne działanie i zwrócić się do osoby dorosłej lub specjalisty;
- Uczeń wykonuje prosty element procedury, analizy lub projektu przy wyraźnej instrukcji;
- Uczeń odróżnia w prostym przykładzie zachowanie wspierające zdrowie od wyraźnie ryzykownego.

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. Doświadczenie edukacyjne i ocena pracy praktycznej

Podstawa programowa wymaga co najmniej jednego doświadczenia edukacyjnego w każdym roku szkolnym.

Może ono zostać wybrane przez ucznia samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem. Przykłady odpowiednie dla tej klasy:

- analiza przypadku choroby zakaźnej lub możliwych objawów sepsy: droga zakażenia, profilaktyka, wiarygodne źródło i właściwa reakcja;
- plan 24-godzinnej aktywności, wypoczynku i snu przygotowany na danych fikcyjnych oraz poprawiony po analizie barier;
- analiza przypadku cyberprzemocy, sekstingu, hejtu albo patostreamingu: ochrona danych, zgłoszenie i ścieżka pomocy.

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 osobistych.