

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna – Klasa VII

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Łąckiej Górnej

- **Program nauczania:** *Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch.*
 - **Stan prawny:** Opracowano na podstawie nowej podstawy programowej (Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. z późn. zm.) [Dz.U. 2026 poz. 958, Dz.U. 2026 poz. 1028]. Wymagania klasy VII stanowią pierwszą część dwuletniego cyklu edukacyjnego klas VII–VIII.
-

1. Ogólne zasady i przedmiot oceny

Ocenianie osiągnięć z edukacji zdrowotnej polega na rozpoznawaniu poziomu i postępów ucznia w opanowaniu wiadomości oraz umiejętności względem podstawy programowej.

Przedmiotem oceny są:

- **Wiedza merytoryczna** i umiejętność wyjaśniania zależności między emocjami, myślami i reakcjami ciała oraz mechanizmami profilaktyki epidemiologicznej.
- **Stosowanie procedur bezpieczeństwa** – w tym reakcja na objawy nagłe (sepsa), przeciwdziałanie dezinformacji i cyberzagrożeniom.
- **Praca ze źródłem i technologią:** samodzielne i krytyczne porównywanie danych żywieniowych, wskaźników klimatycznych oraz weryfikacja porad medycznych.
- **Doświadczenie edukacyjne:** inicjowanie, współorganizowanie oraz wyciąganie konstruktywnych wniosków z rocznych projektów prozdrowotnych i proekologicznych.
- **Komunikacja i asertywność:** obrona przed manipulacją, dawanie pierwszej pomocy emocjonalnej oraz budowanie relacji opartych na godności i szacunku.
-

Czego NIE ocenia się na przedmiocie:

- Stanu zdrowia, sprawności fizycznej, masy ciała, wyglądu ani tempa dojrzewania ucznia.
 - Prywatnych zachowań zdrowotnych ucznia lub jego rodziny, domowych tradycji i sytuacji kryzysowych w domu.
 - Gotowości do ujawniania własnych, intymnych doświadczeń, emocji czy historii z życia prywatnego.
 - Udziału i osiągnięć z dobrowolnych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” (zajęcia te są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie).
-

2. Progi procentowe i warunki techniczne

W przypadku testów punktowanych, sprawdzianów wiedzy i quizów stosuje się progi procentowe zgodne ze Statutem Szkoły:

- **98% – 100%:** celujący (6)
- **90% – 97%:** bardzo dobry (5)
- **70% – 89%:** dobry (4)
- **50% – 69%:** dostateczny (3)
- **30% – 49%:** dopuszczający (2)
- **0% – 29%:** niedostateczny (1)

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów

Forma aktywności	Co podlega weryfikacji?	Warunek bezpieczeństwa ucznia
Krótką pracę pisemną	Wiedza, drogi zakażeń, pojęcia (godność, dobrostan).	Pytania nie wymagają ujawniania prywatnych danych.
Studium przypadku	Rozpoznawanie manipulacji, asertywna odmowa, analiza relacji.	Analiza opiera się wyłącznie na przypadkach fikcyjnych lub zanonimizowanych.
Zadanie praktyczne / symulacja	Planowanie tygodnia aktywności, bilansowanie posiłków w aplikacji.	Bez obowiązku publicznego ujawniania prywatnych wyników.
Analiza źródła lub danych	Odróżnianie dowodów naukowych od trendów i reklam.	Materiały dopasowane do wieku, wcześniej zweryfikowane przez nauczyciela.
Projekt / prezentacja	Inicjowanie i współorganizacja wydarzeń prozdrowotnych.	Zasadnicza część pracy realizowana jest w warunkach szkolnych.
Odpowiedź ustna	Rozumowanie naukowe, pierwsza pomoc emocjonalna.	Uczeń może odmówić podania osobistego przykładu bez konsekwencji.
Zeszyt przedmiotowy	Systematyczność, poprawność notatek merytorycznych.	Bez oceny za charakter pisma i estetykę (specyficzne trudności).

(Prace domowe): Zgodnie z przepisami prawa oświatowego, pisemne i praktyczno-techniczne prace domowe w klasach IV–VIII są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie. Dobrowolnie wykonane zadanie domowe skutkuje wyłącznie informacją zwrotną. Brak wykonania pracy w czasie wolnym nie może obniżyć oceny ucznia.

4. Szczegółowe wymagania edukacyjne (Standardy dla klasy VII)

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.
- 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 (np. rower, pieszo).
- Uczeń uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego i środowiska.
- 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 (pętla poznawczo-behawioralna).
- Uczeń analizuje fikcyjną sytuację, rozpoznaje emocje oraz potrzeby i 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 rówieśniczego.
- Uczeń identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe wpływające na dobrostan oraz dobiera adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.

6) Zdrowie społeczne i relacje

- Uczeń opisuje oznaki zakochania i odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz miłości, a miłość młodzieńczą od dojrzałej.
- Uczeń wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, szacunku i jasnej 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 człowieka.
- Uczeń monitoruje stan ciała w sposób odpowiedni do wieku, identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego i wskazuje właściwą pomoc medyczną.

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 cyberprzemoc, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, pornografii oraz problemowego korzystania z mediów społecznościowych i gier, bez obowiązku publicznego ujawniania danych.
 - Uczeń rozpoznaje zachowanie ryzykowne w sieci i formułuje strategię ochrony danych, zgłoszenia zagrożenia i uzyskania pomocy.
 - Uczeń formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań zwiększających ryzyko uzależnień.
-

5. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych (Kumulatywne)

- **6 – celujący:** Uczeń samodzielnie łączy wymagania z kilku działów, kompleksowo analizuje złożony problem i projektuje odpowiedzialne rozwiązanie. Krytycznie ocenia dowody naukowe, język i wiarygodność źródeł oraz sprawnie rozpoznaje dezinformację i manipulację rówieśniczą/medialną. Przewiduje skutki decyzji dla zdrowia jednostki, relacji, zdrowia publicznego i środowiska. Tworzy autorskie działanie edukacyjne lub społeczne, ocenia jego rezultat i wprowadza trafne poprawki.
- **5 – bardzo dobry:** Uczeń bardzo dobry stopień opanował wymagania klasy VII i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach. Trafnie analizuje przypadki dotyczące chorób zakaźnych, relacji, dobrostanu, środowiska i bezpieczeństwa cyfrowego. Samodzielnie korzysta z wiarygodnych źródeł, porównuje dane cyfrowe i wyczerpująco uzasadnia wnioski. Dobiera bezpieczne działania, uwzględniając godność, potrzeby i nienaruszalne granice innych osób.

- **4 – dobry:** Uczeń opanował większość wymagań klasy VII i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach. Trafnie dobiera profilaktykę do drogi zakażenia i rozpoznaje sygnały wymagające pilnej pomocy medycznej. Analizuje relację, przekaz cyfrowy lub problem środowiskowy i uzasadnia właściwą reakcję. 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. Rozpoznaje typową sytuację zagrożenia i wskazuje bezpieczne działanie lub właściwe źródło pomocy. Wykonuje prostą analizę przypadku lub materiału według instrukcji oraz odczytuje najważniejsze informacje ze wskazanego źródła.
 - **2 – dopuszczający:** Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa objęte zakresem klasy VII. Wskazuje, kiedy należy przerwać ryzykowne działanie i zwrócić się do osoby dorosłej lub specjalisty. Wykonuje prosty element procedury, analizy lub projektu przy wyraźnej instrukcji. Odróżnia w prostym przykładzie zachowanie wspierające zdrowie od wyraźnie ryzykownego.
 - **1 – niedostateczny:** Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej mimo zapewnienia pełnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Ocena niedostateczna nie może być wystawiona za brak osobistych zwierzeń, prezentowane poglądy, stan zdrowia, niewykonanie nieobowiązkowej pracy domowej ani za nieuczestniczenie w dobrowolnych zajęciach "zdrowie seksualne".
-

6. Obowiązkowe doświadczenie edukacyjne

Zgodnie z podstawą programową, uczeń klasy VII realizuje w ciągu roku szkolnego co najmniej jedno praktyczne doświadczenie edukacyjne.

- **Przykładowe formy do wyboru w klasie VII:** zainicjowanie lub współorganizacja szkolnego/klasowego wyzwania sportowo-rekreacyjnego; opracowanie procedury reagowania i ochrony prywatności przed cyberzagrożeniami; stworzenie planu ochrony zdrowia podczas ekstremalnych zjawisk pogodowych (np. fal upałów); skomponowanie i porównanie zbilansowanych jadłospisów w aplikacji sportowej.
 - **Kryteria oceny:** ocenie podlega merytoryczna poprawność wiedzy, krytyczny dobór źródeł, samodzielność oraz wyciągnięte wnioski (bez oceniania cech osobowościowych ucznia).
-

7. Dostosowanie wymagań i wsparcie ucznia

Wymagania są indywidualnie dostosowywane do potrzeb uczniów posiadających orzeczenia, opinie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub na podstawie bezpośredniego rozpoznania potrzeb ucznia przez zespół nauczycieli i specjalistów szkolnych. Dostosowanie dotyczy formy komunikacji, czasu pracy i metod wsparcia, nie wpływając na obniżenie kluczowych celów edukacyjnych przedmiotu.