



Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania poszczególnych ocen z edukacji zdrowotnej na rok szkolny 2026/2027 dla klasy VII orzechowej

1. 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”.

2. 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
☐ 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



3. Kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena	Wymagania edukacyjne
6 – celujący	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń kreatywnie łączy wymagania z kilku działów, analizuje wielowątkowy problem i projektuje autorskie, optymalne rozwiązanie; • Uczeń wnikliwie ocenia dowody, język i wiarygodność źródeł oraz rozpoznaje subtelną dezinformację i manipulację; • Uczeń przewiduje krótko i długofalowe skutki decyzji dla zdrowia jednostki, relacji, zdrowia publicznego i środowiska; • Uczeń inicjuje i koordynuje działanie edukacyjne lub społeczne, ocenia jego rezultat i wprowadza autorską korektę .
5 – bardzo dobry	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wielowymiarowo opanował wymagania klasy VII i kreatywnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach; • Uczeń krytycznie i wieloaspektowo analizuje przypadki dotyczące chorób zakaźnych, relacji, dobrostanu, środowiska i bezpieczeństwa cyfrowego; • Uczeń krytycznie korzysta z wiarygodnych źródeł, syntezuje dane i wyczerpująco uzasadnia własne wnioski; • Uczeń świadomie i twórczo dobiera bezpieczne działania, uwzględniając godność, potrzeby i granice osób uczestniczących w sytuacji.
4 – dobry	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń w pełni opanował wymagania klasy VII i sprawnie stosuje wiedzę w zróżnicowanych, także nowych sytuacjach; • Uczeń samodzielnie dobiera profilaktykę do drogi zakażenia oraz precyzyjnie rozpoznaje sygnały wymagające pilnej pomocy; • Uczeń wnikliwie analizuje relację, przekaz cyfrowy lub problem środowiskowy i krytycznie uzasadnia właściwą reakcję; • Uczeń samodzielnie i efektywnie wykonuje zadanie praktyczne lub projekt zgodnie z planem oraz formułuje pogłębione wnioski.
3 – dostateczny	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń swobodnie posługuje się pojęciami dotyczącymi godności, chorób zakaźnych, aktywności, relacji, dojrzewania, klimatu i ryzyk cyfrowych; • Uczeń prawidłowo interpretuje sytuację zagrożenia i samodzielnie wskazuje bezpieczne



Ocena	Wymagania edukacyjne
	<p>działanie lub źródło pomocy;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wykonuje wnikliwą analizę przypadku lub materiału, korzystając ze wskazówek (lub: <i>samodzielnie analizuje przypadek lub materiał na podstawie wytycznych</i>); • Uczeń samodzielnie selekcjonuje i odczytuje najważniejsze informacje ze wskazanego, wiarygodnego źródła.
2 – dopuszczający	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń z niewielką pomocą rozpoznaje podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa objęte zakresem klasy VII ; • Uczeń właściwie wskazuje, kiedy należy przerwać ryzykowne działanie i zwrócić się do osoby dorosłej lub specjalisty; • Uczeń podejmuje próby wykonania prostego zadania, procedury lub analizy, opierając się na wzorcu lub wskazówkach; • Uczeń wskazuje różnicę między zachowaniem wspierającym zdrowie a wyraźnie ryzykownym na prostym przykładzie.
1 – niedostateczny	<ul style="list-style-type: none"> • 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”.

4. 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 wyzwaniem 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.