

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Przedmiot: Edukacja zdrowotna	Klasa: 4	Rok szkolny: 2026/2027
Program nauczania – autor Katarzyna Przybysz	Program nauczania – tytuł: Moje zdrowie-program nauczania edukacji zdrowotnej do kl. 4-6 szkoły podstawowej	Program nauczania – numer
Podręcznik: Nie ma podręcznika	Zeszyt: 32 kartkowy w kratkę, teczka na karty pracy.	Wymagane przybory: długopis, ołówek, linijka, podstawowe kolory kredek (4-5 szt.), pisaki, kolorowe długopisy, klej.
Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze I Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału. Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżące.		Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze II Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału. Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżące.
Formy sprawdzania wiadomości – waga Sprawdzian – waga 3, kartkówka – waga 2, odpowiedź ustna – waga 2,		Inne źródła oceny pracy ucznia – waga Praca na lekcji – waga 3, udział w konkursach szkolnych o tematyce ekologicznej, zdrowotnej - waga 2, udział ucznia w akcjach szkolnych związanych tematycznie z przedmiotem zwłaszcza ekologicznych i zdrowotnych, praca własna ucznia w domu – bez ocen.
Planowane konkursy przedmiotowe Udział uczniów w konkursach zaplanowanych w Planie Pracy Szkoły na rok 2026/2027 o tematyce zdrowotnej, ekologicznej innej tematycznie związanej z przedmiotem		Planowane inne formy prowadzenia zajęć Zajęcia projektowe, zajęcia w grupach, panele dyskusyjne.
Zasady uzupełniania braków Uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu, innej pracy pisemnej na zasadach określonych w statucie szkoły tj. do dwóch tygodni od otrzymania oceny/nieobecności na sprawdzianie. Szczegółowy termin uzupełniania zaległych sprawdzianów lub poprawy oceny z już napisanego sprawdzianu ustala nauczyciel, informuje uczniów ustnie na lekcji. W wyjątkowych przypadkach może zapisać tą informację w dzienniku przy poprawianej ocenie lub znaku „nb”. Forma uzupełniania/poprawy może być pisemna lub ustna – formę dobiera nauczyciel. Oceny za odpowiedzi ustne mogą być poprawione wyłącznie przez kolejną odpowiedź o ile wszyscy uczniowie w klasie skorzystali już z tej formy sprawdzania wiadomości.		
Pozostałe zasady oceniania Uczeń może być nieprzygotowany raz w półroczu. Dwa razy może zapomnieć zeszytu. Kolejne zapomnienia będą skutkowały wpisem uwagi zgodnie z tabelą punktów ujemnych. Ocena pracy na lekcji może być wyrażona oceną cyfrową bądź plusami. Pięć plusów szóstka, trzy plusy piątka. Systematyczne wykonywanie nieobowiązkowych prac domowych może wpłynąć na podniesienie oceny rocznej.		
Zasady ustalania oceny śródrocznej i rocznej Ocena śródroczna i roczna jest ustalana przez nauczyciela na podstawie następujących składowych: ocen cząstkowych, systematyczności pracy, zaangażowania ucznia w proces edukacyjny na lekcjach, udziale w konkursach szkolnych i pozaszkolnych. Przy ustalaniu oceny rocznej brana jest pod uwagę ocena śródroczna oraz oceny i postępy uzyskane w II półroczu.		
Kryteria oceny NIEDOSTATECZNEJ – uczeń: Nie opanował podstawy programowej klasy 4 w stopniu umożliwiającym dalszą naukę, nie spełnił kryteriów koniecznych do uzyskania oceny dopuszczającej, nie korzystał z form pomocy oferowanej przez nauczyciela, nie posiada zeszytu.		
Kryteria oceny DOPUSZCZAJĄCEJ – uczeń: Prowadzi zeszyt wg wskazanych kryteriów. Wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem		Kryteria oceny DOSTATECZNEJ –uczeń: wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia,

i zdrowym stylem życia; rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy itp., wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne; wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie; wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty; z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną; wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia; rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia; wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych; wymienia zdrowe składniki diety; wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu np. uzależnienie od Internetu wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.	nadwaga i otyłość; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka; opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia; omawia podstawowe zasady przechowywania żywności; wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming; omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych;
Kryteria oceny DOBREJ – uczeń: stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia; stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach; ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje zasady higieny cyfrowej; dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu; wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy; przestrzega ustalonych zasad ekranowych.	Kryteria oceny DBARDZO DOBREJ – uczeń: analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych; uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze; ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie; analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych; ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci; uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe; analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych; uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu; ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z lekarzem; omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia.
Kryteria oceny CELUJĄCEJ – uczeń: tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej; opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia; proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia; proponuje działania zachęcające innych do picia wody zamiast napojów słodzonych; tworzy własne zasady ekranowe; projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier.	

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Przedmiot: Edukacja zdrowotna	Klasa: 5	Rok szkolny: 2026/2027
Program nauczania – autor Katarzyna Przybysz	Program nauczania – tytuł: Moje zdrowie-program nauczania edukacji zdrowotnej do kl. 4-6 szkoły podstawowej	Program nauczania – numer
Podręcznik: Nie ma podręcznika	Zeszyt: 32 kartkowy w kratkę, teczka na karty pracy,	Wymagane przybory: długopis, ołówek, linijka, podstawowe kolory kredek (4-5 szt.), pisaki, kolorowe długopisy, klej.
Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze I Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału. Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżące.		Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze II Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału. Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżącej
Formy sprawdzania wiadomości – waga Sprawdzian – waga 3, kartkówka – waga 2, odpowiedź ustna – waga 2,		Inne źródła oceny pracy ucznia – waga Praca na lekcji – waga 3, udział w konkursach szkolnych o tematyce ekologicznej, zdrowotnej - waga 2, udział ucznia w akcjach szkolnych związanych tematycznie z przedmiotem zwłaszcza ekologicznych i zdrowotnych, praca własna ucznia w domu – bez ocen.
Planowane konkursy przedmiotowe Udział uczniów w konkursach zaplanowanych w Planie Pracy Szkoły na rok 2026/2027 o tematyce zdrowotnej, ekologicznej innej tematycznie związanej z przedmiotem		Planowane inne formy prowadzenia zajęć Zajęcia projektowe, zajęcia w grupach, panele dyskusyjne.
Zasady uzupełniania braków Uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu, innej pracy pisemnej na zasadach określonych w statucie szkoły tj. do dwóch tygodni od otrzymania oceny/nieobecności na sprawdzianie. Szczegółowy termin uzupełniania zaległych sprawdzianów lub poprawy oceny z już napisanego sprawdzianu ustala nauczyciel, informuje uczniów ustnie na lekcji. W wyjątkowych przypadkach może zapisać tę informację w dzienniku przy poprawianej ocenie lub znaku „nb”. Forma uzupełniania/poprawy może być pisemna lub ustna – formę dobiera nauczyciel. Oceny za odpowiedzi ustne mogą być poprawione wyłącznie przez kolejną odpowiedź o ile wszyscy uczniowie w klasie skorzystali już z tej formy sprawdzania wiadomości.		
Pozostałe zasady oceniania Uczeń może być nieprzygotowany raz w półroczu. Dwa razy może zapomnieć zeszytu. Kolejne zapomnienia będą skutkowały wpisem uwagi zgodnie z tabelą punktów ujemnych. Ocena pracy na lekcji może być wyrażona oceną cyfrową bądź plusami. Pięć plusów szóstka, trzy plusy piątka. Systematyczne wykonywanie nieobowiązkowych prac domowych może wpłynąć na podniesienie oceny rocznej.		
Zasady ustalania oceny śródrocznej i rocznej Ocena śródroczna i roczna jest ustalana przez nauczyciela na podstawie następujących składowych: ocen częściowych, systematyczności pracy, zaangażowania ucznia w proces edukacyjny na lekcjach, udziale w konkursach szkolnych i pozaszkolnych. Przy ustalaniu oceny rocznej brana jest pod uwagę ocena śródroczna oraz oceny i postępy uzyskane w II półroczu.		
Kryteria oceny NIEDOSTATECZNEJ – uczeń: Nie opanował podstawy programowej klasy 5 w stopniu umożliwiającym dalszą naukę, nie spełnił kryteriów koniecznych do uzyskania oceny dopuszczającej, nie korzystał z form pomocy oferowanej przez nauczyciela, nie posiada zeszytu.		
Kryteria oceny DOPUSZCZAJĄCEJ – uczeń: Prowadzi zeszyt wg wskazanych kryteriów. Wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku; rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne,		Kryteria oceny DOSTATECZNEJ –uczeń: wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; wyjaśnia wpływ stresu na ciało; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym

sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna; wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina; wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych; rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; wymienia podstawowe funkcje rodziny; wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy; wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; wskazuje przykłady aktywnych przerw.	wpływ urządzeń elektronicznych przed snem; wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców; omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny, asertywności; wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka; opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia; wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą; wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi; opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody; wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.
Kryteria oceny DOBREJ – uczeń: stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności i zasady higieny snu; rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami; wskazuje miejsca pomocy psychologicznej i psychiatrycznej; uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych; podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu; stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów; dobiera strój do warunków atmosferycznych; wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieńnicze; rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach; opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie; stosuje zasady bezpieczeństwa; znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.	Kryteria oceny DBARDZO DOBREJ – uczeń:. analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze; ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej; omawia potrzeby osób z deficytami neurorozwoju i sprawności; analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje; uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa; analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka; ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych; uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych; analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie; ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wybranych czynników i zasad bezpieczeństwa; uzasadnia potrzebę aktywnych przerw.
Kryteria oceny CELUJĄCEJ – uczeń: tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem; projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie; projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, rodziny; organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody; - tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną;	

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Przedmiot: Edukacja zdrowotna	Klasa: 6	Rok szkolny: 2026/2027
Program nauczania – autor Katarzyna Przybysz	Program nauczania – tytuł: Moje zdrowie-program nauczania edukacji zdrowotnej do kl. 4-6 szkoły podstawowej	Program nauczania – numer
Podręcznik: Nie ma podręcznika	Zeszyt: 32 kartkowy w kratkę, teczka na karty pracy.	Wymagane przybory: długopis, ołówek, linijka, podstawowe kolory kredek (4-5 szt.), pisaki, kolorowe długopisy, klej.
Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze I Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału. Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżące		Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze II Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału. Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżące
Formy sprawdzania wiadomości – waga Sprawdzian – waga 3, kartkówka – waga 2, odpowiedź ustna – waga 2,		Inne źródła oceny pracy ucznia – waga Praca na lekcji – waga 3, udział w konkursach szkolnych o tematyce ekologicznej, zdrowotnej - waga 2, udział ucznia w akcjach szkolnych związanych tematycznie z przedmiotem zwłaszcza ekologicznych i zdrowotnych, praca własna ucznia w domu – bez ocen.
Planowane konkursy przedmiotowe Udział uczniów w konkursach zaplanowanych w Planie Pracy Szkoły na rok 2026/2027 o tematyce zdrowotnej, ekologicznej innej tematycznie związanej z przedmiotem.		Planowane inne formy prowadzenia zajęć Zajęcia projektowe, zajęcia w grupach, panele dyskusyjne.
Zasady uzupełniania braków Uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu, innej pracy pisemnej na zasadach określonych w statucie szkoły tj. do dwóch tygodni od otrzymania oceny/nieobecności na sprawdzianie. Szczegółowy termin uzupełniania zaległych sprawdzianów lub poprawy oceny z już napisanego sprawdzianu ustala nauczyciel, informuje uczniów ustnie na lekcji. W wyjątkowych przypadkach może zapisać tą informację w dzienniku przy poprawianej ocenie lub znaku „nb”. Forma uzupełniania/poprawy może być pisemna lub ustna – formę dobiera nauczyciel. Oceny za odpowiedzi ustne mogą być poprawione wyłącznie przez kolejną odpowiedź o ile wszyscy uczniowie w klasie skorzystali już z tej formy sprawdzania wiadomości.		
Pozostałe zasady oceniania Uczeń może być nieprzygotowany raz w półroczu. Dwa razy może zapomnieć zeszytu. Kolejne zapomnienia będą skutkowały wpisem uwagi zgodnie z tabelą punktów ujemnych. Ocena pracy na lekcji może być wyrażona oceną cyfrową bądź plusami. Pięć plusów szóstka, trzy plusy piątka. Systematyczne wykonywanie nieobowiązkowych prac domowych może wpłynąć na podniesienie oceny rocznej.		
Zasady ustalania oceny śródrocznej i rocznej Ocena śródroczna i roczna jest ustalana przez nauczyciela na podstawie następujących składowych: ocen częściowych, systematyczności pracy, zaangażowania ucznia w proces edukacyjny na lekcjach, udziale w konkursach szkolnych i pozaszkolnych. Przy ustalaniu oceny rocznej brana jest pod uwagę ocena śródroczna oraz oceny i postępy uzyskane w II półroczu.		
Kryteria oceny NIEDOSTATECZNEJ – uczeń: Nie opanował podstawy programowej klasy 6 w stopniu umożliwiającym dalszą naukę, nie spełnił kryteriów koniecznych do uzyskania oceny dopuszczającej, nie korzystał z form pomocy oferowanej przez nauczyciela, nie posiada zeszytu.		
Kryteria oceny DOPUSZCZAJĄCEJ – uczeń: Prowadzi zeszyt wg wskazanych kryteriów. Wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej;		Kryteria oceny DOSTATECZNEJ –uczeń: wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie; omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a

rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa; krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR; wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym napoje energetyzujące; rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu; wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania; rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej w tym okresie; wymienia rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zakochanie, miłość; rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian w rodzinie.	relacjami z użyciem technologii; opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu; wyjaśnia, czym jest uzależnienie; opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych; opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie; wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka; omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.
Kryteria oceny DOBREJ – uczeń: stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR; wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy; stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych; wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem; wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej; formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych; identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania w normie medycznej i odbiegające; stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych; wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych; stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób; wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.	Kryteria oceny DBARDZO DOBREJ – uczeń: analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością; ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości; uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii; analizuje mechanizm uzależnienia; ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo; uzasadnia korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych; analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka; porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość; uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała; analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste; uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.
Kryteria oceny CELUJĄCEJ – uczeń: tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR; projektuje kampanię przeciw hejtowi itp; tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory; tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej; opracowuje zasady dbania o zdrowie w okresie dojrzewania; proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób; tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic.	

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Przedmiot: Edukacja zdrowotna	Klasa: 8	Rok szkolny: 2026/2027
Program nauczania – autor Katarzyna Przybysz	Program nauczania – tytuł: Nasze zdrowie-program nauczania edukacji zdrowotnej do kl. 7-8	Program nauczania –
Podręcznik: Nie ma podręcznika	Zeszyt: 32 kartkowy w kratkę, teczka na karty pracy.	Wymagane przybory: długopis, ołówek, linijka, podstawowe kolory kredek (4-5 szt.), pisaki, kolorowe długopisy, klej.
Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze I Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżące.		Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze II Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżące.
Formy sprawdzania wiadomości – waga Sprawdzian – waga 3, kartkówka – waga 2, odpowiedź ustna – waga 2,		Inne źródła oceny pracy ucznia – waga Praca na lekcji – waga 3, udział w konkursach szkolnych o tematyce ekologicznej, zdrowotnej - waga 2, udział ucznia w akcjach szkolnych związanych tematycznie z przedmiotem zwłaszcza ekologicznych i zdrowotnych, praca własna ucznia w domu – bez ocen.
Planowane konkursy przedmiotowe Udział uczniów w konkursach zaplanowanych w Planie Pracy Szkoły na rok 2026/2027 o tematyce zdrowotnej, ekologicznej innej tematycznie związanej z przedmiotem.		Planowane inne formy prowadzenia zajęć Zajęcia projektowe, zajęcia w grupach, panele dyskusyjne.
Zasady uzupełniania braków Uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu, innej pracy pisemnej na zasadach określonych w statucie szkoły tj. do dwóch tygodni od otrzymania oceny/nieobecności na sprawdzianie. Szczegółowy termin uzupełniania zaległych sprawdzianów lub poprawy oceny z już napisanego sprawdzianu ustala nauczyciel, informuje uczniów ustnie na lekcji. W wyjątkowych przypadkach może zapisać tą informację w dzienniku przy poprawianej ocenie lub znaku „nb”. Forma uzupełniania/poprawy może być pisemna lub ustna – formę dobiera nauczyciel. Oceny za odpowiedzi ustne mogą być poprawione wyłącznie przez kolejną odpowiedź o ile wszyscy uczniowie w klasie skorzystali już z tej formy sprawdzania wiadomości.		
Pozostałe zasady oceniania Uczeń może być nieprzygotowany raz w półroczu. Dwa razy może zapomnieć zeszytu. Kolejne zapomnienia będą skutkowały wpisem uwagi zgodnie z tabelą punktów ujemnych. Ocena pracy na lekcji może być wyrażona oceną cyfrową bądź plusami. Pięć plusów szóstka, trzy plusy piątka. Systematyczne wykonywanie nieobowiązkowych prac domowych może wpłynąć na podniesienie oceny rocznej.		
Zasady ustalania oceny śródrocznej i rocznej Ocena śródroczna i roczna jest ustalana przez nauczyciela na podstawie następujących składowych: ocen cząstkowych, systematyczności pracy, zaangażowania ucznia w proces edukacyjny na lekcjach, udziale w konkursach szkolnych i pozaszkolnych. Przy ustalaniu oceny rocznej brana jest pod uwagę ocena śródroczna oraz oceny i postępy uzyskane w II półroczu.		
Kryteria oceny NIEDOSTATECZNEJ – uczeń: Nie opanował podstawy programowej klasy 8 w stopniu umożliwiającym dalszą naukę, nie spełnił kryteriów koniecznych do uzyskania oceny dopuszczającej, nie korzystał z form pomocy oferowanej przez nauczyciela, nie posiada zeszytu.		
Kryteria oceny DOPUSZCZAJĄCEJ – uczeń: Prowadzi zeszyt wg wskazanych kryteriów. Wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała, relacje rodzinne; rozpoznaje pojęcie odpowiedzialności w relacjach; wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach; wymienia przykłady		Kryteria oceny DOSTATECZNEJ –uczeń: wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą; omawia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji; opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; wyjaśnia, czym jest manipulacja; omawia cele rozwojowe i wyzwania

produktów menstruacyjnych; wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, takich jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe; rozpoznaje przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska; wskazuje przykłady działań na rzecz przyrody.	etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka; opisuje znaczenie monitorowania stanu swojego ciała; charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne; opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie; opisuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia; omawia wpływ szybkiej mody na środowisko.
Kryteria oceny DOBREJ – uczeń: stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów; rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu; reaguje asertywnie na próby manipulacji; monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego; wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania; uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe; realizuje proste działania na rzecz poprawy stanu środowiska;	Kryteria oceny DBARDZO DOBREJ – uczeń: analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic; ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje; uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów; analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach; analizuje czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania; ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy; analizuje wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska i szybkiej mody na zdrowie ludzi; ocenia działania szkoły lub społeczności lokalnej na rzecz środowiska; wykonuje EKOanalizę SWOT; uzasadnia potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych.
Kryteria oceny CELUJĄCEJ – uczeń: tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji; projektuje sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji; opracowuje poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania; proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej; opracowuje zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia; projektuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub lokalnej społeczności; opracowuje rekomendacje po EKOanalizie SWOT swojej szkoły.	

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Przedmiot: Edukacja zdrowotna	Klasa: 7	Rok szkolny: 2026/2027
Program nauczania – autor Katarzyna Przybysz	Program nauczania – tytuł: Nasze zdrowie-program nauczania edukacji zdrowotnej do kl. 7-8	Program nauczania – numer
Podręcznik: Nie ma podręcznika	Zeszyt: 32 kartkowy w kratkę, teczka na karty pracy.	Wymagane przybory: długopis, ołówek, linijka, podstawowe kolory kredek (4-5 szt.), pisaki, kolorowe długopisy, klej.
Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze I Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału. Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżące		Zakres planowanych prac klasowych, sprawdzianów – półrocze II Jeden sprawdzian z pierwszych trzech ukończonych tematów. Sprawdzian może być zastąpiony kartkówkami w zależności od możliwości i tempa pracy danego oddziału. Wymagana minimalna liczba ocen to trzy oceny bieżącej.
Formy sprawdzania wiadomości – waga Sprawdzian – waga 3, kartkówka – waga 2, odpowiedź ustna – waga 2,		Inne źródła oceny pracy ucznia – waga Praca na lekcji – waga 3, udział w konkursach szkolnych o tematyce ekologicznej, zdrowotnej - waga 2, udział ucznia w akcjach szkolnych związanych tematycznie z przedmiotem zwłaszcza ekologicznych i zdrowotnych, praca własna ucznia w domu – bez ocen.
Planowane konkursy przedmiotowe Udział uczniów w konkursach zaplanowanych w Planie Pracy Szkoły na rok 2026/2027 o tematyce zdrowotnej, ekologicznej innej tematycznie związanej z przedmiotem		Planowane inne formy prowadzenia zajęć Zajęcia projektowe, zajęcia w grupach, panele dyskusyjne
Zasady uzupełniania braków Uczeń ma prawo do poprawy oceny ze sprawdzianu, innej pracy pisemnej na zasadach określonych w statucie szkoły tj. do dwóch tygodni od otrzymania oceny/nieobecności na sprawdzianie. Szczegółowy termin uzupełniania zaległych sprawdzianów lub poprawy oceny z już napisanego sprawdzianu ustala nauczyciel, informuje uczniów ustnie na lekcji. W wyjątkowych przypadkach może zapisać tą informację w dzienniku przy poprawianej ocenie lub znaku „nb”. Forma uzupełniania/poprawy może być pisemna lub ustna – formę dobiera nauczyciel. Oceny za odpowiedzi ustne mogą być poprawione wyłącznie przez kolejną odpowiedź o ile wszyscy uczniowie w klasie skorzystali już z tej formy sprawdzania wiadomości.		
Pozostałe zasady oceniania Uczeń może być nieprzygotowany raz w półroczu. Dwa razy może zapomnieć zeszytu. Kolejne zapomnienia będą skutkowały wpisem uwagi zgodnie z tabelą punktów ujemnych. Ocena pracy na lekcji może być wyrażona oceną cyfrową bądź plusami. Pięć plusów szóstka, trzy plusy piątka. Systematyczne wykonywanie nieobowiązkowych prac domowych może wpłynąć na podniesienie oceny rocznej.		
Zasady ustalania oceny śródrocznej i rocznej Ocena śródroczna i roczna jest ustalana przez nauczyciela na podstawie następujących składowych: ocen cząstkowych, systematyczności pracy, zaangażowania ucznia w proces edukacyjny na lekcjach, udziale w konkursach szkolnych i pozaszkolnych. Przy ustalaniu oceny rocznej brana jest pod uwagę ocena śródroczna oraz oceny i postępy uzyskane w II półroczu.		
Kryteria oceny NIEDOSTATECZNEJ – uczeń: Nie opanował podstawy programowej klasy 7 w stopniu umożliwiającym dalszą naukę, nie spełnił kryteriów koniecznych do uzyskania oceny dopuszczającej, nie korzystał z form pomocy oferowanej przez nauczyciela, nie posiada zeszytu		
Kryteria oceny DOPUSZCZAJĄCEJ – uczeń: Prowadzi zeszyt wg wskazanych kryteriów. Wymienia czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych; wymienia wybrane drogi przenoszenia		Kryteria oceny DOSTATECZNEJ –uczeń: wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie; opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia; wyjaśnia znaczenie szczepień; omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne;

chorób zakaźnych; wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń; rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyki, BMI; wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania; rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia; wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania; wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu; wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych; wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim; rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier; wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, narkotyki.	wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku; omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, napojów energetyzujących i dopingu; wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; opisuje znaczenie poczucia własnej wartości, pozytywnego obrazu ciała; omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała; wyjaśnia, czym jest dobrostan i od czego zależy; opisuje specyfikę cyfrowych relacji; wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi w Internecie; opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści internetowych; omawia skutki zdrowotne używania substancji psychoaktywnych.
Kryteria oceny DOBREJ – uczeń: stosuje zasady profilaktyki w typowych sytuacjach życia codziennego; mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku, wysiłkowe; wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych; dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do sytuacji; wskazuje przeszkody społeczne, architektoniczne w życiu osób niepełnosprawnych; planuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia; przygotowuje zdrowy posiłek, izotonik; korzysta z wiarygodnych aplikacji lub programów komputerowych do planowania posiłków; dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji; analizuje własne zachowania pod kątem budowania poczucia własnej wartości; stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec rówieśników; wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych; analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń; wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii; wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych, szukania pomocy.	Kryteria oceny DBARDZO DOBREJ – uczeń: analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie; wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień; ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych; uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami; ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan; uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała. Omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania; analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier; ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie;
	Kryteria oceny CELUJĄCEJ – uczeń: Projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych; proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby; proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała.