WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

z obowiązkowej 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
Nauczyciel prowadzący	_____
Status dokumentu	Do stosowania łącznie ze statutem szkoły i szkolnymi zasadami oceniania

Dokument określa wymagania edukacyjne, sposoby sprawdzania osiągnięć oraz ogólne kryteria oceniania. Jest przeznaczony do przedstawienia dyrekcji szkoły, uczniom i rodzicom/opiekunom prawnym.

Informacja dla rodziców i uczniów

Celem dokumentu jest jasne przedstawienie, czego uczeń będzie się uczył na obowiązkowej edukacji zdrowotnej i w jaki sposób będą sprawdzane jego wiadomości oraz umiejętności. Ocenianie ma wspierać uczenie się, rozwijać odpowiedzialność za zdrowie i uczyć wykorzystywania wiedzy w codziennych sytuacjach.

Najważniejsze zasady

Co podlega ocenie?	Wiedza i umiejętności: rozumienie zagadnień, analiza informacji, stosowanie wiedzy w praktyce, rozwiązywanie problemów, wykonywanie zadań praktycznych oraz poprawność merytoryczna wypowiedzi.
Czego nie oceniamy?	Wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań, prywatnych doświadczeń ani gotowości do publicznego mówienia o sprawach osobistych.
Jak sprawdzane są osiągnięcia?	M.in. przez krótkie zadania, quizy, odpowiedzi, analizę sytuacji i źródeł, zadania praktyczne, projekty, prezentacje, dyskusje i doświadczenia edukacyjne.
Czy będą projekty?	Tak. Edukacja zdrowotna ma charakter praktyczny. Uczeń może realizować projekty i doświadczenia edukacyjne indywidualnie lub w zespole.

Jak oceniane są tematy wrażliwe?	Z poszanowaniem prywatności i poczucia bezpieczeństwa ucznia. W razie potrzeby zadania mogą opierać się na przykładach fikcyjnych lub ogólnych.
Czy wymagania są dostosowywane?	Tak, w przypadkach przewidzianych przepisami – do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia.
Gdzie są szczegóły?	Pełny zakres wymagań, kryteria ocen 1–6, zasady poprawy oraz szczegółowe treści dla klas IV–VI i VII–VIII znajdują się w dalszej części dokumentu.

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.

Ważne rozróżnienie

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

Spis treści

1. Podstawa opracowania
2. Charakter i cele edukacji zdrowotnej
3. Zasady stosowania wymagań edukacyjnych
4. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia
5. Ogólne kryteria oceniania
6. Wymagania edukacyjne – klasy IV–VI
7. Doświadczenia edukacyjne – klasy IV–VI
8. Wymagania edukacyjne – klasy VII–VIII
9. Wymagania do wyboru – klasy VII–VIII
10. Doświadczenia edukacyjne – klasy VII–VIII
11. Ocenianie zadań praktycznych, projektów i pracy zespołowej
12. Zasady oceniania w obszarach wrażliwych
13. Dostosowanie wymagań do potrzeb ucznia
14. Informowanie ucznia i rodziców oraz poprawa ocen
15. Postanowienia końcowe

1. Podstawa opracowania

Dokument określa wymagania edukacyjne dla obowiązkowego przedmiotu edukacja zdrowotna w klasach IV–VIII szkoły podstawowej. Uwzględnia przepisy dotyczące podstawy programowej, organizacji zajęć i oceniania.

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty – w szczególności przepisy dotyczące oceniania osiągnięć edukacyjnych i informowania o wymaganiach edukacyjnych, w aktualnym brzmieniu.
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, w aktualnym brzmieniu.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 378), zmienione rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. z 2026 r. poz. 1028) – w zakresie organizacji edukacji zdrowotnej.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. dotyczące sposobu realizacji zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” (Dz.U. z 2026 r. poz. 966) – wyłącznie w zakresie rozdzielenia obu przedmiotów i zasad oceniania.
- Przepisy dotyczące oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów – w zakresie właściwym dla danego typu szkoły – oraz statut szkoły.

Obowiązkowa edukacja zdrowotna obejmuje dziewięć powiązanych działów: wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczną, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz Internet i profilaktykę uzależnień.

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 dotyczą efektów uczenia się, a nie prywatnego stylu życia ucznia.
- Nie ocenia się wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań ani gotowości do ujawniania prywatnych doświadczeń.
- W przypadku treści wrażliwych uczeń może wykonywać zadania na przykładach fikcyjnych lub ogólnych.
- 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 i infografiki;
- dyskusje i debaty oceniane pod kątem poprawności merytorycznej i argumentacji;
- portfolio, teczka pracy, karta refleksji lub samooceny – bez obowiązku ujawniania danych prywatnych;
- 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 podpasek i tamponów;
- omawia podstawowe etapy cyklu miesiączkowego, 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. szyi 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 działanie 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, utrwala 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, jeżeli obowiązek taki wynika z przepisów i statutu 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.

Podstawa prawna – wykaz aktów

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty – w aktualnym brzmieniu.
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe – w aktualnym brzmieniu.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. – Dz.U. z 2026 r. poz. 378.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające podstawę programową – Dz.U. z 2026 r. poz. 958.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lipca 2026 r. w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół – Dz.U. z 2026 r. poz. 1028.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. dotyczące zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” – Dz.U. z 2026 r. poz. 966.
- Przepisy dotyczące oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów – w aktualnym brzmieniu i w zakresie właściwym dla danego typu szkoły.

Zatwierdzenie i udostępnienie dokumentu

Dokument wchodzi do stosowania po zatwierdzeniu przez dyrektora szkoły. Informacja o wymaganiach edukacyjnych i sposobach sprawdzania osiągnięć jest przekazywana uczniom oraz rodzicom/opiekunom zgodnie ze statutem szkoły.

Data zatwierdzenia	_____
Podpis dyrektora szkoły	_____
Data udostępnienia rodzicom/opiekunom	_____
Sposób udostępnienia	zebranie z rodzicami / dziennik elektroniczny / strona szkoły / inny: _____