

1. Założenia ogólne Przedmiotowego Systemu Oceniania (PSO)

Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

(Opracowanie zgodne z nową podstawą programową reformy edukacji 2026)

Przedmiotowe Zasady Oceniania z edukacji zdrowotnej określają wymagania edukacyjne dostosowane do poszczególnych ocen klasyfikacyjnych dla uczniów klas VII szkoły podstawowej. Dokument bazuje na znowelizowanej podstawie programowej określonej w Rozporządzeniu Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. poz. 958). Ocenianie ma charakter holistyczny i wspiera ucznia w rozwoju zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego oraz środowiskowego.

Zgodnie z podstawą programową, uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem. Realizacja tych doświadczeń (praktyczne zadania badawcze, projekty) stanowi kluczowy element oceny semestralnej i rocznej, ze szczególnym uwzględnieniem oceny bardzo dobrej i celującej.

Zasada szczególna: ocenie podlega wiedza i umiejętności ucznia, a nie jego prywatne zachowania, masa ciała, sposób odżywiania, stan zdrowia, sytuacja rodzinna ani gotowość do ujawniania osobistych doświadczeń.

Stopień / Ocena	Ogólna charakterystyka wymagań	Warunki praktyczne (Doświadczenie edukacyjne)
Celujący (6)	Uczeń wykracza poza wymagania określone programem, wykazuje się głębokim zrozumieniem powiązań między zdrowiem a klimatem, wdraża prozdrowotne i proekologiczne zachowania w swoim otoczeniu, wykazuje się postawą lidera.	Samodzielnie i wzorowo planuje, realizuje oraz prezentuje wyniki wybranego doświadczenia edukacyjnego, wyciągając dojrzałe wnioski.
Bardzo dobry (5)	Uczeń w pełni opanował treści programowe określone dla danego semestru, samodzielnie wyjaśnia mechanizmy fizjologiczne i psychospołeczne, krytycznie ocenia informacje zdrowotne.	Z pełnym zaangażowaniem realizuje wybrane doświadczenie edukacyjne, dokumentując wyniki zgodnie z ustalonymi z nauczycielem kryteriami.
Dobry (4)	Uczeń opanował treści pozwalające na sprawne i samodzielne stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach, poprawnie analizuje m.in. parametry zdrowotne (BMI, tętno), asertywnie odrzuca używki.	Realizuje doświadczenie edukacyjne z niewielką pomocą nauczyciela, prezentując poprawne rezultaty.
Dostateczny (3)	Uczeń opanował podstawowe pojęcia oraz proste umiejętności przydatne w codziennym życiu (podstawowe zasady higieny, rola snu, odżywiania), czasami wymaga wsparcia przy trudniejszych tematach.	Uczestniczy w realizacji doświadczenia edukacyjnego, wykonuje proste zadania we współpracy z grupą.
Dopuszczający (2)	Uczeń przy pomocy nauczyciela identyfikuje podstawowe pojęcia i zasady zdrowotne,	Podjmuje próbę realizacji doświadczenia edukacyjnego,

Stopień / Ocena	Ogólna charakterystyka wymagań	Warunki praktyczne (Doświadczenie edukacyjne)
	rozumie konieczność dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.	wykonując minimalne zadania przy stałym wsparciu nauczyciela.

2. Klasa VII – Wymagania edukacyjne i doświadczenia

Wymiar godzinowy: 30 godzin rocznie (1 godzina tygodniowo realizowana przez dwa semestry). Klasa VII koncentruje się na świadomym dorastaniu w aspekcie biologiczno-psycho-społecznym. Program obejmuje relacje rówieśnicze, zbilansowaną dietę młodego sportowca, profilaktykę chorób cywilizacyjnych oraz wpływ zmian klimatycznych na zdrowie psychiczne.

Dodatkowo w klasie VII realizowane są 2 godziny rocznie z „Edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego”. Zajęcia te nie podlegają ocenie i rodzic ma prawo do rezygnacji z uczestnictwa w tych zajęciach. Zakres materiału podany jest w punkcie 5, zaś termin dla klas VII przypada na godzinę edukacji zdrowotnej według planu klasy w dniach **31.05 – 11.06.2027 r.**

Treści merytoryczne w podziale na semestry:

Semestr I:

- Higiena dojrzewania i ubóstwo menstruacyjne: hormonalna regulacja procesów rozrodczych, objawy dojrzewania płciowego, dostępność środków higienicznych i społeczne formy przeciwdziałania wykluczeniu menstruacyjnemu.
- Komunikacja i zdrowie psychiczne: komunikaty typu 'JA' (wyrażanie emocji i potrzeb) versus komunikaty typu 'TY' (obwinianie), rola emocji w relacjach rówieśniczych i ich manifestacja w ciele, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i szacunek dla godności ludzkiej.
- Profilaktyka chorób zakaźnych: drogi szerzenia się infekcji, sepsa (objawy, natychmiastowe postępowanie ratujące życie), zjawisko dezinformacji i ruchów antyszczepionkowych, weryfikowanie wiarygodności medycznych źródeł informacji.

Semestr II:

- Dietetyka i aktywność fizyczna: bilansowanie posiłków przed i po wysiłku fizycznym, naturalne izotoniki (domowe przygotowanie) zamiast gotowych napojów, konsekwencje nieprawidłowych diet odchudzających (głodówki), stosowanie dopingu i suplementów bez nadzoru lekarskiego.
- Hartowanie organizmu i planowanie doby: metody hartowania ciała (naprzemienne prysznice, morsowanie), monitorowanie i planowanie 24-godzinnego dobowego cyklu (sen, nauka, ruch, regeneracja).
- Choroby cywilizacyjne i autoimmunologiczne: celiakia, choroba Hashimoto, cukrzyca typu 1 (modyfikacja diety, wsparcie dla chorujących rówieśników).
- Ekologia i klimat (moduł klimatyczny): bioróżnorodność i jej rola dla zdrowia publicznego, ekstremalne zjawiska pogodowe a zdrowie, zjawisko depresji klimatycznej (lęk o przyszłość planety i sposoby radzenia sobie z nim).

Obowiązkowe doświadczenia edukacyjne dla klasy VII (uczeń realizuje minimum jedno na rok, zakres zagadnień może być poszerzony zgodnie z rozporządzeniem):

- **Debata o zdrowiu:** Uczeń przygotowuje argumentację i bierze czynny udział w klasowej lub szkolnej debacie oksfordzkiej/panelowej na wybrany temat dotyczący wyzwań zdrowotnych współczesnej młodzieży.
- **Monitorowanie i bilansowanie posiłków:** Uczeń przez czas ustalony z nauczycielem analizuje przykładowy jadłospis lub modelowe posiłki pod kątem zbilansowania i zawartości podstawowych składników odżywczych, formułując wnioski dotyczące zasad zdrowego żywienia.

Ocena	Wymagania Szczegółowe - Semestr I	Wymagania Szczegółowe - Semestr II
Celujący (6)	Uczeń wykazuje postawę rówieśniczego lidera i inicjuje klasowe/szkolne akcje przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu; wzorowo posługuje się komunikatami 'JA' w rozwiązywaniu złożonych sytuacji konfliktowych. Wykazuje się dogłębną wiedzą na temat mechanizmów sepsy i odporności populacyjnej, merytorycznie i bezbłędnie obalając mity ruchów antyszczepionkowych.	Uczeń potrafi profesjonalnie zbilansować dietę dla wybranej dyscypliny sportowej rówieśnika; wyczerpująco analizuje zagrożenia związane z niedozwolonym dopingiem. Samodzielnie projektuje zintegrowany plan 24-godzinnej aktywności z uwzględnieniem metod hartowania. Wykazuje inicjatywę w działaniach prośrodowiskowych i proponuje strategie adaptacji do depresji klimatycznej.
Bardzo dobry (5)	Uczeń szczegółowo wyjaśnia hormonalną regulację dojrzewania i opisuje metody wsparcia w eliminacji wykluczenia menstruacyjnego; bezbłędnie stosuje komunikaty 'JA' w praktyce; wykazuje empatię i akceptację dla godności każdego człowieka. Potrafi wyczerpująco opisać patomechanizm i symptomy sepsy oraz wskazać drogi weryfikacji fake newsów zdrowotnych.	Uczeń samodzielnie planuje posiłki przed- i powysiłkowe oraz poprawnie dobiera i przygotowuje naturalne izotoniki; analizuje i ocenia negatywne skutki restrykcyjnych diet i suplementacji; wyjaśnia fizjologiczne zasady hartowania organizmu; opisuje rolę diety w chorobach autoimmunologicznych (Hashimoto, celiakia) oraz wpływ utraty bioróżnorodności i zmian klimatu na lęk ekologiczny.
Dobry (4)	Uczeń poprawnie omawia zmiany zachodzące w ciele podczas dojrzewania; wyjaśnia pojęcie ubóstwa menstruacyjnego; zna strukturę komunikatu 'JA' i podejmuje skuteczne próby jego użycia; potrafi zidentyfikować emocje manifestujące się w ciele. Zna najważniejsze objawy sepsy i potrafi wezwać pomoc alarmową; rozumie pojęcie dezinformacji medycznej.	Uczeń poprawnie komponuje standardowy zbilansowany posiłek; wymienia składniki naturalnego izotonika; opisuje podstawowe skutki głodówek; zna metody hartowania ciała (np. naprzemienny prysznic); potrafi wskazać odpowiednią dietę przy nietolerancji glutenu (celiakia); wie, czym jest ekstremalne zjawisko pogodowe i depresja klimatyczna.
Dostateczny (3)	Uczeń wie, czym jest dojrzewanie i wskazuje podstawowe zmiany fizyczne; zna podstawowe produkty menstruacyjne; rozumie różnicę między komunikatem 'JA' a 'TY'; potrafi nazwać podstawowe emocje; wie, że sepsa jest stanem nagłym.	Uczeń potrafi wymienić zdrowe produkty do posiłku po treningu; odróżnia napój izotoniczny od energetyzującego; wie, że drastyczne diety są niebezpieczne; potrafi zdefiniować pojęcie hartowania; kojarzy celiakię z bezglutenowością; wie, że stan środowiska i bioróżnorodność mają znaczenie dla człowieka.
Dopuszczający (2)	Uczeń przy pomocy nauczyciela wskazuje cechy dorastania; potrafi określić, czym jest godność osobista; z pomocą nauczyciela potrafi przekształcić proste zdanie oskarżające na komunikat wyrażający potrzebę; wie,	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wskazać zasady zdrowego odżywiania; wie, że suplementy i doping mogą szkodzić zdrowiu; potrafi wymienić choć jedną metodę hartowania; wie, że cukrzyca typu 1 wymaga kontroli

Ocena	Wymagania Szczegółowe - Semestr I	Wymagania Szczegółowe - Semestr II
	że szczepienia chronią przed chorobami.	lekarskiej; kojarzy pojęcie zmian klimatycznych.

3. Narzędzia i formy oceniania pracy ucznia

W procesie oceniania z edukacji zdrowotnej zaleca się stosowanie zróżnicowanych narzędzi, które kładą nacisk na praktyczny i autorefleksyjny charakter przedmiotu. Do najważniejszych form należą:

- **Arkusz samooceny i autorefleksji:** Uczeń ocenia swój dobrostan, jakość snu, czy poziom stresu, co pozwala na budowanie świadomości własnego zdrowia (ocenie podlega rzetelność prowadzenia ewidencji i głębia wyciąganych wniosków).
- **Ocena zaangażowania w projekty i debaty:** Oceniany jest wkład pracy w zadania zespołowe, umiejętność aktywnego słuchania rówieśników, formułowania argumentów i szacunek dla rozmówcy.
- **Ocena realizacji doświadczenia edukacyjnego:** Każdy uczeń musi zrealizować przynajmniej jedno wybrane zadanie roczne. Ocenie podlega: zgodność z tematem, poprawność merytoryczna, staranność dokumentacji oraz forma prezentacji (np. plakat, krótki film, wywiad).
- **Tradycyjne formy (testy wiedzy i sprawdziany):** Stosowane pomocniczo w celu weryfikacji wiedzy teoretycznej (np. z zakresu norm fizjologicznych, anatomii, profilaktyki chorób). Testy nie powinny dominować nad oceną praktyczną.

4. Zgodność z podstawą programową

Podstawa programowa nie narzuca jednej kolejności realizacji wszystkich treści w obrębie klas VI–VIII. Układ semestralny może być dostosowany do programu nauczania i organizacji pracy nauczyciela, pod warunkiem realizacji właściwych wymagań szczegółowych. Poniższe treści uzupełniają dokument o wymagania części „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” przypisane odrębnie do klas VI, VII i VIII.

5. Zagadnienia „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”

Klasa VII

Treści nauczania: seksualność człowieka na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem dorastania; zdrowe i bezpieczne relacje; znaczenie szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji; zagrożenia i konsekwencje związane ze sferą seksualności; przemoc seksualna, molestowanie seksualne i cyberprzemoc; reagowanie i szukanie pomocy.

Uczeń:

- omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, szczególnie w okresie dorastania;
- wyjaśnia rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji w budowaniu i utrzymywaniu zdrowych oraz bezpiecznych relacji;
- zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane ze sferą seksualności;
- rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowanie seksualne i cyberprzemoc;

- omawia sposoby reagowania, gdy przemoc doświadcza on sam lub inna osoba, oraz wskazuje osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc.

6. Materiały dydaktyczne i sposób realizacji

Na dzień opracowania dokumentu w wykazie podręczników dopuszczonych do użytku szkolnego nie ma podręcznika do edukacji zdrowotnej przeznaczonego dla szkoły podstawowej. Nauczyciel realizuje program bez wskazania podręcznika i samodzielnie dobiera materiały edukacyjne, materiały ćwiczeniowe, karty pracy, źródła, metody i formy pracy zgodnie z przyjętym programem nauczania, wiekiem i potrzebami uczniów oraz aktualną, rzetelną wiedzą. Wskazane jest stosowanie metod praktycznych i aktywizujących, w tym pracy w grupach, dyskusji, debat, studium przypadku, dramy i działań projektowych.

7. Podstawa opracowania

Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).