

1. Założenia ogólne Przedmiotowego Systemu Oceniania (PSO)

Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY VIII SZOŁY 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 klasy VIII 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, rozumie konieczność dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.	Podjmuje próbę realizacji doświadczenia edukacyjnego, wykonując minimalne zadania przy stałym wsparciu nauczyciela.

2. Klasa VIII – Wymagania edukacyjne i doświadczenia

WAŻNY ASPEKT ORGANIZACYJNY (Klasa VIII):

Zgodnie z ramowym planem nauczania od roku 2026, przedmiot edukacja zdrowotna w klasie VIII jest realizowany w wymiarze 14 godzin lekcyjnych wyłącznie w Semestrze I (tj. do końca stycznia). W związku z powyższym, wymagania edukacyjne i kryteria oceniania sformułowane są wyłącznie dla Semestru I.

Dodatkowo w klasie VII realizowane są 2 godziny 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 VIII przypada na godzinę edukacji zdrowotnej według planu klasy w dniach **11.01-22.01.2027 r.**

Treści merytoryczne – realizowane w I semestrze

- Postawy społeczne i dobrostan psychiczny: promocja wolontariatu, zachowania prospołeczne wspierające zdrowie publiczne (donacja krwi, profilaktyka zdrowia psychicznego), wsparcie rówieśnicze w chorobach przewlekłych i radzenie sobie z trudną sytuacją zdrowotną.
- Aktywność fizyczna i ergonomia: ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie posturalne, rola i ćwiczenia mięśni dna miednicy, upowszechnianie aktywnego transportu (chodzenie, jazda na rowerze, schody zamiast windy) jako codzienna troska o zdrowie i środowisko.
- Bezpieczeństwo i kontakt z naturą: zasady bezpiecznego przebywania w lesie i kontaktu ze zwierzętami, szczegółowe postępowanie przy usuwaniu kleszcza, profilaktyka boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu (KZM).
- Relacje interpersonalne: cechy zakochania, popędu seksualnego i miłości; różnica między miłością młodzieńczą a miłością dojrzałą; odpowiedzialność i wzajemne zaufanie; rola mediacji rówieśniczych w rozwiązywaniu konfliktów.
- Higiena cyfrowa i cyberbezpieczeństwo: zaawansowana analiza zagrożeń w sieci (deepfake, phishing, fake newsy, hejt), higiena relacji z technologiami przed egzaminami końcowymi.

Obowiązkowe doświadczenia edukacyjne dla klasy VIII (uczeń wybiera minimum jedno, lista może być poszerzona zgodnie z rozporządzeniem):

- **Zajęcia dla młodszych klas:** Przygotowanie i przeprowadzenie w grupie krótkich zajęć warsztatowych, gry terenowej lub pogadanki na wybrany aspekt zdrowia (np. higiena kręgosłupa, zdrowe przekąski, bezpieczny internet) dla uczniów klas I–III lub IV.
- **Wywiad z ekspertem:** Przeprowadzenie i utrwalenie w wybranej formie (audio, wideo, transkrypcja) wywiadu z osobą profesjonalnie zajmującą się ochroną zdrowia lub profilaktyką uzależnień (lekarz, pielęgniarka, psycholog, terapeuta uzależnień), wraz z prezentacją wniosków na forum klasy.

Ocena	Szczegółowe Wymagania Edukacyjne na Ocenę (I Semestr - 14 godzin)
Celujący (6)	Uczeń wykazuje się wyjątkową postawą prospołeczną, samodzielnie inicjując lub organizując projekty wolontariatu na rzecz zdrowia rówieśników lub lokalnej społeczności. Projektuje autorskie programy aktywnego transportu dla klasy; wykazuje dojrzałość w pełnieniu roli mediatora rówieśniczego przy rozwiązywaniu

Ocena	Szczegółowe Wymagania Edukacyjne na Ocenę (I Semestr - 14 godzin)
	skomplikowanych konfliktów. Wzorowo, z głęboką refleksją pedagogiczną, przeprowadza zajęcia dla młodszych rówieśników.
Bardzo dobry (5)	Uczeń wyczerpująco opisuje znaczenie zachowań prospołecznych (w tym krwiodawstwa i donacji) dla zdrowia publicznego; szczegółowo prezentuje anatomię i ćwiczenia mięśni głębokich oraz mięśni dna miednicy; potrafi fachowo i krok po kroku zademonstrować i opisać procedurę bezpiecznego usuwania kleszcza przy użyciu pęsety, wyjaśniając zasady profilaktyki boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu (KZM). Precyzyjnie wyjaśnia psychologiczne różnice między zakochaniem a dojrzałą miłością; bezbłędnie demaskuje internetowe techniki manipulacyjne (np. deepfake) i aktywnie dba o higienę cyfrową przed egzaminami. Realizuje wybrane doświadczenie edukacyjne z pełnym sukcesem merytorycznym.
Dobry (4)	Uczeń rozumie potrzebę zaangażowania w wolontariat zdrowotny; prawidłowo demonstruje wybrane ćwiczenia posturalne na plecy i mięśnie głębokie; poprawnie wymienia korzyści z aktywnego transportu; zna kroki bezpiecznego usuwania kleszcza i postępowanie po ukąszeniu. Rozróżnia pojęcia zakochania i miłości dojrzałej; zna metody konstruktywnego radzenia sobie z konfliktami i manipulacją rówieśniczą. Potrafi zidentyfikować główne cyfrowe zagrożenia w sieci (hejt, fake newsy).
Dostateczny (3)	Uczeń potrafi wyjaśnić, czym jest postawa prospołeczna; zna proste ćwiczenia posturalne wzmacniające plecy; wie, że kleszcze przenoszą groźne choroby (borelioza) i potrafi wskazać, czym go usunąć. Wie, że zakochanie i miłość to naturalne emocje; zna podstawowe przyczyny konfliktów; wie, że w Internecie należy chronić swoje dane i unikać zachowań ryzykownych.
Dopuszczający (2)	Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wymienić przykłady pomagania innym; rozumie, że należy dbać o prosty kręgosłup i postawę ciała; potrafi wskazać, że po spacerze w lesie należy obejrzeć skórę w kierunku kleszczy; wie, do kogo zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji emocjonalnej, rodzinnej lub rówieśniczej.

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 VIII

Treści nauczania: świadoma zgoda i asertywna odpowiedź; seksualizacja i presja dotycząca podejmowania aktywności seksualnej; sposoby przeciwdziałania presji; dojrzałe i odpowiedzialne przygotowanie do inicjacji seksualnej oraz konsekwencje przedwczesnej inicjacji; pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.

Uczeń:

- zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi;
 - rozpoznaje przejawy seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej obecne w mediach, kulturze młodzieżowej i otoczeniu;
 - wymienia sposoby przeciwdziałania presji i radzenia sobie z tymi zjawiskami;
 - rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej oraz wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej;
- rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.

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).