

Edukacja Zdrowotna – wymagania edukacyjne na poszczególne oceny – klasa 7

Wymagania zostały zintegrowane z autorskim programem nauczania Edukacji Zdrowotnej dla klas 4–8 szkoły podstawowej „W zdrowym ciele – zdrowy duch” autorstwa Agnieszki Kroll.

Wymagania na oceny opracowano uwzględniając 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. 2026 poz. 958) oraz Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 17 lipca 2026 r. w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka... (Dz.U. 2026 poz. 966). Uwzględniono sześciostopniową skalę ocen.

Dział i tematyka	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. Wartości i postawy 1.Każdy z nas ma równą wartość . 2.Zdrowie w naszych rękach	Uczeń z pomocą nauczyciela wyjaśnia pojęcie godności człowieka oraz podstawowe cele wolontariatu.	Uczeń: - definiuje godność człowieka, wskazuje bariery z jakimi zmagają się osoby z niepełnosprawnościami- wyjaśnia pojęcie zdrowia publicznego.	Uczeń: - proponuje 5 zasad wspierających integrację w ramach projektu „Szkoła Dostępna i Życzliwa”, - omawia rolę krwiodawstwa i szczepień.	Uczeń analizuje związek środowiska ze zdrowiem; współtworzy klasową „Giełdę Działań” oraz materiały kampanii „Podaj Dalej Zdrowie”.	Uczeń inicjuje szkolne akcje prospołeczne, aktywnie angażuje rówieśników w wolontariat i działania na rzecz dostępności.

II. Zdrowie fizyczne 1.Tarcza ochronna organizmu – dlaczego szczepienia i regularne badania ratują zdrowie? 2.Cukrzyca, otyłość i nadciśnienie – jak styl życia chroni nas przed chorobami cywilizacyjnymi? 3.Niewidzialni wrogowie i czujność onkologiczna – profilaktyka chorób zakaźnych oraz nowotworowych. 4.Mózg i ciało w trybie nocy – dlaczego sen i regeneracja są kluczem do zdrowia fizycznego? 5.Epidemie i pandemie – jak się chronić i działać odpowiedzialnie?	Uczeń: - z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe badania profilaktyczne , - wskazuje główne choroby cywilizacyjne, - zna pojęcia wirusa i bakterii oraz potrafi wymienić 1–2 drogi ich przenoszenia, - wymienia podstawowe zasady higieny snu, - rozróżnia pojęcia epidemii i pandemii przy wsparciu pytaniami pomocniczymi.	Uczeń: - opisuje rolę szczepień ochronnych i cel przeprowadzenia Bilansu Zdrowia 13-latka, - wyjaśnia, jak niewłaściwy styl życia prowadzi do chorób metabolicznych i jak im zapobiegać, - opisuje drogi przenoszenia patogenów zwalczanych szczepieniami oraz wirusów krwiopochodnych, - wyjaśnia rolę rytmu dobowego oraz negatywny wpływ niebieskiego światła z ekranów na jakość snu, - podaje zasady odpowiedzialnego	Uczeń: - analizuje Kartę Bilansu Zdrowia, odczytując parametry takie jak wzrost, waga, ciśnienie krwi oraz ocena wzroku i postawy, - diagnozuje czynniki ryzyka w opisach stylów życia i proponuje zamienniki w diecie oraz plan ruchu, - wyjaśnia zasady higieny przy zabiegach z naruszeniem ciągłości skóry i stosuje algorytm ABCDE do oceny znamion skórnych, - wykonuje audyt własnych nawyków wieczornych i współtworzy	Uczeń: - merytorycznie odpięra powszechne mity medyczne dotyczące szczepień ochronnych w oparciu o wiedzę biologiczną, - układa indywidualną „receptę profilaktyczną” zapobiegającą miażdżycy i cukrzycy dostosowaną do realiów nastolatka, - prawidłowo dobiera wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej oraz omawia modyfikowalne czynniki ryzyka nowotworowego i samobadania, - planuje swój sen i demonstruje techniki relaksacyjne,	Uczeń: - samodzielnie interpretuje normy zdrowotne i promuje wśród rówieśników nawyk regularnego monitorowania parametrów życiowych, - prowadzi edukację rówieśniczą w zakresie długofalowych skutków zaniedbań zdrowotnych z okresu dojrzewania, - twórczo opracowuje materiały edukacyjne z zakresu czujności onkologicznej i ochrony przed wirusami (HPV, HBV, HCV, HIV), - prowadzi monitoring wpływu higieny cyfrowej i metod relaksacyjnych na jakość własnego snu
---	--	---	--	--	--

		zachowania w czasie zagrożenia epidemicznego.	klasowy kodeks higieny snu, - analizuje nagłówki internetowe dotyczące pandemii, odróżniając fakty od dezinformacji (fake newsów).	- tworzy checklistę odpowiedzialnych zachowań społecznych w czasie kryzysu epidemicznego.	oraz sprawność umysłową, - inicjuje w szkole akcję weryfikacji źródeł wiedzy medycznej, ucząc rówieśników krytycznego myślenia wobec dezinformacji w sieci.
III. Aktywność fizyczna 1.O co chodzi z morsowaniem i saunowaniem - moda, zdrowie czy wariactwo. 2.Uprawianie sportu ratuje zdrowie - debata. 3.Endorfiny za darmo! Dlaczego sport poprawia humor ? 4.Aktywna przerwa – zamiast siedzenia.	Uczeń: - wymienia przykłady form hartowania organizmu z pomocą nauczyciela, - zna pojęcie sportu i wskazuje minimum 2 korzyści płynące z aktywności ruchowej dla zdrowia, - wie, że wysiłek fizyczny ma wpływ na poprawę nastroju i samopoczucia, - wykonuje proste ćwiczenia fizyczne	Uczeń: - opisuje zasady i potencjalne korzyści oraz zagrożenia wynikające z korzystania z sauny i morsowania, - wymienia choroby, w których profilaktyce pomaga sport, - rozumie konsekwencje długotrwałego siedzenia i wyjaśnia cel wprowadzania	Uczeń: - wyszukuje i analizuje dane źródłowe na temat hartowania organizmu, przedstawiając argumenty „za” i „przeciw”, - aktywnie uczestniczy w debacie, formułując poprawne argumenty na temat wpływu sportu na zdrowie,	Uczeń: - merytorycznie ocenia bezpieczeństwo i przeciwwskazania zdrowotne do stosowania ostrych bodźców termicznych u nastolatków, - prezentuje spójne, oparte na wiedzy naukowej argumenty podczas debaty, łącząc brak ruchu z ryzykiem chorób,	Uczeń: - krytycznie weryfikuje panujące mody zdrowotne, opierając się na badaniach naukowych i medycznych, - pełni rolę lidera dyskusji lub eksperta podczas debaty, - promuje wśród rówieśników nawyk codziennego monitorowania poziomu energii i nastroju w

	podczas aktywnej przerwy przy wsparciu grupy.	„aktywnych przerw” w ciągu dnia.	- współtworzy zestaw „przerwowych ćwiczeń” do wykorzystania podczas lekcji lub na przerwach międzylekcyjnych.	- opisuje biochemiczne mechanizmy wpływu ruchu na mózg w oparciu o wyniki własnego testu nastroju. - współorganizuje i koordynuje przeprowadzenie szkolnego „mini flash moba ruchowego” promującego aktywną przerwę.	powiązaniu z aktywnością fizyczną, - samodzielnie projektuje, układa i wdraża w klasie lub szkole autorski program krótkich interwałowych przerw ruchowych.
IV. Zdrowe odżywianie 1. Jesteś tym co jesz, czyli o zdrowych i zbilansowanych posiłkach. 2. Fast food kontra slow food. 3. Audyt napojów i alternatywa domowa	Uczeń: - wskazuje podstawowe grupy produktów w Talerzu Zdrowego Żywienia z pomocą nauczyciela, - rozróżnia pojęcia fast food oraz posiłku domowego, - wymienia z pomocą nauczyciela podstawowe	Uczeń: - opisuje zasady komponowania zbilansowanego posiłku zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia, - porównuje wartość odżywczą posiłków typu fast food i dań domowych, - wyjaśnia negatywny wpływ kofeiny,	Uczeń: - tworzy plan zbilansowanej diety, - analizuje etykiety żywnościowe pod kątem ukrytych cukrów i konserwantów oraz bierze udział w przygotowaniu „zdrowego fast foodu”,	Uczeń: - wykorzystuje TIK do bilansowania wartości odżywczych w posiłkach, - samodzielnie modyfikuje tradycyjne przepisy fast food, tworząc ich wartościowe, odżywcze odpowiedniki,	Uczeń: - samodzielnie analizuje i obala popularne mity dietetyczne krążące w sieci, podpierając się wiedzą naukową, - promuje w społeczności szkolnej nawyk czytania etykiet i rezygnacji z napojów energetyzujących,

	składniki napojów energetyzujących , - bierze udział w grupowym przygotowaniu prostego napoju lub posiłku pod nadzorem.	barwników i wysokiej zawartości cukru na organizm nastolatka, - odczytuje z etykiety produktu podstawowe wartości.	- sprawnie realizuje Obowiązkowe Doświadczenie Edukacyjne.	- w ramach ODE sporządza kompletną kartę analizy składu napojów z precyzyjnym przelicznikiem cukru, dołącza sprawdzony przepis na izotonik, redaguje dojrzałą refleksję nt. wpływu stymulantów na zdrowie.	- tworzy autorski miniprzewodnik po zdrowych zamiennikach żywności wysoko przetworzonej i inicjuje akcje promujące świadome odżywianie.
--	---	--	---	---	--

V. Zdrowie psychiczne 1.Oswoić stres i emocjonalny sztorm – jak rozpoznawać swoje potrzeby i reagować na presję? 2.Jestem Kimś! Budowanie poczucia własnej wartości. 3.Gdy czarne chmury nie znikają – jak rozpoznawać kryzys psychiczny i gdzie szukać pomocy? 4.Empatia bez oceniania – jak wspierać rówieśnika w trudnych chwilach i obalać mity o zdrowiu psychicznym? 5.Zadbaj o swój dobrostan.	Uczeń: - wymienia z pomocą nauczyciela podstawowe sygnały stresu płynące z ciała, - zna pojęcie poczucia własnej wartości i potrafi podać jedną swoją zaletę, - wie, że długotrwały smutek może być objawem kryzysu psychicznego i podaje numer alarmowy lub telefon zaufania z pomocą, - definiuje pojęcie empatii przy wsparciu pytaniami pomocniczymi.	Uczeń: - opisuje fizjologiczne sygnały stresu i wymienia swoje podstawowe „zapalniki” emocjonalne, - wskazuje czynniki wpływające na samoocenę oraz opisuje negatywny wpływ mediów i Internetu na obraz własnego ciała, - odróżnia chwilowy spadek nastroju od długotrwałego kryzysu psychicznego czy depresji, - wymienia bezpłatne źródła pomocy , - wyjaśnia różnicę między prawdziwym wsparciem a „toksycznym pozytywizmem” i stygmatyzacją chorób psychicznych.	Uczeń: - sporządza własną „Mapę Stresu” i stosuje wybrane metody samoregulacji emocjonalnej, - konstruktywnie przyjmuje feedback koleżeński i wskazuje wyznaczniki dojrzałego dobrostanu, - komponuje „Osobistą Sieć Bezpieczeństwa” z namierzeniami na 3 zaufane osoby/institucje oraz ustala kroki ratunkowe w sytuacji kryzysu rówieśnika, - stosuje zasady aktywnego słuchania i ćwiczy zwroty walidujące emocje.	Uczeń: - analizuje mechanizm powstawania stresu i skutecznie dobiera techniki redukcji napięcia do zaistniałych sytuacji, - analizuje i krytycznie ocenia manipulacyjne mechanizmy kreowania wizerunku ciała w sieci, - sprawnie buduje algorytm natychmiastowego reagowania i pomocy rówieśniczej w sytuacji wykrycia sygnałów ostrzegawczych kryzysu psychicznego, - konsekwentnie demonstruje empatię w relacjach.	Uczeń: - działa jako rówieśniczy lider wsparcia, aktywnie promujący wiedzę o radzeniu sobie ze stresem i dbaniu o dobrostan na forum klasy lub szkoły, - inicjuje działania przeciwdziałające wykluczeniu i stygmatyzacji, - tworzy kompleksowy poradnik wsparcia rówieśniczego lub bazę sprawdzonych źródeł pomocy psychologicznej dla uczniów swojej szkoły.
--	---	---	---	---	---

VI. Zdrowie społeczne 1.Do zakochania jeden krok. 2.Przyjaciele online i offline – czy to ta sama więź?	Uczeń rozróżnia relację koleżeńską od przyjacielskiej z pomocą nauczyciela.	Uczeń: - odróżnia zauroczenie i popęd od dojrzałej miłości; - wskazuje różnice między relacją online a offline.	Uczeń: - charakteryzuje wyznaczniki dojrzałego uczucia; - uczestniczy w debacie o relacjach wirtualnych i szacunku w sieci.	Uczeń formułuje dojrzałe wnioski na temat budowania więzi w świecie cyfrowym i realnym, wykazując postawę szacunku.	Uczeń wykazuje wysoki poziom dojrzałości społecznej, promuje zasady bezpiecznego i etycznego budowania relacji online/offline.
VII. Dojrzewanie 1.Etapy życia. 2.Prawidłowości i złożoności, czyli o rozwoju płciowym człowieka.	Uczeń wymienia podstawowe etapy życia człowieka z pomocą nauczyciela.	Uczeń omawia wyzwania okresu dojrzewania, menopauzy, andropauzy i starości oraz podstawy rozwoju płciowego.	Uczeń charakteryzuje prawidłowy rozwój płciowy i identyfikuje ewentualne nieprawidłowości rozwojowe.	Uczeń dojrzałe i bezprzedmiotowo analizuje przebieg cyklu życia oraz wyzwania zdrowia reprodukcyjnego.	Uczeń przejawia postawę pełnej akceptacji dla zmian rozwojowych, przełamuje tabu wokół etapów dojrzewania i starzenia się.
VIII. Zdrowie środowiskowe 1.Smog, hałas i śmieci – jak środowisko nas truje . 2.Szkolny ekopatrol	Uczeń podaje przykłady zanieczyszczeń środowiska wpływających na zdrowie.	Uczeń opisuje wpływ smogu, hałasu i mikroplastiku na organizm, zna zasady zero waste.	Uczeń: - bada poziom hałasu i jakość powietrza za pomocą aplikacji; - uczestniczy w warsztatach zero waste i akcji	Uczeń opracowuje kompleksowy raport klasowy z badania środowiska lokalnego i proponuje realne zmiany ekologiczne.	Uczeń inicjuje i koordynuje praktyczne projekty proekologiczne i prozdrowotne na terenie szkoły i gminy.

			„Szkolny Ekopatrol” (ODE).		
IX. Internet i profilaktyka uzależnień 1.Zanim będzie za późno, czyli o konsekwencjach zachowań ryzykownych. 2.Energetyki, alkohol, narkotyki – jak działa presja grupy. 3. W pętli dopaminowej – jak aplikacje walczą o Twój mózg i jak odzyskać kontrolę nad własną uwagą?	Uczeń: - wymienia z pomocą nauczyciela przykłady zachowań ryzykownych , - rozumie pojęcie presji rówieśniczej i wie, że można jej odmówić, - zna pojęcie uzależnienia i wie, że spędzanie zbyt dużej ilości czasu przed ekranem ma negatywne skutki.	Uczeń: - opisuje zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje stosowania używek oraz podejmowania zachowań ryzykownych, - wyjaśnia mechanizm działania presji grupy i podaje proste przykłady reagowania na nią, - tłumaczy rolę dopaminy,	Uczeń: - analizuje przyczyny sięgania po używki przez nastolatków i proponuje bezpieczne, alternatywne formy spędzania czasu, - w scenkach dramatycznych demonstruje skuteczne i asertywne sposoby odmawiania w sytuacji presji grupy, - rozpoznaje technologiczne	Uczeń: - wyjaśnia biologiczne i społeczno-psychologiczne mechanizmy powstawania uzależnień, - wykazuje dojrzałą postawę asertywną, budując precyzyjne komunikaty odmowne w obliczu trudnych sytuacji rówieśniczych, - analizuje fizjologiczne i	Uczeń: - krytycznie ocenia zjawiska rynkowe oraz mechanizmy uzależniające w grach i aplikacjach, - pełni rolę lidera w klasowych scenkach i dyskusjach, - opracowuje autorski mini-poradnik higieny cyfrowej lub zestaw bezekranowych wyzwań dla klasy. .

		- wskazuje podstawowe zasady higieny cyfrowej.	haczyki stosowane przez aplikacje, - potrafi przestroić telefon wprowadzając modyfikacje w ustawieniach pod kątem ochrony uwagi.	psychiczne skutki przebudźcowania mózgu, - wprowadza i konsekwentnie stosuje zasady higieny cyfrowej, dzieląc się swoimi obserwacjami na forum klasy.	
--	--	--	---	--	--

Dostosowanie form i metod pracy dla uczniów ze SPE

Spektrum Autyzmu (ASD)

Dostosowanie form pracy:

- Stałość rutyny – zapewnienie przewidywalnego harmonogramu zajęć i wcześniejsze uprzedzanie o wszelkich zmianach (zmiana sali, zastępstwo).
- Organizacja przestrzeni – wyznaczenie stałego miejsca w ławce (najlepiej z dala od źródeł hałasu i ostrych bodźców świetlnych) oraz dostępu do strefy wyciszenia (tzw. cichego kąca).
- Czas pracy – dzielenie zadań na mniejsze, jednoznaczne etapy z uwzględnieniem przerw na regulację sensoryczną.
- W miarę potrzeby umożliwienie pracy indywidualnej w miejsce zadań grupowych, wsparcie przy pracach wykonywanych w grupie.

Dostosowanie metod pracy:

- Komunikacja – stosowanie krótkich, dosłownych poleceń bez metafor, ironii czy abstrakcyjnych skrótów myślowych.
- Wsparcie wizualne – używanie planów aktywności, schematów, piktogramów oraz instrukcji krok po kroku.
- Sprawdzanie wiedzy – preferowanie form pisemnych z pytaniami zamkniętymi lub wypowiedzi ustnych w warunkach indywidualnych (zamiast odpowiedzi na forum klasy).

ADHD (Zaburzenia koncentracji uwagi z nadpobudliwością psychoruchową)

Dostosowanie form pracy:

- Kontrola bodźców – posadzenie ucznia w pierwszej ławce, blisko nauczyciela, z dala od okna i gazetek ściennych.
- Kanalizowanie ruchu – przyzwalanie na dyskretny ruch (np. korzystanie z poduszki sensorycznej, gniotka) oraz angażowanie w czynności fizyczne (starcie tablicy, rozdanie zeszytów).
- Redukcja czasu skupienia – dzielenie długich zadań na 5-10 minutowe moduły.

Dostosowanie metod pracy:

- Wydawanie poleceń – podawanie tylko jednej instrukcji naraz, po uprzednim upewnieniu się, że uczeń utrzymał kontakt wzrokowy.
- Strukturyzacja materiału – stosowanie grafik, tabel, zakresłaczy i pogrubień w tekście do wyłowienia istotnych informacji.
- Bieżący feedback – regularne monitorowanie postępów w trakcie lekcji, przypominanie o celu zadania i natychmiastowe wzmacnianie pozytywne.

Dysleksja (Zaburzenie czytania)

Dostosowanie form pracy:

- Wydłużenie czasu – przyznanie dodatkowego czasu na przeczytanie poleceń, tekstów i przygotowanie wypowiedzi.
- Dostosowanie materiałów – stosowanie czcionki bezszeryfowej (np. Arial, OpenDyslexic) w rozmiarze 12–14 pkt z większym interliniżem (1,5).

Dostosowanie metod pracy:

- Unikanie głośnego czytania – nieodpytywanie z czytania na głos przed całą klasą bez wcześniejszego zapowiedzenia i przygotowania tekstu w domu.
- Praca na wyciągach – przygotowywanie kart pracy z gotowymi schematami, wykresami lub lukami do uzupełnienia.
- Ocenianie – ocenianie treści merytorycznej wypowiedzi, a nie płynności czytania czy tempo przetwarzania tekstu.

Dysgrafia (Zaburzenie techniki pisanie / kaligrafii)

Dostosowanie form pracy:

- Alternatywne metody rejestracji – zezwolenie na pisanie na komputerze, tablecie, dyktowanie odpowiedzi lub robienie zdjęć notatek z tablicy.
- Ograniczenie pisanie ręcznego – udostępnianie kserokopii notatek, gotowych schematów oraz kart pracy z lukami.
- Przyjazne przybory – stosowanie nakładek ergonomicznych na długopis, zeszytów z powiększoną liniaturą lub bez linii.

Dostosowanie metod pracy:

- Ocenianie – całkowite zwolnienie z oceniania estetyki pisma, czytelności, mieszczona się w liniaturze czy staranności graficznej.
- Formaty testów – stosowanie sprawdzianów z pytaniami zamkniętymi, testów wielokrotnego wyboru lub odpowiedzi ustnych.
- Wydłużenie czasu – zapewnienie dodatkowego czasu na zadania wymagające samodzielnego pisanie.

Dysortografia (Zaburzenie poprawnej pisowni)

Dostosowanie form pracy:

- Wydłużenie czasu na samokontrolę – zapewnienie dodatkowego czasu po napisaniu pracy na jej spokojne przeczytanie i poprawienie błędów.

Dostosowanie metod pracy:

- Kryteria oceniania – ocena prac pisemnych wyłącznie pod kątem treści merytorycznej, kompozycji i logiki, z wyłączeniem kryterium poprawności ortograficznej i fonetycznej.
- Wskazywanie błędów – zaznaczanie błędów ortograficznych na marginesie bez obniżania oceny z przedmiotu .