ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu poziomu i postępów w opanowaniu wiadomości i umiejętności wynikających z podstawy programowej oraz wymagań edukacyjnych wynikających z realizowanego programu nauczania.
Podstawa prawna: art. 44b ustawy o systemie oświaty oraz rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 20 sierpnia 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. 2026 poz. 1122), obowiązujące od 1 września 2026 r.

1. Przedmiot oceniania
   • Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności ucznia określone w podstawie programowej i programie nauczania, a w szczególności: rozumienie pojęć i zależności dotyczących zdrowia; stosowanie wiedzy w sytuacjach praktycznych; analiza problemów i informacji zdrowotnych; ocena wiarygodności źródeł; formułowanie wniosków i uzasadnianie decyzji; wykonywanie zadań praktycznych i doświadczeń edukacyjnych. • Nie ocenia się stanu zdrowia ucznia, jego masy ciała, wyglądu, osobistych przekonań, sytuacji rodzinnej, prywatnych doświadczeń ani tego, czy uczeń w życiu prywatnym realizuje określony model zachowań prozdrowotnych.
2. Formy sprawdzania osiągnięć
   • zadania i ćwiczenia wykonywane podczas lekcji; • karty pracy i krótkie prace pisemne; • odpowiedzi ustne; • zadania problemowe i analiza przypadków; • projekty indywidualne i zespołowe; • prezentacje; • analiza etykiet, materiałów źródłowych i informacji z internetu; • doświadczenia edukacyjne i zadania praktyczne, np. przygotowanie zdrowego posiłku; • inne formy przewidziane w statucie szkoły.
3. Zasady ustalania ocen
   • Oceny bieżące ustala się zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły. • Ocena śródroczna i roczna nie powinna być prostą średnią arytmetyczną ocen bieżących; powinna odzwierciedlać poziom opanowania wymagań edukacyjnych i postępy ucznia. • Przy ocenie zadań praktycznych i doświadczeń edukacyjnych ocenia się przede wszystkim zastosowanie wiedzy, prawidłowość postępowania, uzasadnienie wyborów, analizę wyników i wnioski, a nie walory estetyczne czy osobiste preferencje ucznia. • Nauczyciel przekazuje uczniowi informację o tym, co wykonał prawidłowo, co wymaga poprawy i w jaki sposób może dalej rozwijać swoje umiejętności.
4. Ogólne kryteria ocen 1–6
   • 6 – celujący: uczeń w pełni i samodzielnie wykorzystuje wiadomości i umiejętności przewidziane w wymaganiach, analizuje złożone sytuacje, trafnie argumentuje, krytycznie ocenia informacje i źródła, proponuje uzasadnione rozwiązania oraz sprawnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach. • 5 – bardzo dobry: uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności, samodzielnie stosuje wiedzę, analizuje sytuacje problemowe, wyciąga prawidłowe wnioski i uzasadnia swoje stanowisko. • 4 – dobry: uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności, poprawnie stosuje je w typowych sytuacjach i z niewielką pomocą rozwiązuje trudniejsze zadania. • 3 – dostateczny: uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje typowe zadania o średnim stopniu trudności i przy wsparciu stosuje wiedzę w praktyce. • 2 – dopuszczający: uczeń opanował

wiadomości i umiejętności konieczne do dalszego kształcenia, wykonuje proste zadania i przy pomocy nauczyciela stosuje podstawowe zasady. • 1 – niedostateczny: uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do spełnienia wymagań na ocenę dopuszczającą i mimo udzielonego wsparcia nie wykonuje podstawowych zadań.

5. Dostosowanie wymagań

   Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach przewidzianych przepisami prawa. Dostosowanie nie oznacza rezygnacji z celów kształcenia, lecz odpowiedni dobór sposobu pracy, formy sprawdzania osiągnięć, czasu i poziomu wsparcia.

6. Informowanie uczniów i rodziców

   Na początku roku szkolnego nauczyciel informuje uczniów oraz ich rodziców o wymaganiach edukacyjnych niezbędnych do otrzymania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych, sposobach sprawdzania osiągnięć oraz warunkach i trybie otrzymania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej – zgodnie ze statutem szkoły.

KLASA VIII

Lp.	Dział	Zagadnienia tematyczne	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	cena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo	celująca
1	I. Wartości i postawy	Godność człowieka i szacunek dla siebie oraz innych	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji wyjaśnia, dlaczego godność przysługuje każdemu człowiekowi	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia, dlaczego godność przysługuje każdemu człowiekowi	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia, dlaczego godność przysługuje każdemu człowiekowi	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; wyjaśnia, dlaczego godność przysługuje każdemu człowiekowi

2	II. Zdrowie fizyczne	Zdrowie jako wartość i odpowiedzialność za własne decyzje Profilaktyka, badania i higiena jamy ustnej Choroby i stany przewlekłe – jak wspierać i jak reagować	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji wyjaśnia związek codziennych wyborów ze zdrowiem, wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i prawidłowej higieny, wyjaśnia potrzeby osoby z chorobą przewlekłą	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, ocenia konsekwencje wybranych decyzji zdrowotnych, obiera działania profilaktyczne do przykładowych sytuacji, opisuje prawidłowe postępowanie w przypadku napadu padaczkowego	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią , planuje i uzasadnia działania wspierające zdrowie, analizuje czynniki ryzyka i uzasadnia znaczenie profilaktyki, analizuje sytuację zagrożenia i dobiera właściwe działania oraz pomoc	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; krytycznie analizuje uwarunkowania decyzji zdrowotnych i proponuje realistyczne rozwiązania, tworzy uzasadniony plan profilaktyki dla przykładowej osoby, korzystając z wiarygodnych źródeł, samodzielnie uzasadnia kolejność działań i wskazuje błędy w przykładowym postępowaniu
3	III. Aktywność fizyczna	Ruch, postawa ciała, sen i regeneracja	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji wyjaśnia wpływ aktywności i snu na organizm	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, analizuje przykładowy plan dnia pod kątem ruchu i regeneracji	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią , proponuje uzasadnione zmiany poprawiające równowagę między aktywnością a odpoczynkiem	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ocenia różne strategie dbania o sprawność i regenerację, uzasadniając wybór
4	IV. Odżywianie	Świadome wybory żywieniowe i analiza informacji o żywności	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, wyjaśnia znaczenie składu produktu i informacji na	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, porównuje produkty i uzasadnia	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią , analizuje sposób żywienia w przykładowym jadłospisie i proponuje	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; krytycznie ocenia przekazy żywieniowe i uzasadnia wnioski na

			przykład.	etykiecie	korzystniejszy wybór	poprawki	podstawie wiarygodnych źródeł
5	V. Zdrowie psychiczne	Dobrostan psychiczny, stres i szukanie pomocy	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji wyjaśnia, kiedy warto zwrócić się po pomoc	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, dobiera sposoby reagowania do przykładowych trudnych sytuacji	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią , analizuje czynniki ryzyka i czynniki ochronne oraz wskazuje źródła profesjonalnej pomocy	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; tworzy uzasadniony plan wsparcia dla przykładowej sytuacji bez ujawniania prywatnych doświadczeń
6	VI. Zdrowie społeczne	Relacje, odpowiedzialność, rodzina i wsparcie społeczne	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, rodziny i wsparcia społecznego	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, analizuje przykładowe konflikty i proponuje konstruktywne rozwiązania	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią , uzasadnia wpływ jakości relacji na zdrowie psychiczne i społeczne	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; porównuje strategie komunikacji i wybiera rozwiązania najlepiej chroniące dobrostan stron
7	VII. Zdrowie środowiskowe	Środowisko, klimat i bioróżnorodność a zdrowie człowieka	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji wyjaśnia związek jakości powietrza, wody i bioróżnorodności ze zdrowiem	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, analizuje przykładowy problem środowiskowy i jego skutki zdrowotne.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią , proponuje działania ograniczające ryzyko dla zdrowia i środowiska	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ocenia skuteczność różnych działań i uzasadnia wybór na podstawie danych

8	VIII. Dojrzewanie	Dojrzewanie – zmiany, indywidualne tempo rozwoju i troska o zdrowie	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, wyjaśnia, że tempo i przebieg dojrzewania są indywidualne	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozpoznaje sytuacje, w których warto skonsultować się ze specjalistą	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią , analizuje wpływ zmian okresu dojrzewania na samopoczucie i relacje	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; wyjaśnia zagadnienia dojrzewania z poszanowaniem różnic indywidualnych i odwołaniem do rzetelnej wiedzy
9	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Uzależnienia i zachowania ryzykowne – mechanizmy, skutki, pomoc Bezpieczeństwo cyfrowe, dezinformacja i wiarygodność informacji o zdrowiu	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji, wyjaśnia, jak sprawdzić autora, źródło, datę i dowody	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, porównuje dwie informacje i wskazuje bardziej wiarygodną	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią , rozpoznaje techniki manipulacji i uzasadnia ocenę wiarygodności przekazu	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; samodzielnie przeprowadza weryfikację informacji, w tym dotyczącej phishingu, deepfake'u lub kradzieży tożsamości