

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 VII

Lp.	Dział	Zagadnienia tematyczne	Poziom wymagań				
			ocena dopuszczająca	cena dostateczna	ocena dobra	ocena bardzo	celująca
1	I. Wartości i postawy	Godność, zdrowie i odpowiedzialność Świadome decyzje zdrowotne w świecie cyfrowym	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 uzasadnia znaczenie godności człowieka i odpowiedzialności za zdrowie, ocenia ryzyko i konsekwencje decyzji podejmowanych pod wpływem treści online.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, uzasadnia znaczenie godności człowieka i odpowiedzialności za zdrowie, ocenia ryzyko i konsekwencje decyzji podejmowanych pod wpływem treści online.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i uzasadnia znaczenie godności człowieka i odpowiedzialności za zdrowie, ocenia ryzyko i konsekwencje decyzji podejmowanych pod wpływem treści online.	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; uzasadnia znaczenie godności człowieka i odpowiedzialności za zdrowie, ocenia ryzyko i konsekwencje decyzji podejmowanych pod wpływem treści online.
2	II. Zdrowie	Profilaktyka chorób i badania	Uczeń z pomocą nauczyciela	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę

	fizyczne	Higiena jamy ustnej a zdrowie całego organizmu Choroby przewlekłe i funkcjonowanie człowieka Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo świadka	rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji wyjaśnia sens profilaktyki pierwotnej i wtórnej na poziomie adekwatnym do wieku, wyjaśnia rolę profilaktyki próchnicy i chorób przyzębia, rozumie potrzeby osób z chorobami przewlekłymi i nie stygmatyzuje, organizuje pomoc adekwatnie do sytuacji.	związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia sens profilaktyki pierwotnej i wtórnej na poziomie adekwatnym do wieku, wyjaśnia rolę profilaktyki próchnicy i chorób przyzębia, rozumie potrzeby osób z chorobami przewlekłymi i nie stygmatyzuje, organizuje pomoc adekwatnie do sytuacji.	problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia sens profilaktyki pierwotnej i wtórnej na poziomie adekwatnym do wieku, wyjaśnia rolę profilaktyki próchnicy i chorób przyzębia, rozumie potrzeby osób z chorobami przewlekłymi i nie stygmatyzuje, organizuje pomoc adekwatnie do sytuacji.	dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; wyjaśnia sens profilaktyki pierwotnej i wtórnej na poziomie adekwatnym do wieku, wyjaśnia rolę profilaktyki próchnicy i chorób przyzębia, rozumie potrzeby osób z chorobami przewlekłymi i nie stygmatyzuje, organizuje pomoc adekwatnie do sytuacji.
3	III. Aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna jako profilaktyka Trening, odpoczynek, regeneracja Siedzenie, ekran i aktywne przerwy	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 ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne, rozpoznaje znaczenie stopniowania wysiłku i regeneracji, projektuje sposoby ograniczenia bezruchu w nauce i czasie wolnym.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, wyjaśnia wpływ ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne, rozpoznaje znaczenie stopniowania wysiłku i regeneracji, projektuje sposoby ograniczenia bezruchu w nauce i czasie wolnym.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i wyjaśnia wpływ ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne, rozpoznaje znaczenie stopniowania wysiłku i regeneracji, projektuje sposoby ograniczenia bezruchu w nauce i czasie wolnym.	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 wpływ ruchu na zdrowie fizyczne i psychiczne, rozpoznaje znaczenie stopniowania wysiłku i regeneracji, projektuje sposoby ograniczenia bezruchu w nauce i czasie wolnym.
4	IV. Odżywianie	Zbilansowane żywienie nastolatka Energia, składniki odżywcze i potrzeby organizmu	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie

		Żywność wysokoprzetworzona, suplementy i marketing	związane z zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	ocenia jadłospis pod kątem regularności, różnorodności i jakości produktów, wyjaśnia funkcje głównych grup składników odżywczych, krytycznie ocenia obietnice marketingowe i potrzebę suplementacji.	typowych sytuacjach, ocenia jadłospis pod kątem regularności, różnorodności i jakości produktów, wyjaśnia funkcje głównych grup składników odżywczych, krytycznie ocenia obietnice marketingowe i potrzebę suplementacji.	postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i ocenia jadłospis pod kątem regularności, różnorodności i jakości produktów, wyjaśnia funkcje głównych grup składników odżywczych, krytycznie ocenia obietnice marketingowe i potrzebę suplementacji.	ocenia informacje, formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; ocenia jadłospis pod kątem regularności, różnorodności i jakości produktów, wyjaśnia funkcje głównych grup składników odżywczych, krytycznie ocenia obietnice marketingowe i potrzebę suplementacji.
5	V. Zdrowie psychiczne	Rozpoznawanie emocji i radzenie sobie z nimi- radość, złość, gniew Stres, przeciążenie i wypalenie uczniowskie Sygnały kryzysu psychicznego - kiedy reagować? Presja otoczenia i świadome decyzje	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, rozpoznaje emocje, rozpoznaje przeciążenie i planuje działania ochronne, wie, kiedy konieczne jest szybkie zwrócenie się do dorosłego/specjalisty, analizuje presję grupy i mediów oraz stosuje strategie ochronne.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozpoznaje emocje, rozpoznaje przeciążenie i planuje działania ochronne, wie, kiedy konieczne jest szybkie zwrócenie się do dorosłego/specjalisty, analizuje presję grupy i mediów oraz stosuje strategie ochronne.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje przeciążenie i planuje działania ochronne, wie, kiedy konieczne jest szybkie zwrócenie się do dorosłego/specjalisty, analizuje presję grupy i mediów oraz stosuje strategie ochronne.	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; rozpoznaje przeciążenie i planuje działania ochronne, wie, kiedy konieczne jest szybkie zwrócenie się do dorosłego/specjalisty, analizuje presję grupy i mediów oraz stosuje strategie ochronne.
6	VI. Zdrowie społeczne	Relacje: potrzeby, odpowiedzialność i wzajemny szacunek Rodzina, w tym rodzina wielodzietna, jako środowisko rozwoju Konflikt a przemoc - granice i pomoc	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 buduje relacje z poszanowaniem potrzeb obu stron, omawia znaczenie odpowiedzialności,	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, buduje relacje z poszanowaniem potrzeb obu stron, omawia znaczenie	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i buduje relacje z poszanowaniem	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; buduje relacje z poszanowaniem

			przykład.	wsparcia i współpracy w rodzinie, rozróżnia konflikt i przemoc oraz zna bezpieczne drogi reagowania.	odpowiedzialności, wsparcia i współpracy w rodzinie, rozróżnia konflikt i przemoc oraz zna bezpieczne drogi reagowania.	potrzeb obu stron, omawia znaczenie odpowiedzialności, wsparcia i współpracy w rodzinie, rozróżnia konflikt i przemoc oraz zna bezpieczne drogi reagowania.	potrzeb obu stron, omawia znaczenie odpowiedzialności, wsparcia i współpracy w rodzinie, rozróżnia konflikt i przemoc oraz zna bezpieczne drogi reagowania.
7	VII. Zdrowie środowiskowe	Środowisko, klimat i 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 analizuje wpływ zanieczyszczeń, upałów i zmian środowiska na zdrowie.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, analizuje wpływ zanieczyszczeń, upałów i zmian środowiska na zdrowie.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i analizuje wpływ zanieczyszczeń, upałów i zmian środowiska na zdrowie.	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; analizuje wpływ zanieczyszczeń, upałów i zmian środowiska na zdrowie.
8	VIII. Dojrzewanie	Dojrzewanie - cele rozwojowe i indywidualne tempo Troska o ciało w okresie dojrzewania	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 opisuje wyzwania dojrzewania i akceptuje indywidualne tempo rozwoju, stosuje zasady higieny i profilaktyki adekwatne do okresu dojrzewania.	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, opisuje wyzwania dojrzewania i akceptuje indywidualne tempo rozwoju, stosuje zasady higieny i profilaktyki adekwatne do okresu dojrzewania.	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie, posługuje się poprawną terminologią i opisuje wyzwania dojrzewania i akceptuje indywidualne tempo rozwoju, stosuje zasady higieny i profilaktyki adekwatne do okresu dojrzewania.	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; opisuje wyzwania dojrzewania i akceptuje indywidualne tempo rozwoju, stosuje zasady higieny i profilaktyki adekwatne do okresu dojrzewania.
9	IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczeństwo cyfrowe i ochrona tożsamości Uzależnienia - mechanizmy, presja, pomoc	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe pojęcia i sytuacje związane z	Uczeń samodzielnie podaje najważniejsze informacje dotyczące zagadnienia i w typowej sytuacji rozpoznaje phishing,	Uczeń poprawnie wyjaśnia zależności związane z zagadnieniem, stosuje wiedzę w typowych sytuacjach,	Uczeń samodzielnie analizuje sytuacje problemowe dotyczące zagadnienia, uzasadnia właściwe postępowanie,	Uczeń sprawnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zagadnienia, w nowych i złożonych sytuacjach, krytycznie ocenia informacje,

			zagadnieniem oraz podaje co najmniej jeden prawidłowy przykład.	deepfake, wyłudzenia i sposoby ochrony kont, wyjaśnia mechanizm uzależnienia i wskazuje strategie profilaktyczne oraz miejsca pomocy.	rozpoznaje phishing, deepfake, wyłudzenia i sposoby ochrony kont, wyjaśnia mechanizm uzależnienia i wskazuje strategie profilaktyczne oraz miejsca pomocy.	posługuje się poprawną terminologią i rozpoznaje phishing, deepfake, wyłudzenia i sposoby ochrony kont, wyjaśnia mechanizm uzależnienia i wskazuje strategie profilaktyczne oraz miejsca pomocy.	formułuje trafne wnioski i uzasadnia je w oparciu o wiarygodne źródła; rozpoznaje phishing, deepfake, wyłudzenia i sposoby ochrony kont, wyjaśnia mechanizm uzależnienia i wskazuje strategie profilaktyczne oraz miejsca pomocy.
--	--	--	---	---	--	--	---