

# Wymagania Edukacyjne – Edukacja Zdrowotna: Klasa VII

Opracowano na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii” (ORE, Warszawa 2026)

## Ogólne Kryteria Oceniania na Poszczególne Stopnie

| Ocena          | Oznaczenie | Ogólne kryteria i charakterystyka osiągnięć ucznia                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedostateczna | 1 (ndst)   | Uczeń nie opanował podstawowej wiedzy i umiejętności określonych w podstawie programowej. Nie potrafi wykonać prostych zadań nawet przy pomocy nauczyciela. Wykazuje całkowity brak zaangażowania i lekceważący stosunek do przedmiotu oraz zasad bezpieczeństwa.                                                          |
| Dopuszczająca  | 2 (dop)    | Uczeń opanował podstawowe pojęcia i wiedzę w stopniu minimalnym. Przy znacznej pomocy nauczyciela potrafi wymienić podstawowe zasady zdrowego stylu życia, higieny czy bezpieczeństwa. Poprawnie (choć z niepewnością) uczestniczy w prostych ćwiczeniach i pracach grupowych.                                             |
| Dostateczna    | 3 (dst)    | Uczeń opanował podstawowe treści w stopniu zadowalającym. Samodzielnie definiuje podstawowe pojęcia (np. zdrowie, higiena cyfrowa, pierwsza pomoc), potrafi podać przykłady zachowań prozdrowotnych i zidentyfikować sytuacje ryzykowne. Aktywnie wykonuje zadania na lekcji.                                              |
| Dobra          | 4 (db)     | Uczeń w pełni opanował materiał. Samodzielnie analizuje zjawiska, wyciąga wnioski, potrafi sprawnie łączyć wiedzę z różnych działów (np. wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne). Dbą o higienę pracy i relacji, aktywnie i twórczo uczestniczy w projektach i dyskusjach.                                       |
| Bardzo dobra   | 5 (bdb)    | Uczeń sprawnie operuje zebraną wiedzą, wykazuje dojrzałą postawę i wysoki poziom empatii, przestrzega zasad asertywności i relacji. Prezentuje własne przemyślane wnioski, bierze czynny udział w projektach prozdrowotnych oraz potrafi prawidłowo zareagować w sytuacjach zagrożenia (np. pierwsza pomoc, cyberprzemoc). |
| Celująca       | 6 (cel)    | Uczeń wykazuje zainteresowania wykraczające poza program nauczania. Samodzielnie inicjuje działania prozdrowotne i profilaktyczne w klasie/szkole. Wykazuje postawę wzorową, podejmuje zaawansowane doświadczenia edukacyjne i tworzy autorskie rozwiązania/projekty.                                                      |

## Szczegółowe Wymagania Edukacyjne – Klasa VII

**Główne działy:** Dojrzewam świadomie – zdrowie reprodukcyjne i seksualne, zdrowie psychiczne, relacje, wpływ środowiska i klimatu na zdrowie.

| Ocena    | Wymagania szczegółowe – wiedza i umiejętności ucznia                                                                                                                                                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 (ndst) | Uczeń nie posiada wiedzy o procesach dojrzewania ani o podstawowych zagrożeniach zdrowotnych.                                                                                                                                          |
| 2 (dop)  | Z pomocą nauczyciela wymienia narządy układu rozrodczego i podstawowe zmiany w okresie dojrzewania; podaje wybrane zasady higieny i profilaktyki zdrowia psychicznego.                                                                 |
| 3 (dst)  | Samodzielnie wyjaśnia pojęcia związane ze zdrowiem seksualnym, dojrzewaniem biologicznym i psychicznym; opisuje wpływ środowiska/klimatu na zdrowie człowieka (moduł klimatyczny); stosuje zasady ochrony granic intymnych i szacunku. |

| Ocena          | Wymagania szczegółowe – wiedza i umiejętności ucznia                                                                                                                                                           |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4 (db)</b>  | Analizuje psychologiczne i społeczne aspekty dojrzewania; potrafi omówić wybrane zjawiska z zakresu zaburzeń psychicznych oraz metody szukania pomocy; poprawnie wykonuje zadania z zakresu wymagań do wyboru. |
| <b>5 (bdb)</b> | Wykazuje dojrzałe, wolne od uprzedzeń podejście do tematów związanych ze zdrowiem seksualnym, dojrzewaniem i relacjami; sprawnie łączy wiedzę biologiczną ze społeczną i psychologiczną.                       |
| <b>6 (cel)</b> | Samodzielnie realizuje i prezentuje wybrane doświadczenie edukacyjne na wysokim poziomie merytorycznym; promuje postawy odpowiedzialności za zdrowie własne i środowiska.                                      |