

KRYTERIA OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS IV–VIII

rok szkolny 2026/2027

Dokument wspólny dla klas IV–VIII

Opracowany do podstawy programowej edukacji zdrowotnej obowiązującej od 1 września 2026 r. oraz programu ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2, Warszawa 2026.

Informacja	Dane
Szkoła	Szkoła Podstawowa
Nauczyciel	Kochanowska Edyta
Zakres	Obowiązkowa edukacja zdrowotna – klasy IV–VIII
Stan prawny i programowy	21 sierpnia 2026 r.

Najważniejsza zasada oceniania

Ocenie podlegają wiadomości, umiejętności, sposób stosowania wiedzy, postępowanie i wykonanie zadań wynikających z podstawy programowej oraz realizowanego programu. Nie ocenia się prywatnych doświadczeń, sytuacji rodzinnej, wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, diagnoz, przekonań ani gotowości ucznia do ujawniania osobistych informacji.

Dokument należy stosować łącznie ze statutem szkoły i szkolnymi zasadami oceniania.

Spis treści

- 1. Podstawa prawna i programowa
- 2. Najważniejsze założenia oceniania
- 3. Co podlega ocenie, a czego nie oceniamy
- 4. Formy i metody sprawdzania wiadomości i umiejętności
- 5. Ocenianie kształtujące i informacja zwrotna
- 6. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych
- 7. Kryteria oceniania – klasa IV
- 8. Kryteria oceniania – klasa V
- 9. Kryteria oceniania – klasa VI
- 10. Kryteria oceniania – klasa VII
- 11. Kryteria oceniania – klasa VIII
- 12. Gotowe kryteria oceny aktywności, pracy w grupie, projektu i zadań
- 13. Dostosowanie wymagań dla uczniów ze SPE
- 14. Zasady poprawiania ocen i nadrabiania zaległości
- 15. Odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”
- 16. Krótki regulamin dla ucznia i rodzica
- 17. Źródła i akty prawne

1. Podstawa prawna i programowa

Dokument został sprawdzony pod kątem stanu prawnego i materiałów ORE dostępnych 21 sierpnia 2026 r. Przy jego tworzeniu uwzględniono:

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 378), w brzmieniu zmienionym rozporządzeniem z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 958).
- Program ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2, Warszawa 2026; strona ORE z programem została zaktualizowana w sierpniu 2026 r.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 17 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 966) dotyczące odrębnych, nieobowiązkowych treści z zakresu zdrowia seksualnego.
- Rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych – tekst jednolity Dz.U. 2023 poz. 2572 z późniejszymi zmianami, w tym Dz.U. 2024 poz. 438 i Dz.U. 2025 poz. 778.
- Ustawę z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – przepisy o ocenianiu osiągnięć edukacyjnych, informowaniu o wymaganiach oraz dostosowaniu wymagań.
- Statut szkoły i szkolne zasady oceniania – w zakresie organizacji oceniania, poprawy ocen, dokumentowania i ewentualnych progów procentowych.

Co potwierdzają aktualne materiały ORE?

Od 1 września 2026 r. edukacja zdrowotna jest obowiązkowym przedmiotem w klasach IV–VIII szkoły podstawowej. Podlega ocenianiu, klasyfikowaniu i wpływa na średnią ocen. Odrębny przedmiot „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” pozostaje nieobowiązkowy i nie podlega ocenianiu.

Wymagania do wyboru w klasach VII–VIII

Podstawa programowa przewiduje w części działów klas VII–VIII wymagania do wyboru. Oceniać należy tylko te wymagania, które zostały dla danego oddziału wybrane, zrealizowane i wcześniej zakomunikowane uczniom. Program ORE 2026 wskazuje konkretne warianty realizacji, ale nauczyciel powinien zachować zgodność z rzeczywiście prowadzonym cyklem zajęć.

2. Najważniejsze założenia oceniania

- Ocena ma informować o poziomie opanowania wiadomości i umiejętności, a nie nagradzać lub karać za styl życia ucznia.
- Najważniejsze jest rozumienie, zastosowanie wiedzy, bezpieczeństwo i umiejętność podejmowania decyzji – nie mechaniczne odtwarzanie definicji.

- Ocenianie powinno wykorzystywać kilka różnych form, aby uczeń mógł pokazać kompetencje ustnie, pisemnie, praktycznie i projektowo.
- Wrażliwe treści zdrowotne należy sprawdzać na przykładach fikcyjnych lub ogólnych; uczeń nie ma obowiązku ujawniać osobistych danych ani doświadczeń.
- W projekcie grupowym ocenia się indywidualny wkład ucznia, a nie tylko wygląd wspólnego produktu.
- Ocena celująca nie jest uzależniona od udziału w konkursach ani od wiedzy wykraczającej poza program – liczy się bardzo wysoki poziom opanowania wymagań i samodzielne stosowanie wiedzy.
- Ocena klasyfikacyjna powinna wynikać z całokształtu dowodów uczenia się i być zgodna ze statutem szkoły; sama średnia ważona nie zastępuje profesjonalnej oceny stopnia spełnienia wymagań.

3. Co podlega ocenie, a czego nie oceniamy

3.1. Co podlega ocenie

Obszar	Przedmiot oceny
Wiedza i rozumienie	Poprawność pojęć, rozumienie zależności między zachowaniem, środowiskiem i zdrowiem; znajomość zasad profilaktyki, higieny, bezpieczeństwa i miejsc pomocy.
Zastosowanie wiedzy	Dobór bezpiecznego rozwiązania, plan działania, wykonanie procedury, wykorzystanie wiedzy w typowej lub nowej sytuacji.
Analiza i decyzje	Rozpoznanie problemu, przyczyn i możliwych konsekwencji; porównanie rozwiązań i uzasadnienie wyboru.
Krytyczne korzystanie ze źródeł	Sprawdzanie autora, aktualności, źródeł, celu publikacji; odróżnianie faktu, opinii, reklamy, stereotypu i dezinformacji – adekwatnie do wieku.
Karty pracy i zadania	Rozumienie poleceń, poprawność merytoryczna, rzetelność, poprawa błędów po informacji zwrotnej.
Aktywność merytoryczna	Udział w rozmowie, zapis, wykonanie ćwiczenia, zadanie pytania, przedstawienie wniosku, praca w parze lub grupie – w formie dostosowanej do możliwości ucznia.
Projekt / doświadczenie edukacyjne	Planowanie, dobór źródeł, wykonanie swojej części, dokumentowanie, wnioski, prezentacja i refleksja.
Postęp i samodzielność	Coraz trafniejsze stosowanie poznanych zasad, wykorzystywanie wskazówek, poprawa błędów, przenoszenie wiedzy do nowych sytuacji.
Zeszyt i materiały – jeżeli statut/szkoła przewiduje	Kompletność wymaganych tematów i materiałów oraz przydatność do nauki. Nie ocenia się ozdobności ani charakteru pisma.

3.2. Czego nie oceniamy

- stanu zdrowia ucznia, diagnoz, leczenia, wyników badań i przyjmowanych leków;
- masy ciała, wyglądu, budowy ciała, tempa dojrzewania i poziomu sprawności fizycznej;
- sytuacji rodzinnej, materialnej, kulturowej lub zdrowotnej rodziny;
- dostępu do określonych produktów, zajęć, usług medycznych lub pomocy specjalistycznej;
- gotowości ucznia do opowiadania o prywatnych przeżyciach, emocjach, relacjach i doświadczeniach;
- osobistych przekonań ucznia i jego rodziny, o ile uczeń przestrzega zasad szacunku i bezpieczeństwa;
- tego, czy uczeń faktycznie stosuje w domu konkretną dietę, aktywność, sposób odpoczynku czy inne zachowania zdrowotne;
- zdolności plastycznych, estetyki pisma, ozdobności i kosztowności materiałów;
- samej nieobecności na lekcji.

4. Formy i metody sprawdzania wiadomości i umiejętności

Forma	Co sprawdzamy	Możliwy sposób ocenienia
Odpowiedź ustna / rozmowa kierowana	pojęcia, argumentowanie, wyjaśnienie zależności, analiza sytuacji	ocena, plus lub informacja zwrotna
Kartkówka / quiz / krótki sprawdzian	najważniejsze wiadomości i umiejętności z podanego zakresu	punkty lub ocena zgodnie ze statutem
Karta pracy	zastosowanie wiedzy, związki przyczynowo-skutkowe, dobór bezpiecznego działania	ocena, punkty lub komentarz
Zadanie problemowe	analiza fikcyjnej sytuacji, przewidywanie skutków, wybór i uzasadnienie rozwiązania	ocena kryterialna
Zadanie praktyczne	procedura, demonstracja, plan, instrukcja, ćwiczenie z zachowaniem zasad bezpieczeństwa	rubryka lub lista kontrolna
Analiza źródła	wiarygodność informacji o zdrowiu, autor, data, dowody, cel, możliwość potwierdzenia	punkty / komentarz / ocena
Projekt / doświadczenie edukacyjne	plan, źródła, realizacja, wkład własny, współpraca, produkt, wnioski i refleksja	rubryka projektowa
Prezentacja / infografika / portfolio	dobór treści, poprawność, czytelność, źródła i wnioski	ocena kryterialna
Aktywność	merytoryczne zaangażowanie w formie dostępnej dla ucznia	plusy, punkty, komentarz lub ocena
Samoocena i ocena koleżeńska	refleksja nad kryteriami sukcesu, postępem i współpracą	informacja wspierająca uczenie się
Rekomendowana proporcja		
W edukacji zdrowotnej warto, aby dowody praktycznego stosowania wiedzy (zadania problemowe, praktyczne, projekty i doświadczenia) miały co najmniej tak duże znaczenie jak odtwarzanie treści w kartkówkach. Dzięki temu przedmiot nie zamienia się w naukę „pod sprawdzian”.		

5. Ocenianie kształtujące i informacja zwrotna

Ocenianie kształtujące jest szczególnie użyteczne w edukacji zdrowotnej, ponieważ pomaga uczniowi rozumieć własny sposób myślenia i podejmowania decyzji, bez oceniania jego prywatnego stylu życia.

Element	Jak stosować
Cel lekcji	Na początku zajęć uczeń wie, czego będzie się uczył i po czym pozna, że osiągnął cel.
Kryteria sukcesu / NaCoBeZu	2–5 konkretnych kryteriów, np. „rozpoznam trzy sygnały zagrożenia”, „uzasadnię bezpieczną decyzję”, „sprawdzę autora i datę źródła”.
Informacja zwrotna	1) co jest dobrze; 2) co wymaga poprawy; 3) jak poprawić; 4) jaki zrobić kolejny krok.
Samoocena	krótka skala, bilet wyjścia, „umiem / jeszcze ćwiczę”, refleksja po projekcie.
Ocena koleżeńska	odnosi się do kryteriów pracy, nie do osoby; bez komentowania wyglądu, zdrowia, rodziny i prywatnych doświadczeń.
Prawo do poprawy	błąd traktowany jest jako informacja do dalszego uczenia się; po informacji zwrotnej uczeń otrzymuje możliwość poprawienia kluczowej umiejętności.

Przykładowe komunikaty nauczyciela

- „Poprawnie rozpoznałeś zagrożenie. Do pełnej odpowiedzi brakuje jeszcze uzasadnienia, dlaczego wybrane działanie jest najbezpieczniejsze.”
- „Twoje źródło ma autora i datę. Sprawdź jeszcze, czy podaje podstawę informacji i czy da się ją potwierdzić w drugim wiarygodnym miejscu.”
- „W projekcie dobrze wykonałeś swoją część. Kolejny krok to wyraźne oddzielenie faktu od własnej opinii.”
- „Nie oceniam twojego prywatnego wyboru. Sprawdzam, czy umiesz zastosować zasadę omawianą na lekcji do podanej sytuacji.”

6. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych – klasy IV–VIII

Poniższe kryteria są wspólną ramą. W każdej klasie odnoszą się wyłącznie do treści rzeczywiście zrealizowanych zgodnie z podstawą i programem ORE.

Wspólna skala od dopuszczającej do celującej

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
2 – dopuszczający	• opanował minimum wiadomości i umiejętności potrzebnych do dalszej nauki; • z pomocą rozpoznaje podstawowe pojęcia, zasady zdrowia i najbardziej oczywiste zagrożenia; • potrafi wskazać zaufaną osobę dorosłą lub miejsce pomocy w typowej sytuacji; • wykonuje najprostsze zadania z wyraźnym wsparciem, wzorem, ilustracją lub pytaniami naprowadzającymi; • podejmuje próby pracy i uzupełniania braków.
3 – dostateczny	• opanował podstawowe wiadomości i umiejętności; • wyjaśnia najważniejsze pojęcia prostymi słowami i podaje typowe przykłady; • rozpoznaje zachowania korzystne i ryzykowne oraz wskazuje podstawowe skutki; • rozwiązuje proste zadania według wzoru lub przy niewielkim wsparciu; • wykonuje podstawową część powierzonych zadań i potrafi skorzystać z informacji zwrotnej.
4 – dobry	• opanował większość wymagań; • poprawnie wyjaśnia najważniejsze zależności i zwykle trafnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach; • rozpoznaje problem, wskazuje możliwe konsekwencje i proponuje bezpieczne rozwiązanie; • wykonuje zadania praktyczne z niewielką pomocą, a drobne błędy poprawia po wskazówce; • rzetelnie wykonuje swoją część pracy indywidualnej i zespołowej.
5 – bardzo dobry	• bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności; • samodzielnie wyjaśnia pojęcia i zależności, analizuje sytuacje i uzasadnia decyzje; • dobiera bezpieczne i realne rozwiązania oraz poprawnie korzysta z wiarygodnych źródeł; • samodzielnie wykonuje większość zadań praktycznych i problemowych; • odpowiedzialnie realizuje projekt lub doświadczenie edukacyjne, formułuje wnioski i potrafi je przedstawić.
6 – celujący	• opanował wymagania w bardzo wysokim stopniu; • samodzielnie łączy wiedzę z różnych obszarów i stosuje ją w nowych lub bardziej złożonych sytuacjach; • przewiduje bezpośrednie i dalsze konsekwencje, uzasadnia wybór rozwiązania i potrafi rozważyć alternatywy; • krytycznie ocenia źródła, dostrzega uproszczenia, manipulację, reklamę lub dezinformację; • twórczo i odpowiedzialnie wykorzystuje wiedzę w zadaniach praktycznych, projektach i doświadczeniach oraz wyjaśnia tok swojego rozumowania.
Ocena niedostateczna (1)	
Uczeń nie opanował minimum podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla danej klasy; nawet przy zapewnionym wsparciu i dostosowaniu nie wykonuje najprostszych zadań ani nie stosuje najważniejszych zasad bezpieczeństwa oraz nie podejmuje prób uzupełnienia braków. Ocena niedostateczna nie może wynikać wyłącznie z nieśmiałości, odmowy ujawniania prywatnych	

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
	informacji, stanu zdrowia, niepełnosprawności, trudności rozwojowych, braku talentu plastycznego czy pojedynczych nieobecności.

7. Kryteria oceniania – klasa IV

Zakres charakterystyczny dla klasy IV

Zdrowie jako wartość i codzienne wybory; ciało, higiena, lekarz i pierwsza pomoc; odżywianie i nawodnienie; zdrowie psychiczne, emocje i stres; rodzina, relacje, konflikty i ochrona przed przemocą; higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci; aktywność fizyczna, aktywne przerwy i sen; zdrowie środowiskowe i projekt; naturalne zmiany okresu dojrzewania.

Klasa IV – wymagania na poszczególne oceny

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
2 – dopuszczający	• z pomocą wyjaśnia, że zdrowie obejmuje ciało, samopoczucie i relacje; • rozpoznaje podstawowe zasady higieny, nawodnienia, snu i bezpiecznego korzystania z ekranów; • zna numer 112 i wie, że w sytuacji zagrożenia należy poprosić dorosłego o pomoc; • rozpoznaje najbardziej oczywiste przykłady przemocy lub niebezpiecznego kontaktu w sieci; • wykonuje proste karty i ćwiczenia według wzoru.
3 – dostateczny	• wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia, higieny, emocji, odżywiania, ruchu i snu; • w typowych przykładach odróżnia zachowania wspierające zdrowie od ryzykownych; • potrafi opisać prostą procedurę wezwania pomocy i wskazać bezpieczną reakcję na przemoc lub zagrożenie online; • odczytuje podstawowe informacje z etykiety produktu i wskazuje wodę jako podstawowy napój; • rozumie, że dojrzewanie przebiega indywidualnie i nie jest powodem do wyśmiewania.
4 – dobry	• łączy codzienne zachowania z ich wpływem na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne; • poprawnie analizuje typowe sytuacje dotyczące higieny, żywienia, ekranów, emocji i relacji; • dobiera bezpieczne działanie w sytuacji wymagającej pierwszej pomocy, pomocy emocjonalnej lub wsparcia dorosłego; • porównuje dwa proste produkty na podstawie etykiet i uzasadnia wybór; • uczestniczy w projekcie lub doświadczeniu i poprawia drobne błędy po wskazówce.
5 – bardzo dobry	• samodzielnie wyjaśnia zależności między stylem życia, środowiskiem, relacjami i zdrowiem; • uzasadnia zasady higieny, nawodnienia, snu, ruchu, ochrony słuchu i higieny cyfrowej; • analizuje sytuacje związane z przemocą, stresem i bezpieczeństwem oraz proponuje właściwe kroki pomocy; • samodzielnie korzysta z prostych wiarygodnych materiałów i wyciąga poprawne wnioski; • odpowiedzialnie wykonuje swoją część projektu i potrafi przedstawić wniosek z działania.

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
6 – celujący	• bardzo sprawnie łączy wiadomości z różnych działów i stosuje je w nowych sytuacjach; • trafnie uzasadnia, dlaczego wybrane rozwiązanie jest bezpieczne i prozdrowotne oraz potrafi wskazać inną możliwą opcję; • samodzielnie zauważa błędy lub uproszczenia w prostych przekazach dotyczących zdrowia; • wykonuje zadania praktyczne i projektowe z dużą samodzielnością, starannie dokumentuje działanie i formułuje trafne wnioski; • potrafi wyjaśnić swój tok rozumowania językiem dostosowanym do wieku.

8. Kryteria oceniania – klasa V

Zakres charakterystyczny dla klasy V

Zdrowie jako wartość, styl życia i odpowiedzialność; dobrostan psychiczny, emocje i pomoc; granice, komunikacja, relacje i różnorodność; rodzina, przemoc i bezpieczeństwo; odżywianie, nawodnienie i bezpieczne przygotowanie żywności; ruch, odpoczynek i sen; zdrowie środowiskowe i higiena cyfrowa; profilaktyka zachowań ryzykownych; dojrzewanie; projekty i doświadczenia edukacyjne.

Klasa V – wymagania na poszczególne oceny

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
2 – dopuszczający	• rozpoznaje podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia, stylu życia, emocji, granic i bezpieczeństwa; • wskazuje pojedyncze zachowania wspierające zdrowie i najbardziej oczywiste zachowania ryzykowne; • wie, że przemoc, autoagresja, niepokojący kontakt online i używki wymagają reakcji i pomocy dorosłego; • z pomocą komponuje prosty posiłek, wskazuje zasady higieny żywności oraz potrzebę ruchu i snu; • wykonuje najprostsze zadania z pomocą.
3 – dostateczny	• wyjaśnia prostymi słowami zdrowie, dobrostan, granice, asertywność, presję i podstawowe zasady higieny cyfrowej; • rozpoznaje typowe związki między snem, ruchem, odżywianiem, relacjami i samopoczuciem; • formułuje prostą odmowę i wskazuje bezpieczne zachowanie w sytuacji przekroczenia granic; • odczytuje podstawowe informacje z etykiety i rozpoznaje podstawowe zasady przygotowania posiłku; • potrafi wskazać miejsca pomocy i wykonuje swoją podstawową część projektu.
4 – dobry	• poprawnie analizuje typowe sytuacje dotyczące zdrowia psychicznego, relacji, przemocy, żywienia, ekranów i zachowań ryzykownych; • wskazuje przyczyny i możliwe konsekwencje oraz dobiera realne, bezpieczne rozwiązanie; • odróżnia opinię lub reklamę od rzetelnej informacji w prostym materiale; • planuje zdrową przekąskę, aktywną przerwę lub prosty plan higieny cyfrowej; • wywiązuje się z roli w projekcie i wykorzystuje informację zwrotną do poprawy.
5 – bardzo dobry	• samodzielnie łączy różne wymiary zdrowia i wyjaśnia krótkoterminowe oraz długoterminowe skutki codziennych decyzji; • stosuje komunikację asertywną, aktywne słuchanie i potrafi zaproponować pokojowy sposób rozwiązania konfliktu; • samodzielnie ocenia podstawową wiarygodność źródła i uzasadnia wybór informacji; • dobiera bezpieczne rozwiązania w sytuacjach dotyczących presji, przemocy, używek, trudnych emocji i Internetu; • rzetelnie planuje i wykonuje zadanie projektowe oraz formułuje praktyczny wniosek.

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
6 – celujący	• w bardzo wysokim stopniu łączy wiedzę o stylu życia, psychice, relacjach, środowisku i bezpieczeństwie; • analizuje nowe lub bardziej złożone sytuacje, przewiduje dalsze konsekwencje i uzasadnia wybór rozwiązania; • krytycznie porównuje informacje, dostrzega stereotyp, manipulację, reklamę lub dezinformację; • twórczo wykorzystuje wiedzę w projekcie, zadaniu praktycznym lub kampanii edukacyjnej; • formułuje dojrzałe wnioski, respektując godność, prywatność i granice innych osób.

9. Kryteria oceniania – klasa VI

Zakres charakterystyczny dla klasy VI

Profilaktyka i sygnały organizmu; badania, szczepienia, pomiar temperatury i sytuacje wymagające pomocy; ruch, postawa, odżywianie, sen i regeneracja; stres, samoocena, wsparcie i różnorodność; relacje, rodzina, granice i przemoc; Internet, grooming, manipulacja, używki i presja; dojrzewanie, higiena i cykl miesięczkowy; zdrowie środowiskowe; obowiązkowe doświadczenie edukacyjne.

Klasa VI – wymagania na poszczególne oceny

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
2 – dopuszczający	• z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady profilaktyki, higieny, ruchu, odżywiania i snu; • wymienia pojedyncze sygnały organizmu wymagające zgłoszenia dorosłemu i wie, jak wezwać pomoc; • rozpoznaje najbardziej oczywiste zagrożenia cyfrowe, presję i używki; • zna podstawowe zasady szacunku wobec dojrzewania i różnorodności; • podejmuje przydzieloną, prostą rolę w doświadczeniu edukacyjnym.
3 – dostateczny	• wyjaśnia podstawowe znaczenie badań profilaktycznych, szczepień, nawodnienia, snu i aktywności; • opisuje podstawowe zasady pomiaru temperatury, higieny żywności i prawidłowej postawy; • rozpoznaje grooming, cyberprzemoc, nacisk i potrafi wskazać bezpieczną reakcję; • rozumie podstawowe zmiany okresu dojrzewania oraz zasady higieny i cyklu miesięczkowego; • z pomocą planuje i dokumentuje swoją część doświadczenia edukacyjnego.
4 – dobry	• poprawnie stosuje wiedzę o profilaktyce i sygnałach organizmu w typowych sytuacjach; • analizuje wpływ snu, ruchu, odżywiania, stresu, ekranów i relacji na funkcjonowanie; • dobiera bezpieczne działania w sytuacji presji, naruszenia granic, przemocy lub zagrożenia online; • poprawnie korzysta z etykiet i prostych źródeł informacji o zdrowiu; • wykonuje doświadczenie edukacyjne według planu i formułuje poprawny wniosek.
5 – bardzo dobry	• samodzielnie wyjaśnia znaczenie profilaktyki, mierników i badań, pamiętając, że pojedynczy pomiar nie jest diagnozą; • analizuje sytuacje dotyczące zdrowia psychicznego, relacji, używek, Internetu i dojrzewania oraz uzasadnia bezpieczne decyzje; • krytycznie ocenia wpływ reklam, porównań społecznych i mediów na samoocenę i wybory zdrowotne; • stosuje asertywną komunikację oraz podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; • samodzielnie realizuje ustaloną część doświadczenia, korzysta z wiarygodnych źródeł i przedstawia wnioski.

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
6 – celujący	• łączy dane z różnych obszarów zdrowia i samodzielnie analizuje nowe, złożone sytuacje; • trafnie rozróżnia obserwację, pomiar, informację i diagnozę oraz wskazuje granice samodzielnego działania; • krytycznie ocenia źródła i rozpoznaje manipulację, konflikt interesów lub zbyt kategoryczne obietnice zdrowotne; • proponuje kilka bezpiecznych rozwiązań i potrafi uzasadnić ich mocne oraz słabe strony; • bardzo dobrze planuje, dokumentuje i podsumowuje doświadczenie edukacyjne, wyjaśniając tok rozumowania.

10. Kryteria oceniania – klasa VII

Zakres charakterystyczny dla klasy VII
Adolescencja i dojrzewanie; emocje, samoświadomość, komunikacja i wsparcie; ruch, hartowanie, odżywianie i odpowiedzialne wybory; zdrowie środowiskowe, bioróżnorodność i klimat; godność, różnorodność, dostępność i sprawczość; zdrowie fizyczne, choroby zakaźne i profilaktyka; promowanie aktywności i planowanie doby; profilaktyka uzależnień i asertywne decyzje; projekt „Moje zdrowie – moje priorytety”.

Klasa VII – wymagania na poszczególne oceny

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
2 – dopuszczający	• rozpoznaje podstawowe pojęcia związane z dojrzewaniem, emocjami, zdrowiem fizycznym, środowiskiem i profilaktyką; • z pomocą rozpoznaje presję, zachowanie ryzykowne, objaw wymagający konsultacji i podstawową drogę zakażenia; • wskazuje znaczenie szczepień, ruchu, snu, odżywiania i szukania pomocy; • wie, że stereotyp, dyskryminacja i wyśmiewanie naruszają godność człowieka; • wykonuje prostą, przydzieloną część projektu.
3 – dostateczny	• wyjaśnia podstawowe zmiany adolescencji, funkcje emocji, zasady zdrowego żywienia i profilaktyki zakażeń; • rozpoznaje typową presję rówieśniczą i formułuje prostą asertywną odmowę; • odróżnia pogodę od klimatu, wskazuje podstawowy związek środowiska ze zdrowiem i podaje prosty przykład działania proekologicznego; • rozpoznaje stereotyp, uprzedzenie i podstawowe bariery utrudniające funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami; • korzysta z podanych źródeł i przy wsparciu formułuje wniosek projektowy.
4 – dobry	• poprawnie analizuje zależność między sytuacją, myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem; • wyjaśnia wpływ ruchu, siedzenia, odżywiania, używek i snu na zdrowie oraz rozpoznaje nierzetelne obietnice diet lub suplementów; • dobiera profilaktykę do typowej drogi zakażenia i rozumie znaczenie szczepień dla zdrowia publicznego; • analizuje prosty problem dotyczący środowiska, dostępności lub dyskryminacji i proponuje bezpieczne rozwiązanie; • ocenia podstawową wiarygodność źródła i rzetelnie wykonuje swoją część projektu.
5 – bardzo dobry	• samodzielnie analizuje złożone powiązania między zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym; • krytycznie ocenia diety „cud”, nadmierną suplementację, reklamy i informacje o zdrowiu, odróżniając fakt, opinię i pojedynczą historię; • uzasadnia działania profilaktyczne, proekologiczne i zwiększające dostępność oraz potrafi ocenić własną strefę wpływu; • stosuje komunikat „JA”, aktywne słuchanie, podstawową pierwszą pomoc emocjonalną i asertywną odmowę; • samodzielnie dobiera źródła, tworzy produkt projektowy i przedstawia praktyczny, bezpieczny wniosek.

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
6 – celujący	• w bardzo wysokim stopniu integruje wiedzę z kilku działów i stosuje ją w nowych, niejednoznacznych sytuacjach; • analizuje jakość dowodów, krytycznie ocenia źródła i potrafi wyjaśnić, dlaczego niektórych wniosków nie można formułować zbyt kategorycznie; • rozważa perspektywę jednostki i zdrowia publicznego, przewiduje konsekwencje decyzji dla siebie, innych i środowiska; • proponuje rozwiązania uwzględniające dostępność, różnorodność, sprawczość i bezpieczeństwo; • bardzo samodzielnie planuje projekt, wprowadza poprawki po informacji zwrotnej i potrafi obronić wnioski źródłami.

11. Kryteria oceniania – klasa VIII

Zakres charakterystyczny dla klasy VIII
Godność, zdrowie jako wartość i odpowiedzialność społeczna; zdrowie publiczne i postawy prospołeczne; ruch, postawa, aktywny transport i sen; bezpieczeństwo w przyrodzie i choroby przewlekłe; relacje, potrzeby, manipulacja, asertywność i mediacja; dobrostan psychiczny; Internet, dane, presja i substancje psychoaktywne; projekt higieny cyfrowej; bioróżnorodność i zdrowie; projekt „Świadomie dbam o zdrowie” z oceną źródeł i rozmową z ekspertem.

Klasa VIII – wymagania na poszczególne oceny

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
2 – dopuszczający	• rozpoznaje podstawowe pojęcia dotyczące godności, zdrowia, relacji, dobrostanu i bezpieczeństwa; • z pomocą wskazuje prozdrowotne zachowanie, sygnał manipulacji lub presji oraz miejsce pomocy; • wymienia podstawowe zasady snu, ruchu, ochrony danych i bezpiecznego kontaktu z przyrodą; • rozpoznaje, że choroba lub niepełnosprawność nie zmniejsza godności człowieka; • wykonuje prostą, przydzieloną część projektu.
3 – dostateczny	• wyjaśnia podstawowe znaczenie godności, szacunku, zdrowia publicznego, empatii, asertywności i mediacji; • rozpoznaje typowe zachowania naruszające granice lub wykorzystujące presję i proponuje prostą bezpieczną reakcję; • wskazuje podstawowe zależności między snem, ruchem, samopoczuciem, technologią i zdrowiem; • podaje przykłady wpływu bioróżnorodności i stanu środowiska na zdrowie; • korzysta z podanego źródła i potrafi przedstawić prosty wniosek w projekcie.
4 – dobry	• poprawnie analizuje typowe sytuacje dotyczące godności, relacji, konfliktów, dobrostanu, danych i używek; • dobiera asertywną reakcję, wskazuje etapy rozwiązania konfliktu lub mediacji i rozpoznaje potrzebę pomocy specjalisty; • wyjaśnia zasady bezpiecznej aktywności, snu, ochrony przed kleszczami i wspierania osoby z chorobą przewlekłą; • ocenia podstawową wiarygodność informacji zdrowotnej według autora, daty i celu publikacji; • rzetelnie wykonuje swoją część projektu i prezentuje poprawny wniosek.
5 – bardzo dobry	• samodzielnie uzasadnia związek godności z szacunkiem, odpowiedzialnością społeczną i zdrowiem publicznym; • analizuje bardziej złożone sytuacje relacyjne, rozpoznaje manipulację i dobiera konstruktywne rozwiązanie konfliktu; • łączy wiedzę o śnie, aktywności, zdrowiu psychicznym, technologii i środowisku oraz przewiduje skutki decyzji; • samodzielnie ocenia wiarygodność źródeł i przygotowuje rzeczowe pytania do eksperta; • tworzy czytelny rezultat projektu, podaje źródła, uzasadnia wnioski i dokonuje refleksji nad własnym wkładem.

Ocena	Uczeń spełnia następujące kryteria
6 – celujący	• bardzo sprawnie integruje wiedzę o zdrowiu jednostki, relacjach, środowisku i zdrowiu publicznym; • samodzielnie analizuje nowe, złożone problemy, rozważa różne perspektywy i przewiduje konsekwencje krótkoterminowe oraz długoterminowe; • krytycznie porównuje źródła, odróżnia dowód od opinii i potrafi wskazać ograniczenia dostępnych informacji; • proponuje odpowiedzialne rozwiązania respektujące godność, prywatność, bezpieczeństwo i realne możliwości ludzi; • bardzo dobrze prowadzi projekt: formułuje pytania, korzysta z eksperta i wiarygodnych źródeł, syntetyzuje dane, broni wniosków i wskazuje możliwe dalsze działania.
Uwaga dla klas VII–VIII	
Wymagania na oceny odnoszą się do wariantu wymagań do wyboru rzeczywiście zrealizowanego w danym oddziale. Nauczyciel nie może oceniać ucznia z treści, które nie zostały wybrane i przeprowadzone.	

12. Gotowe kryteria oceny aktywności, pracy w grupie, projektu i zadań

12.1. Aktywność na lekcji

Poziom	Opis	Przykładowy sposób odnotowania
Bardzo wysoki poziom	systematycznie wykonuje zadania, trafnie uzasadnia odpowiedzi, zgłasza wnioski, korzysta ze źródeł i wspiera pracę zespołu	ocena 5–6, plusy lub pochwała – zależnie od jakości i zakresu
Wysoki poziom	aktywnie wykonuje zadania, udziela poprawnych odpowiedzi i współpracuje	ocena 4–5 lub plusy
Podstawowy poziom	wykonuje polecenia i podejmuje pracę, czasem potrzebuje zachęty lub pomocy	informacja zwrotna, plus lub ocena odpowiednia do efektu
Niewystarczający dowód	nie podejmuje ustalonego zadania mimo przypomnienia i zapewnionego wsparcia	najpierw rozmowa i ustalenie sposobu uzupełnienia; ocena wyłącznie za konkretny zakres, nie za „brak aktywności” jako cechę

12.2. Praca w grupie

Kryterium	Co oznacza	Uwagi
Realizacja roli	wykonuje własną część zadania i dotrzymuje ustaleń	nie oceniamy głośności ani dominowania w grupie
Współpraca	śłucha innych, przekazuje informacje, szanuje granice, rozwiązuje różnice zdań bez obrażania	możliwa rola obserwatora, sekretarza, badacza źródeł, prezentera
Merytoryczny wkład	wnosi poprawną wiedzę, dane, pomysły lub wnioski zgodne z zadaniem	liczy się wkład indywidualny, nie talent plastyczny
Odpowiedzialność	dba o bezpieczeństwo, wiarygodność informacji i terminowość	błędy mogą być poprawione po informacji zwrotnej

12.3. Projekt / doświadczenie edukacyjne – rubryka 0–3 pkt

Kryterium	Opis poziomów	Punkty
Cel i plan	3 – jasny cel i realny plan; 2 – plan poprawny z drobnymi brakami; 1 – wymaga znacznego wsparcia; 0 – brak wykonania mimo wsparcia	maks. 3 pkt
Źródła	3 – wiarygodne i sprawdzone; 2 – poprawne, częściowo uzasadnione; 1 – źródła dobrane z pomocą; 0 – brak źródeł lub świadome użycie nierzetelnych mimo korekty	maks. 3 pkt
Realizacja własnej części	3 – samodzielna i rzetelna; 2 – wykonana z niewielką pomocą; 1 – częściowa przy dużym wsparciu; 0 – niewykonana mimo możliwości	maks. 3 pkt
Poprawność i bezpieczeństwo	3 – treść poprawna, bezpieczna, bez diagnozowania; 2 – drobne błędy; 1 – istotne błędy poprawione po wskazówce; 0 – brak poprawy podstawowych błędów	maks. 3 pkt
Wnioski i prezentacja	3 – trafne wnioski, własne słowa, źródła; 2 – poprawne wnioski; 1 – proste wnioski z pomocą; 0 – brak wniosku mimo wsparcia	maks. 3 pkt
Refleksja i współpraca	3 – trafna samoocena i odpowiedzialna współpraca; 2 – poprawna; 1 – częściowa; 0 – brak podjęcia refleksji mimo wsparcia	maks. 3 pkt

Łącznie: 18 pkt. Ewentualne przeliczenie punktów na stopnie należy ustalić zgodnie ze statutem szkoły.

Bezpieczniejszym rozwiązaniem jest ocenianie całościowe według opisów poziomów, bez tworzenia nowych progów procentowych.

12.4. Zadanie praktyczne

- rozumie cel działania i potrafi wyjaśnić, po co wykonuje dany krok;
- zachowuje zasady bezpieczeństwa;
- wykonuje kolejne etapy we właściwej kolejności lub potrafi je poprawnie opisać, jeśli wykonanie fizyczne wymaga dostosowania;
- dobiera potrzebne informacje lub materiały;
- potrafi wskazać błąd i sposób jego poprawy;
- formułuje krótki wniosek po wykonaniu.

12.5. Wiedza teoretyczna – kartkówka / quiz / odpowiedź

- poprawność pojęć i faktów;
- rozumienie związków przyczynowo-skutkowych;
- umiejętność rozpoznania sytuacji i wyboru bezpiecznego działania;
- uzasadnienie odpowiedzi tam, gdzie wymaga tego polecenie;
- znajomość miejsc i sposobów szukania pomocy;
- unikanie kategoriycznych diagnoz i mitów zdrowotnych.

12.6. Analiza informacji zdrowotnej

Pytanie kontrolne	Czego szukamy
Autor / instytucja	Czy wiadomo, kto odpowiada za treść i czy posiada kompetencje?
Aktualność	Czy materiał ma datę publikacji lub aktualizacji?
Podstawa informacji	Czy podano źródła, badania, zalecenia albo inne dane?
Cel	Czy materiał przede wszystkim informuje, czy próbuje coś sprzedać, przestraszyć albo wywołać sensację?
Potwierdzenie	Czy tę informację można potwierdzić w innym niezależnym, wiarygodnym źródle?
Język	Czy autor unika obietnic „działa zawsze”, „leczy wszystko”, „wszyscy specjaliści się mylą”?

13. Dostosowanie wymagań dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SPE)

Wymagania edukacyjne oraz sposób sprawdzania osiągnięć dostosowuje się do rozpoznanych indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia – zgodnie z opinią lub orzeczeniem, ustaleniami zespołu, dokumentacją pomocy psychologiczno-pedagogicznej i bieżącą obserwacją.

Zasada
Dostosowanie dotyczy sposobu uczenia się i wykazywania wiedzy, tempa, formy odpowiedzi, organizacji zadania oraz dostępności materiału. Nie oznacza automatycznego obniżenia wymagań dotyczących kluczowego bezpieczeństwa. Uczeń może osiągnąć wysoki stopień, jeżeli spełnia wymagania w dostosowanej formie.

Wskazówka: dostosowanie dobiera się indywidualnie – nie każdy uczeń z tym samym rozpoznaniem potrzebuje wszystkich poniższych rozwiązań. Najważniejsze jest usunięcie bariery i umożliwienie uczniowi wykazania rzeczywistej wiedzy i umiejętności.

Potrzeba edukacyjna / sytuacja	Szczegółowe dostosowanie sposobu pracy, wymagań i oceniania	Możliwe formy wykazania wiedzy i umiejętności
Dysleksja / trudności w czytaniu i pisaniu	• polecenia krótkie, jednoznaczne i podzielone na etapy; najważniejsze słowa lub czasowniki operacyjne wyróżnione pogrubieniem; • materiały o zwiększonej czytelności: większa czcionka, odpowiednie odstępy, ograniczenie długich bloków tekstu, czytelne tabele i schematy; • ograniczenie przepisywania z tablicy; możliwość otrzymania gotowej notatki, częściowo uzupełnionego schematu albo karty z lukami; • dodatkowy czas na czytanie, analizę źródła i wykonanie pracy pisemnej; w razie potrzeby głośne odczytanie polecenia przez nauczyciela; • możliwość odpowiedzi ustnej zamiast rozbudowanej pisemnej albo zapisania odpowiedzi w punktach; • w zadaniach dotyczących zdrowia ocenianie przede wszystkim poprawności merytorycznej i rozumowania; błędy ortograficzne i grafia nie obniżają oceny, jeśli nie są celem zadania; • w projektach możliwość pełnienia roli badacza, prezentera, osoby układającej treści lub pracującej z materiałem wizualnym zamiast wykonywania dużej ilości pisma.	• karta z wyborem lub dopasowaniem; • odpowiedź ustna albo nagrana wypowiedź; • mapa pojęć, schemat, tabela z częściowo podanymi hasłami; • krótsze zadanie problemowe z takim samym celem merytorycznym.
ADHD / trudności koncentracji i funkcji wykonawczych	• jasne przedstawienie planu lekcji oraz kryteriów sukcesu; jedno polecenie na raz i upewnienie się, że uczeń je zrozumiał; • dzielenie dłuższych zadań i projektów na małe etapy z krótkim sprawdzeniem po każdym etapie; • widoczny czas pracy, timer lub checklista; wcześniejsze przypomnienie o końcu etapu i o konieczności oddania pracy; • możliwość krótkiej, ustalonej przerwy ruchowej lub zmiany pozycji bez traktowania jej jako braku zaangażowania; • ograniczenie nadmiaru bodźców i materiałów na ławce; wyznaczenie miejsca pracy sprzyjającego skupieniu; • w grupie przydzielanie konkretnej, aktywnej roli, np. mierzącego czas, sekretarza, osoby wyszukującej źródła lub prezentera; • przy sprawdzaniu wiedzy możliwość rozłożenia dłuższej pracy na części; nieobniżanie oceny za wolniejszą organizację, jeżeli uczeń poprawnie osiąga cel merytoryczny.	• krótkie quizy w częściach; • checklista decyzji lub procedury; • zadanie praktyczne wykonywane etapami; • odpowiedź ustna z pytaniami porządkującymi.
Spektrum autyzmu	• przewidywalna struktura lekcji: podanie kolejności aktywności, czasu i informacji, co będzie oceniane; • konkretny, dosłowny język poleceń; wyjaśnianie metafor, skrótów i niejednoznacznych sformułowań; • wyraźne rozróżnianie faktów, opinii, emocji i zachowań w analizowanych sytuacjach; • możliwość wcześniejszego zapoznania się z kartą pracy, pytaniami do dyskusji lub kryteriami projektu; • brak przymusu udziału w dramie, improwizacji, kontakcie fizycznym, głośnej prezentacji lub wypowiadaniu się o własnych emocjach i relacjach; • w pracy grupowej jasny podział ról i zasad współpracy; możliwość pracy indywidualnej albo w parze, jeżeli duża grupa stanowi istotną barierę; • przy treściach wrażliwych praca na fikcyjnych sytuacjach; unikanie oczekiwania „odczytywania intencji” bez podania konkretnych danych; • ocenianie wiedzy i zastosowania zasad, a nie kontaktu wzrokowego, spontaniczności wypowiedzi czy ekspresji emocjonalnej.	• odpowiedź pisemna lub uporządkowana według schematu; • analiza fikcyjnego przypadku z podanymi pytaniami; • rola badacza źródeł / sekretarza / kontrolera kryteriów; • prezentacja pisemna, slajd lub nagranie zamiast wystąpienia na żywo.
Niepełnosprawność	• ograniczenie liczby pojęć w jednym zadaniu; wybór treści najważniejszych dla	• karta obrazkowa: bezpieczne /

Potrzeba edukacyjna / sytuacja	Szczegółowe dostosowanie sposobu pracy, wymagań i oceniania	Możliwe formy wykazania wiedzy i umiejętności
intelektualna w stopniu lekkim	zdrowia i bezpieczeństwa; • polecenia w krótkich zdaniach, jedno działanie na raz; sprawdzanie rozumienia przez prośbę o powtórzenie polecenia własnymi słowami; • częste odwołanie do konkretnych, codziennych i fikcyjnych sytuacji zamiast abstrakcyjnych rozważań; • wykorzystanie ilustracji, piktogramów, kolorowych oznaczeń, osi kroków, wzorów i przykładów poprawnej odpowiedzi; • wielokrotne utrwalanie podstawowych procedur, np. wezwania pomocy, odmowy, ochrony danych, higieny czy bezpiecznego zachowania; • mniej zadań przy zachowaniu najważniejszego celu; dodatkowy czas i możliwość pracy z pomocą nauczyciela lub przygotowanego schematu; • ocenianie przede wszystkim opanowania kluczowych wiadomości, rozpoznania zagrożenia i wyboru bezpiecznego działania; nie wymaganie rozbudowanej argumentacji na poziomie niedostosowanym do możliwości ucznia.	niebezpieczne; • wybór odpowiedzi spośród 2–3 możliwości; • praktyczna demonstracja prostej procedury; • krótka odpowiedź ustna przy wsparciu ilustracji lub pytań naprowadzających.
Słabowidzenie / trudności wzrokowe	• materiały drukowane w powiększeniu i z wysokim kontrastem; unikanie drobnego druku, słabego kontrastu i przeładowanych grafik; • możliwość korzystania z materiału elektronicznego i funkcji powiększania; dostosowanie miejsca w sali do warunków oświetleniowych; • głośne odczytywanie treści prezentowanych wyłącznie na ekranie oraz słowny opis wykresów, ilustracji, diagramów i demonstracji; • ograniczenie konieczności przepisywania z tablicy; przekazywanie notatki lub materiału przed/po lekcji; • więcej czasu na analizę etykiet, tabel, map, infografik i innych materiałów wymagających intensywnej pracy wzrokowej; • w doświadczeniach i zadaniach praktycznych zapewnienie bezpiecznego stanowiska oraz możliwości poznania materiałów dotykiem lub przez opis, jeśli jest to zasadne; • ocenianie treści i rozumowania, a nie tempa odczytywania materiału wizualnego czy estetyki wykonania.	• odpowiedź ustna; • powiększona karta pracy lub plik elektroniczny; • opis słowny zamiast pracy na drobnym materiale graficznym; • prezentacja z użyciem własnych, dostępnych materiałów.
Niedosluch / trudności słuchowe	• uczeń powinien dobrze widzieć twarz nauczyciela; nauczyciel mówi w naturalnym tempie i nie przekazuje kluczowych informacji odwrócony do tablicy; • najważniejsze polecenia, pojęcia i kryteria sukcesu są równocześnie zapisane na tablicy lub karcie; • filmy i materiały multimedialne – w miarę możliwości z napisami; ważne wypowiedzi z nagrania można udostępnić w formie krótkiej transkrypcji; • ograniczenie jednoczesnego mówienia wielu osób; podczas dyskusji wskazywanie, kto zabiera głos; • sprawdzanie, czy uczeń usłyszał i zrozumiał polecenie, bez traktowania prośby o powtórzenie jako braku wiedzy; • w pracy grupowej miejsce umożliwiające dobry odbiór komunikatów i jasny podział zadań; • przy ocenianiu nie obniżać wyniku za niezrozumienie informacji przekazanej wyłącznie ustnie, jeżeli uczeń nie miał zapewnionej dostępnej formy.	• pisemna karta pracy; • odpowiedź pisemna lub ustna w spokojnym miejscu; • zadanie praktyczne z instrukcją krok po kroku; • prezentacja wsparta tekstem lub slajdami.
Trudności motoryczne / niepełnosprawność ruchowa	• dostosowanie miejsca pracy, wysokości stołu, dostępu do materiałów i czasu na przemieszczenie się między stanowiskami; • alternatywa dla zadań wymagających precyzyjnych ruchów, pisania ręcznego, szybkiego przemieszczania się lub wykonywania ćwiczeń fizycznych; • możliwość korzystania z komputera, klawiatury, urządzeń wspomagających lub pomocy osoby dorosłej w czynnościach technicznych; • w ćwiczeniach praktycznych uczeń może kierować działaniem partnera, opisać procedurę lub wskazywać kolejne kroki, jeżeli sam nie może ich wykonać; • w aktywności fizycznej ocenia się wiedzę o zasadach ruchu i bezpieczeństwa oraz działanie w granicach możliwości, a nie poziom sprawności; • w projektach przydzielanie roli niewymagającej czynności niedostępnych ruchowo; • wydłużony czas na wykonanie czynności manualnych bez obniżania oceny z powodu tempa wynikającego z niepełnosprawności.	• opis lub ustne objaśnienie procedury; • kierowanie wykonaniem przez partnera; • prezentacja cyfrowa / odpowiedź na komputerze; • zadanie problemowe sprawdzające tę samą wiedzę co wykonanie ruchowe.
Choroba przewlekła / czasowe ograniczenia zdrowotne	• uwzględnienie zmiennej dyspozycji, zmęczenia, bólu, działań niepożądanych leczenia i konieczności okresowych przerw; • możliwość picia, spożycia posiłku, przyjęcia leku, zmiany pozycji lub opuszczenia sali zgodnie z zaleceniami i ustaleniami szkoły; • w zadaniach ruchowych i praktycznych dostosowanie intensywności lub zastosowanie zadania alternatywnego; • po nieobecnościach związanych ze zdrowiem ustalenie priorytetowych treści i realnego harmonogramu uzupełniania zamiast kumulowania zaległości; • możliwość rozłożenia sprawdzania wiadomości na krótsze części lub zmiany terminu w okresie zaostrzenia choroby; • nieocenianie stanu zdrowia, wyników leczenia, obecności objawów ani możliwości wykonywania zaleceń zdrowotnych w domu;	• krótsza praca w dogodnym terminie; • odpowiedź ustna lub pisemna zależnie od dyspozycji; • zadanie alternatywne wobec ćwiczenia ruchowego; • projekt wykonywany etapami.

Potrzeba edukacyjna / sytuacja	Szczegółowe dostosowanie sposobu pracy, wymagań i oceniania	Możliwe formy wykazania wiedzy i umiejętności
	• przy omawianiu chorób przewlekłych unikanie kierowania uwagi klasy na ucznia posiadającego daną diagnozę.	
Lęk, wysoka wrażliwość, doświadczenie traumy / trudności emocjonalne	• przewidywalna organizacja lekcji i zapowiedź treści mogących wywoływać silne emocje; • prawo do „pas” w pytaniach osobistych, dramie, ćwiczeniach wymagających ujawniania emocji lub doświadczeń; zawsze dostępny przykład fikcyjny; • możliwość odpowiedzi pisemnej, indywidualnej albo w mniejszej grupie zamiast publicznego wystąpienia; • brak niespodziewanego wywoływania do odpowiedzi przy treściach dotyczących przemocy, choroby, rodziny, zdrowia psychicznego, dojrzewania i relacji; • możliwość krótkiej przerwy i skorzystania z wcześniej uzgodnionego miejsca/osoby wsparcia; • neutralny, niesensacyjny język i unikanie materiałów graficznych, które nie są konieczne do realizacji celu; • ocenianie wiedzy i sposobu rozwiązania sytuacji, nie ekspresji emocjonalnej, odwagi w wypowiedzi ani gotowości do osobistego odniesienia tematu.	• anonimowa lub podpisana karta; • analiza fikcyjnego przypadku; • odpowiedź pisemna / indywidualna rozmowa; • rola obserwatora lub sekretarza w ćwiczeniu grupowym.
Trudności językowe / uczeń z doświadczeniem migracji	• wprowadzenie krótkiego słowniczka najważniejszych pojęć zdrowotnych i wyjaśnianie ich prostym językiem; • łączenie tekstu z ilustracją, symbolem, schematem albo demonstracją; • krótsze zdania i polecenia; sprawdzanie, czy trudność wynika z braku wiedzy, czy z bariery językowej; • możliwość odpowiedzi w punktach, użycia banku słów, słownika lub – gdy pomaga pokazać wiedzę – wsparcia języka pierwszego; • dodatkowy czas na czytanie, formułowanie odpowiedzi i analizę słownictwa specjalistycznego; • w pracy grupowej dobór wspierającego partnera bez odbierania uczniowi samodzielności; • ocenianie przede wszystkim rozumienia treści zdrowotnych; błędy językowe nie powinny obniżać oceny, jeżeli nie uniemożliwiają zrozumienia odpowiedzi.	• karta z bankiem pojęć / obrazkami; • odpowiedź w punktach lub krótkich zdaniach; • mapa pojęć, schemat, dopasowywanie; • prezentacja wsparta grafiką.
Afazja / zaburzenia komunikacji i mowy	• danie większej ilości czasu na sformułowanie odpowiedzi i unikanie kończenia wypowiedzi za ucznia; • możliwość korzystania z gestu, symbolu, pisma, komunikacji alternatywnej lub wspomagającej, jeżeli uczeń jej używa; • krótkie pytania i polecenia, jednoznaczny język oraz ograniczenie złożonych konstrukcji słownych; • w razie potrzeby możliwość wcześniejszego przygotowania odpowiedzi lub prezentacji; • w dyskusji nauczyciel ocenia zawartość merytoryczną, a nie płynność, tempo i poprawność artykulacyjną; • w zadaniach wymagających argumentacji dopuszczenie wypunktowania kluczowych powodów zamiast rozbudowanej wypowiedzi; • w pracy grupowej rola umożliwiająca udział bez presji szybkiej komunikacji.	• odpowiedź pisemna / symbole AAC; • wybór, dopasowanie, uporządkowanie kroków; • krótka wcześniej przygotowana wypowiedź; • produkt projektowy z ograniczonym udziałem mówionym.
Zagrożenie niedostosowaniem społecznym / trudności w zachowaniu i samoregulacji	• jasne, krótkie i konsekwentne zasady pracy oraz wcześniej znane konsekwencje dotyczące organizacji, nie oceny przedmiotowej; • konkretne, możliwe do wykonania cele na jedną lekcję i częsta informacja zwrotna dotycząca wykonania zadania; • ograniczenie publicznego konfrontowania i moralizowania; rozmowa o błędzie w odniesieniu do zachowania i skutków, nie do cech ucznia; • dawanie możliwości wyboru między dwiema równoważnymi formami wykonania zadania; • w ćwiczeniach dotyczących presji, przemocy i używek – praca na fikcyjnych przypadkach i jasne zasady bezpieczeństwa; • w pracy zespołowej konkretna odpowiedzialność, krótki czas zadania i możliwość uzyskania pozytywnej informacji zwrotnej za rzeczywisty wkład; • ocena przedmiotowa dotyczy wiedzy i umiejętności; zachowanie ucznia ocenia się odrębnie zgodnie ze statutem.	• krótkie zadanie praktyczne z jasnym celem; • analiza sytuacji i wybór reakcji; • quiz / karta decyzyjna; • projekt z konkretnie określoną rolą i zakresem odpowiedzialności.
Uczeń szczególnie uzdolniony / o wysokich możliwościach	• ograniczenie rutynowego powtarzania, gdy uczeń opanował już wymagania; proponowanie zadań pogłębiających zamiast większej liczby takich samych ćwiczeń; • analiza bardziej złożonych i niejednoznacznych sytuacji zdrowotnych z koniecznością uzasadnienia decyzji; • porównywanie kilku źródeł, rozpoznawanie konfliktu interesów, uproszczeń i ograniczeń danych; • możliwość samodzielnego wyboru problemu projektowego, zaplanowania badania/obserwacji albo przygotowania materiału edukacyjnego dla rówieśników; • zadania wymagające łączenia kilku działów: zdrowie jednostki, relacje, środowisko, zdrowie publiczne i technologia; • zachęcanie do formułowania pytań, hipotez i argumentów „za i przeciw”, bez	• analiza porównawcza źródeł; • złożone studium przypadku; • mini-projekt badawczy / kampania edukacyjna; • prezentacja z uzasadnieniem i odpowiedziami na pytania.

Potrzeba edukacyjna / sytuacja	Szczegółowe dostosowanie sposobu pracy, wymagań i oceniania	Możliwe formy wykazania wiedzy i umiejętności
	premiowania samej szybkości pracy; • ocena celująca nadal wynika z bardzo wysokiego stopnia opanowania wymagań i samodzielnego stosowania wiedzy, a nie z obowiązkowego wykraczania poza podstawę.	

Dostosowanie oceniania projektu

- rola zgodna z możliwościami ucznia: koordynator, badacz źródeł, sekretarz, projektant, prezenter, kontroler kryteriów, obserwator;
- możliwość prezentacji nagranej, pisemnej lub w mniejszej grupie zamiast wystąpienia przed całą klasą;
- ocena indywidualnego wkładu, a nie szybkości pracy zespołu;
- możliwość użycia gotowych szablonów planu, tabeli źródeł, checklisty i wzoru wniosku;
- przy ocenianiu oddziela się poprawność merytoryczną od barier wynikających z niepełnosprawności lub trudności.

14. Zasady poprawiania ocen i nadrabiania zaległości

Modelowy regulamin
Poniższe zasady są gotową propozycją do stosowania, o ile statut szkoły nie określa inaczej. Jeżeli statut zawiera inne terminy lub sposób dokumentowania poprawy, pierwszeństwo ma statut.

- Uczeń ma prawo otrzymać informację, co wykonał dobrze, co wymaga poprawy i jaki jest zakres poprawy.
- Ocenę z ważniejszej pracy sprawdzającej, zadania problemowego, praktycznego lub projektu uczeń może poprawić co najmniej jeden raz. Rekomendowany termin: do 14 dni od przekazania wyniku, o ile statut nie stanowi inaczej.
- Sposób wpisywania oceny poprawionej do dziennika (zastąpienie, wpis obu ocen, komentarz) wynika ze statutu szkoły.
- Uczeń nieobecny na zapowiedzianej formie sprawdzania ustala z nauczycielem termin wykonania równoważnego zadania. Rekomendowany termin: do 14 dni od powrotu, a po dłuższej nieobecności – indywidualnie.
- Po dłuższej usprawiedliwionej nieobecności nauczyciel pomaga ustalić kolejność uzupełniania najważniejszych treści; uczeń nie musi nadrabiać wszystkiego jednocześnie.
- Jeżeli uczeń był nieobecny podczas projektu grupowego, może wykonać inną, równoważną część projektu lub zadanie indywidualne sprawdzające te same umiejętności.
- Brak prywatnych materiałów, urządzenia, możliwości wykonania aktywności w domu albo bariera zdrowotna nie może automatycznie prowadzić do negatywnej oceny – nauczyciel zapewnia równoważną formę w szkole.
- Uczeń może poprawić błąd merytoryczny w karcie pracy lub projekcie po otrzymaniu informacji zwrotnej; poprawa jest elementem procesu uczenia się.
- Nieobecność, nieśmiałość ani odmowa ujawnienia informacji osobistej nie są podstawą do wystawienia oceny niedostatecznej.

Proponowana procedura nadrabiania po nieobecności

Sytuacja	Postępowanie	Zasada
1. Po 1–2 lekcjach nieobecności	uczeń uzupełnia temat, krótką notatkę lub najważniejszą kartę; nauczyciel wskazuje, co jest niezbędne	bez karania za samą nieobecność
2. Po dłuższej nieobecności	nauczyciel wybiera treści kluczowe i ustala realny harmonogram	możliwe rozłożenie na kilka tygodni
3. Brak na zadaniu praktycznym	uczeń wykonuje zadanie w innym terminie albo równoważną wersję opisową/praktyczną	forma dostosowana do możliwości
4. Brak na projekcie	uczeń otrzymuje indywidualną część projektu lub krótkie zadanie problemowe o tych samych celach	oceniany jest rzeczywisty wkład

15. Odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”

Nie włączamy do oceniania obowiązkowej edukacji zdrowotnej

Od roku szkolnego 2026/2027 treści dotyczące zdrowia seksualnego są realizowane w odrębnych, nieobowiązkowych zajęciach. Zajęcia te nie podlegają ocenianiu. Nie należy przenosić udziału, braku udziału ani odpowiedzi ucznia na tych zajęciach do oceny z obowiązkowej edukacji zdrowotnej.

16. Krótki regulamin dla ucznia i rodzica

CO JEST OCENIANE?

Wiedza i rozumienie • zastosowanie wiedzy • karty pracy i zadania • analiza sytuacji • zadania praktyczne • aktywność merytoryczna • projekty i doświadczenia edukacyjne • korzystanie z wiarygodnych źródeł • postęp i samodzielność.

CZEGO NIE OCENIAMY?

Prywatnego zdrowia, wyglądu, masy ciała, sprawności, sytuacji rodzinnej, diety w domu, osobistych doświadczeń i przekonań ani gotowości do opowiadania o sobie.

JAK MOŻNA POKAZAĆ WIEDZĘ?

Ustnie, pisemnie, przez kartę pracy, zadanie praktyczne, analizę przypadku, projekt, prezentację, infografikę lub inną dostosowaną formę.

POPRAWA I NIEOBECNOŚĆ

Uczeń otrzymuje informację, co poprawić. Ważniejsze oceny można poprawiać na zasadach statutu. Po nieobecności nauczyciel wskazuje treści kluczowe i ustala realny termin uzupełnienia. Sama nieobecność nie obniża oceny.

PAMIĘTAJ

Na edukacji zdrowotnej oceniamy to, czego uczeń się nauczył i co potrafi zrobić na podstawie wiedzy – nie to, czy jego życie prywatne wygląda zgodnie z omawianymi zaleceniami.

17. Źródła i akty prawne

Źródła oficjalne – stan sprawdzony 21.08.2026 r.:

- [ORE – Edukacja zdrowotna – informacje](#)
- [ORE – Przykładowy program nauczania edukacji zdrowotnej](#)
- [ELI/ISAP – Rozporządzenie z 11 marca 2026 r., Dz.U. 2026 poz. 378](#)
- [ELI – Dziennik Ustaw 2026, m.in. poz. 958 i 966](#)
- [ELI – rozporządzenie o ocenianiu – tekst jednolity Dz.U. 2023 poz. 2572](#)
- [ELI – zmiana dotycząca prac domowych, Dz.U. 2024 poz. 438](#)
- [MEN – edukacja zdrowotna od 1 września 2026 r. przedmiotem obowiązkowym](#)
- [MEN – kierunki polityki oświatowej 2026/2027](#)