



Sportowa Szkoła Podstawowa nr 3
im. Józefa Jaworskiego
95-070 Aleksandrów Łódzki, ul. Bankowa 7/11
tel. 42-712-15-68
email: sekretariat@szkolasport.pl
www.szkolasport.pl

Szczegółowe wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen oraz zasady oceniania z edukacji zdrowotnej

W

Sportowej Szkole Podstawowej nr 3 im. Józefa Jaworskiego w Aleksandrowie Łódzkim

II etap edukacyjny (klasy IV–VIII)

1. OGÓLNE ZASADY OCENIANIA Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA

1.1. Cele oceniania i specyfika przedmiotu

Edukacja zdrowotna jest przedmiotem interdyscyplinarnym, mającym na celu kształtowanie trwałych nawyków prozdrowotnych, postaw odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz umiejętności krytycznego myślenia w obszarze zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego. Ocenianie ma charakter wspierający i motywujący, nakierowany na docenianie zaangażowania, postępu oraz praktycznego zastosowania wiedzy.

1.2. Narzędzia pomiaru i formy aktywności

Ocena osiągnięć ucznia dokonywana jest na podstawie różnorodnych form aktywności:

- **Doświadczenia edukacyjne i projekty:** realizacja projektu/doświadczenia w roku szkolnym (indywidualnie lub w grupie).
- **Kartkówki:** pisemne, 10–15 minutowe, obejmujące materiał z 1–3 ostatnich lekcji (nie muszą być zapowiadane).
- **Praca na lekcji i zaangażowanie:** aktywność podczas dyskusji, pracy w grupach, udział w ćwiczeniach praktycznych i zabiegach kulinarnych/profilaktycznych.
- **Działania praktyczne i prezentacje:** kampanie społeczne, przygotowanie plakatów, ulotek, postów edukacyjnych.
- **Osiągnięcia konkursowe:** udział w konkursach prozdrowotnych i ekologicznych na szczeblu szkolnym i pozaszkolnym.

1.3. Obowiązkowe Doświadczenia Edukacyjne (klasy IV - VIII)

Zgodnie z podstawą programową uczeń w każdym roku szkolnym realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane z poniższego katalogu lub ustalone z nauczycielem:

- Przygotowanie i udział w debacie na wybrany temat dotyczący zdrowia.
- Monitorowanie spożywanych posiłków, ich kaloryczności i wartości odżywczych wraz z sformułowaniem wniosków zdrowotnych.

- Wyszukanie i opracowanie bazy miejsc oferujących nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach (stacjonarnie i online).
- Przygotowanie i przeprowadzenie prostej kampanii informacyjnej dotyczącej wyzwań okresu dojrzewania lub zachowań ryzykownych.
- Przygotowanie i przeprowadzenie zajęć z zakresu zdrowia dla uczniów młodszych klas.
- Przeprowadzenie wywiadu z ekspertem (np. specjalistą ds. profilaktyki uzależnień, lekarzem, psychologiem) i prezentacja wniosków.
- Inne autorskie działanie w obszarze edukacji zdrowotnej uzgodnione z nauczycielem.

1.4. Szczegółowe zasady i poprawa ocen

- Kartkówki oraz oceny za nieprzygotowanie nie podlegają poprawie.
- Uczeń ma prawo zgłosić nieprzygotowanie do lekcji 1 raz (przy 1 godz. tygodniowo).
- Zgłoszenie nieprzygotowania zwalnia z odpowiedzi ustnej i niezapowiedzianej kartkówki.
- W przypadku pisemnych prac stosuje się standardową skalę procentową.

Procent wykonanej pracy	Ocena
100% - 99%	6
98% - 97%	6-
96% - 94%	5+
93% - 90%	5
89% - 88%	5-
87% - 85%	4+
84% - 75%	4
74% - 72%	4-
71% - 69%	3+
68% - 55%	3
54% - 53%	3-
52% - 50%	2+
49% - 40%	2
39% - 38%	2-
37% - 35%	1+
34% - 0%	1

- Doświadczenie edukacyjne/ projekt –waga 3, kartkówki –waga 2, pozostała aktywność i zaangażowanie –waga 1.



Sportowa Szkoła Podstawowa nr 3
im. Józefa Jaworskiego
95-070 Aleksandrów Łódzki, ul. Bankowa 7/11
tel. 42-712-15-68
email: sekretariat@szkolaspport.pl
www.szkolaspport.pl

2. MODUŁ FAKULTATYWNY: EDULACJA ZDROWOTNA – ZDROWIE SEKSUALNE

Zgodnie z rozporządzeniem z 2026 r., moduł „Zdrowie Seksualne” realizowany jest w wymiarze 1 godziny w klasach 4-6 oraz 2 godzin lekcyjnych w roku szkolnym w klasie 7- 8. Treści tego modułu nie podlegają ocenianiu szkolnemu (brak stopni).

- **Obowiązek informacyjny:** Poinformowanie rodziców/opiekunów prawnych o planowanych zajęciach z modułu na co najmniej 30 dni przed ich realizacją.

3. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ DLA UCZNIÓW ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI EDUKACYJNYMI (SPE) –ZGODNIE Z ZALECENIAMI PORADNI PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNEJ

Tematyka zajęć w klasie 4-6 (1 godzina)

KLASA 4

Kiedy granice intymne są przekroczone?

- uczeń omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie;
- uczeń wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę.

KLASA 5

Czym są stereotypy płci?

- uczeń wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka

KLASA 6

Jak przebiega ciąża?

- uczeń wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem;
- uczeń omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Tematyka zajęć w klasie 7 (2 godziny):

- **Lekcja 1: Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia?** – Pojęcie seksualności i wiedza na jej temat na przestrzeni życia ze szczególnym uwzględnieniem dojrzewania; rola szacunku, miłości i odpowiedzialności w relacjach.
- **Lekcja 2: Kiedy granice cielesności zostają naruszone?** – Formy przemocy seksualnej (molestowanie, cyberprzemoc), wyznaczanie i ochrona własnych granic, procedury reagowania oraz miejsca uzyskania pomocy.



Sportowa Szkoła Podstawowa nr 3
im. Józefa Jaworskiego
95-070 Aleksandrów Łódzki, ul. Bankowa 7/11
tel. 42-712-15-68
email: sekretariat@szkolaspport.pl
www.szkolaspport.pl

Tematyka zajęć w klasie 8 (2 godziny do wyboru):

- **Lekcja 1: Dlaczego do „tej” decyzji muszę dojrzeć?** – Kryteria świadomej zgody, asertywne odmawianie, przeciwdziałanie presji rówieśniczej i seksualizacji w mediach, konsekwencje przedwczesnej inicjacji.
- **Lekcja 2: Czym jest orientacja psychoseksualna?** – Wyjaśnienie pojęć orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej w ujęciu naukowym.
- **Lekcja 3: Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące inicjacji?** – Analiza wpływu otoczenia, mediów społecznościowych i grupy rówieśniczej na decyzje dotyczące sfery intymnej.

4. EWALUACJA I INFORMOWANIE RODZICÓW O OSIĄGNIĘCIACH

- O ocenach częściowych, śródrocznych i rocznych uczniowie oraz rodzice informowani są poprzez dziennik elektroniczny.
- W przypadku zagrożenia oceną niedostateczną uczeń i jego rodzice są informowani pisemnie zgodnie z terminami określonymi w WSO.
- Ewaluacja programu nauczania dokonywana jest na koniec roku szkolnego poprzez ankietę ewaluacyjną uczniów, obserwację zaangażowania w projekty oraz analizę wyników doświadczeń edukacyjnych.

Podstawa prawna i programowa: Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 378 z późn. zm.); Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas 7-8 szkoły podstawowej „Nasze zdrowie” (Katarzyna Przybysz, 2026); Wewnątrzszkolny System Oceniania (WSO).