WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ
dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

Program nauczania:
„Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii"
Autor/redakcja merytoryczna programu: **Daniela Bartosiak**
Wydawca: **Ośrodek Rozwoju Edukacji**
Warszawa 2026, wydanie 2.

I. Podstawa opracowania wymagań
Wymagania edukacyjne opracowano na podstawie:

1. programu nauczania edukacji zdrowotnej „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii", ORE, Warszawa 2026;
2. podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w zakresie edukacji zdrowotnej;
3. obowiązujących przepisów prawa oświatowego dotyczących oceniania i klasyfikowania uczniów;
4. statutu szkoły oraz obowiązujących w szkole zasad oceniania.

Program ORE został opracowany z uwzględnieniem holistycznego rozumienia zdrowia, obejmującego wzajemne zależności pomiędzy zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i funkcjonowaniem człowieka w środowisku. Program kładzie nacisk na kształtowanie wiedzy, umiejętności, postaw i odpowiedzialności za własne zdrowie.
Główne działy programu:

1. Wartości i postawy.
2. Zdrowie fizyczne.
3. Aktywność fizyczna.
4. Odżywianie.
5. Zdrowie psychiczne.
6. Zdrowie społeczne.
7. Dojrzewanie.
8. Zdrowie środowiskowe.
9. Internet i profilaktyka uzależnień.

Program przewiduje również realizację co najmniej jednego doświadczenia edukacyjnego w każdym roku szkolnym, wybranego przez ucznia samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.

II. Cele oceniania
Ocenianie osiągnięć ucznia ma przede wszystkim:

- rozpoznawać poziom opanowania wiedzy i umiejętności;
- wskazywać uczniowi jego mocne strony oraz obszary wymagające dalszego rozwoju;
- motywować do podejmowania działań prozdrowotnych;
- wspierać rozwój samodzielności i odpowiedzialności;
- kształtować umiejętność podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia;
- rozwijać umiejętność korzystania z wiarygodnych źródeł informacji;
- promować postawę szacunku wobec siebie, innych osób i środowiska;
- doceniać praktyczne zastosowanie wiedzy;

- uwzględniać indywidualne możliwości, potrzeby i predyspozycje ucznia.

Ocenie podlega przede wszystkim **stopień osiągnięcia wymagań edukacyjnych**, a nie sam fakt uczestniczenia ucznia w działaniach, jego cechy osobowościowe ani deklarowany styl życia.
Nauczyciel nie ocenia prywatnych przekonań ucznia, jego sytuacji rodzinnej, wyglądu, stanu zdrowia ani osobistych doświadczeń.

III. Ogólne kryteria ocen
Ocena celująca – 6
Uczeń:

- w pełni opanował wiadomości i umiejętności przewidziane dla danego etapu nauki;
- samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę dotyczącą zdrowia;
- potrafi analizować problemy zdrowotne i proponować racjonalne rozwiązania;
- uzasadnia swoje stanowisko, wykorzystując wiedzę opartą na faktach i wiarygodnych źródłach;
- samodzielnie poszukuje i selekcjonuje informacje;
- potrafi zastosować wiedzę w nowych, nietypowych sytuacjach;
- aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w projektach, doświadczeniach i działaniach praktycznych;
- potrafi dokonać samooceny własnych działań i zaproponować sposoby ich doskonalenia;
- respektuje zasady bezpiecznej, kulturalnej i empatycznej komunikacji;
- potrafi łączyć różne aspekty zdrowia: fizyczny, psychiczny, społeczny i środowiskowy;
- wykazuje inicjatywę i odpowiedzialność podczas pracy indywidualnej oraz zespołowej.

Ocena bardzo dobra – 5
Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności określone programem;
- poprawnie wyjaśnia podstawowe zależności dotyczące zdrowia;
- potrafi zastosować poznaną wiedzę w typowych sytuacjach życia codziennego;
- samodzielnie analizuje proste problemy zdrowotne;
- potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne;
- korzysta z wiarygodnych źródeł informacji;
- poprawnie argumentuje swoje stanowisko;
- aktywnie uczestniczy w pracy grupowej;
- odpowiedzialnie wykonuje powierzone zadania;
- potrafi zaplanować proste działanie prozdrowotne i ocenić jego efekty.

Ocena dobra – 4
Uczeń:

- opanował większość wiadomości i umiejętności przewidzianych programem;
- rozumie podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- potrafi wskazać podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;
- z niewielką pomocą analizuje sytuacje problemowe;
- rozpoznaje podstawowe czynniki sprzyjające zdrowiu i zagrażające zdrowiu;
- potrafi wskazać podstawowe źródła pomocy;

- poprawnie współpracuje z innymi;
- wykonuje powierzone zadania w ustalonym zakresie;
- potrafi sformułować prosty wniosek dotyczący własnego zdrowia.

Ocena dostateczna – 3
Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje i nazywa najważniejsze pojęcia dotyczące zdrowia;
- z pomocą nauczyciela wyjaśnia podstawowe zależności;
- potrafi wskazać wybrane zachowania prozdrowotne;
- rozpoznaje podstawowe sytuacje zagrażające zdrowiu;
- wykonuje proste zadania według wskazówek;
- potrafi skorzystać z podanych źródeł informacji;
- uczestniczy w pracy zespołowej;
- z pomocą nauczyciela formułuje proste wnioski.

Ocena dopuszczająca – 2
Uczeń:

- opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny;
- potrafi wymienić przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu;
- wykonuje proste zadania przy znacznej pomocy nauczyciela;
- podejmuje próby uczestniczenia w ćwiczeniach, dyskusjach i działaniach praktycznych;
- potrafi wskazać podstawową osobę lub instytucję, do której można zwrócić się o pomoc.

Ocena niedostateczna – 1
Uczeń:

- nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia;
- nie rozpoznaje podstawowych pojęć dotyczących zdrowia mimo podejmowanych działań wspierających;
- nie potrafi wykonać podstawowych zadań nawet przy pomocy nauczyciela;
- nie podejmuje prób uzupełniania braków;
- nie osiąga minimalnego poziomu wymagań przewidzianych dla danego etapu edukacyjnego.

IV. Wymagania edukacyjne – klasa IV
„ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze"
Uczeń powinien znać i rozumieć:

- podstawowe znaczenie pojęcia zdrowie;
- podstawowe wymiary zdrowia: fizyczny, psychiczny i społeczny;
- czynniki wpływające na zdrowie;
- znaczenie higieny osobistej;
- podstawowe zasady zdrowego odżywiania i nawodnienia;
- znaczenie snu, odpoczynku i aktywności fizycznej;
- podstawowe emocje i sposoby ich wyrażania;

- zasady bezpiecznego zachowania w domu, szkole, na drodze i podczas aktywności;
- podstawowe zasady korzystania z pomocy lekarza i innych specjalistów;
- podstawowe zasady higieny cyfrowej.

Na ocenę dopuszczającą uczeń:

- wymienia podstawowe elementy zdrowego stylu życia;
- wskazuje przykłady higieny osobistej;
- wymienia podstawowe posiłki i napoje sprzyjające zdrowiu;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wskazuje przykłady aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Na ocenę dostateczną uczeń:

- wyjaśnia prostymi słowami, czym jest zdrowie;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu;
- wyjaśnia znaczenie snu, ruchu i odpoczynku;
- potrafi wskazać sposoby radzenia sobie z podstawowymi emocjami;
- stosuje podstawowe zasady higieny;
- wskazuje podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

Na ocenę dobrą uczeń:

- wyjaśnia zależność pomiędzy stylem życia a zdrowiem;
- analizuje prostą sytuację związaną z bezpieczeństwem;
- potrafi zaplanować prostą aktywność sprzyjającą zdrowiu;
- rozpoznaje sytuacje wymagające zwrócenia się o pomoc;
- potrafi dobrać odpowiedni sposób odpoczynku do sytuacji;
- uzasadnia znaczenie prawidłowego odżywiania i nawodnienia.

Na ocenę bardzo dobrą uczeń:

- samodzielnie analizuje codzienne zachowania pod kątem ich wpływu na zdrowie;
- proponuje sposoby poprawy własnych nawyków;
- potrafi uzasadnić znaczenie równowagi pomiędzy nauką, ruchem, snem i odpoczynkiem;
- właściwie reaguje w przykładowych sytuacjach zagrożenia;
- potrafi konstruktywnie mówić o emocjach;
- odpowiedzialnie współpracuje w projekcie edukacyjnym.

Na ocenę celującą uczeń:

- samodzielnie planuje i realizuje działanie prozdrowotne;
- potrafi krytycznie ocenić informacje dotyczące zdrowia;
- twórczo przedstawia zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem;
- proponuje rozwiązania sprzyjające zdrowiu całej społeczności klasowej;
- potrafi zaprezentować efekty własnego doświadczenia edukacyjnego i wyciągnąć wnioski.

V. Wymagania edukacyjne – klasa V

„Zdrowie i wartości – uczę się dbać o siebie i innych”
Uczeń rozwija wiedzę i umiejętności dotyczące:

- wartości związanych ze zdrowiem;
- odpowiedzialności za własne decyzje;
- zdrowia fizycznego;
- aktywności fizycznej;
- prawidłowego odżywiania;
- zdrowia psychicznego;
- relacji z innymi;
- empatii i komunikacji;
- bezpieczeństwa cyfrowego;
- profilaktyki zachowań ryzykownych.

Ocena dopuszczająca:
Uczeń:

- wymienia podstawowe wartości związane ze zdrowiem;
- rozpoznaje podstawowe zachowania prozdrowotne;
- zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- wskazuje przykłady aktywności fizycznej;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna podstawowe zasady bezpiecznej komunikacji.

Ocena dostateczna:
Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie zdrowia jako wartości;
- wskazuje zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu;
- rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne;
- zna zasady zdrowego odżywiania;
- potrafi wskazać sposoby budowania dobrych relacji;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z internetem.

Ocena dobra:
Uczeń:

- analizuje wpływ własnych decyzji na zdrowie;
- potrafi wskazać konsekwencje zachowań ryzykownych;
- dobiera odpowiednie formy aktywności fizycznej;
- analizuje podstawowe informacje dotyczące żywienia;
- stosuje zasady empatycznej komunikacji;
- potrafi zaproponować rozwiązanie prostego konfliktu.

Ocena bardzo dobra:
Uczeń:

- samodzielnie analizuje sytuacje związane z podejmowaniem decyzji zdrowotnych;
- potrafi argumentować znaczenie zdrowych nawyków;
- krytycznie analizuje proste informacje medialne dotyczące zdrowia;

- potrafi zaplanować działania sprzyjające zdrowiu;
- wykazuje odpowiedzialność za swoje zachowanie w grupie;
- potrafi wskazać sposoby przeciwdziałania presji rówieśniczej.

Ocena celująca:
Uczeń:

- samodzielnie podejmuje i uzasadnia decyzje prozdrowotne;
- potrafi ocenić wiarygodność informacji zdrowotnych;
- inicjuje działania na rzecz zdrowia klasy lub szkoły;
- twórczo rozwiązuje problemy związane ze zdrowiem;
- potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w nowych sytuacjach;
- samodzielnie dokumentuje i prezentuje doświadczenie edukacyjne.

VI. Wymagania edukacyjne – klasa VI
„Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym"
Uczeń powinien rozwijać:

- odpowiedzialność za własne zdrowie;
- umiejętność podejmowania decyzji;
- świadomość wpływu środowiska i stylu życia na zdrowie;
- umiejętność radzenia sobie ze stresem;
- umiejętność budowania relacji;
- umiejętność rozpoznawania zachowań ryzykownych;
- świadomość wpływu technologii na zdrowie;
- umiejętność krytycznego odbioru informacji.

Ocena dopuszczająca:
Uczeń:

- wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- zna podstawowe zasady higieny;
- rozpoznaje wybrane emocje;
- wymienia podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wskazuje przykłady zachowań ryzykownych.

Ocena dostateczna:
Uczeń:

- wyjaśnia wpływ stylu życia na zdrowie;
- wskazuje podstawowe sposoby zapobiegania chorobom;
- zna znaczenie aktywności fizycznej i odpoczynku;
- rozpoznaje podstawowe źródła stresu;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z technologii.

Ocena dobra:
Uczeń:

- analizuje własne zachowania pod kątem zdrowia;

- potrafi wskazać konsekwencje przewlekłego stresu;
- proponuje sposoby poprawy dobrostanu;
- analizuje wpływ środowiska na zdrowie;
- potrafi rozpoznać manipulację lub nierzetelną informację dotyczącą zdrowia.

Ocena bardzo dobra:
Uczeń:

- samodzielnie analizuje złożone sytuacje zdrowotne;
- potrafi zaproponować kilka możliwych sposobów rozwiązania problemu;
- właściwie ocenia informacje z internetu i mediów;
- potrafi planować działania profilaktyczne;
- wykazuje odpowiedzialność za własne decyzje i relacje z innymi.

Ocena celująca:
Uczeń:

- samodzielnie projektuje działania profilaktyczne;
- analizuje problemy zdrowotne z uwzględnieniem różnych perspektyw;
- wykorzystuje wiarygodne źródła i potrafi uzasadnić ich wybór;
- twórczo rozwiązuje problemy;
- potrafi przedstawić własne wnioski w formie projektu, prezentacji, plakatu, kampanii lub innej pracy;
- dokonuje świadomej samooceny.

VII. Wymagania edukacyjne – klasa VII
„Dojrzewam świadomie"
W klasie VII szczególny nacisk kładzie się na:

- zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- zdrowie fizyczne i psychiczne;
- obraz własnego ciała;
- emocje i samoocenę;
- relacje rówieśnicze;
- granice osobiste;
- odpowiedzialność za podejmowane decyzje;
- profilaktykę zachowań ryzykownych;
- uzależnienia;
- zdrowie cyfrowe;
- wpływ środowiska na zdrowie.

Ocena dopuszczająca:
Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zasady higieny;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna podstawowe zasady dbania o zdrowie psychiczne;
- wskazuje przykłady zachowań ryzykownych;

- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie.

Ocena dostateczna:
Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne związane z dojrzewaniem;
- zna sposoby dbania o higienę i zdrowie;
- rozpoznaje czynniki wpływające na samoocenę;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wskazuje skutki używania substancji psychoaktywnych;
- zna zasady stawiania granic.

Ocena dobra:
Uczeń:

- analizuje wpływ zmian rozwojowych na funkcjonowanie człowieka;
- potrafi rozróżnić zachowania wspierające i zagrażające zdrowiu psychicznemu;
- proponuje sposoby radzenia sobie z presją rówieśniczą;
- potrafi zastosować zasady asertywnej komunikacji;
- analizuje zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z technologii;
- potrafi wskazać miejsca i osoby, u których można szukać pomocy.

Ocena bardzo dobra:
Uczeń:

- samodzielnie analizuje problemy związane z okresem dojrzewania;
- potrafi konstruktywnie reagować na sytuacje presji i konfliktu;
- rozpoznaje sygnały pogorszenia dobrostanu psychicznego;
- potrafi opracować plan działania w sytuacji zagrożenia;
- krytycznie analizuje przekazy dotyczące wyglądu, zdrowia i stylu życia;
- odpowiedzialnie uczestniczy w dyskusjach dotyczących zdrowia.

Ocena celująca:
Uczeń:

- samodzielnie i odpowiedzialnie analizuje problemy zdrowotne okresu dorastania;
- potrafi tworzyć rozwiązania wspierające zdrowie psychiczne rówieśników;
- krytycznie analizuje stereotypy i przekazy medialne;
- wykorzystuje wiedzę do podejmowania świadomych decyzji;
- potrafi przygotować i przeprowadzić działanie profilaktyczne;
- wykazuje wysoki poziom dojrzałości w zakresie komunikacji, współpracy i odpowiedzialności.

VIII. Wymagania edukacyjne – klasa VIII
„Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”
Uczeń powinien:

- rozumieć holistyczny charakter zdrowia;
- umieć analizować własne decyzje zdrowotne;

- znać zasady profilaktyki chorób i zachowań ryzykownych;
- rozumieć znaczenie zdrowia psychicznego;
- znać zasady odpowiedzialnych relacji;
- umieć korzystać z wiarygodnych źródeł;
- rozumieć wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- znać zagrożenia związane z uzależnieniami;
- potrafić podejmować odpowiedzialne decyzje;
- umieć planować własne działania prozdrowotne.

Ocena dopuszczająca:
Uczeń:

- zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- wymienia podstawowe zachowania prozdrowotne;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia dla zdrowia;
- wskazuje podstawowe źródła pomocy.

Ocena dostateczna:
Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem;
- wskazuje konsekwencje zachowań ryzykownych;
- zna sposoby dbania o zdrowie psychiczne;
- potrafi wskazać wiarygodne źródła informacji;
- zna podstawowe zasady odpowiedzialnego podejmowania decyzji.

Ocena dobra:
Uczeń:

- analizuje konsekwencje własnych wyborów;
- potrafi zaproponować rozwiązanie problemu zdrowotnego;
- korzysta z wiarygodnych informacji;
- potrafi rozpoznać manipulację;
- analizuje wpływ środowiska na zdrowie;
- potrafi zaplanować działania profilaktyczne.

Ocena bardzo dobra:
Uczeń:

- samodzielnie analizuje wieloaspektowe problemy zdrowotne;
- porównuje różne rozwiązania i ocenia ich konsekwencje;
- potrafi uzasadnić własne decyzje;
- krytycznie ocenia informacje zdrowotne;
- potrafi opracować plan działania w sytuacji zagrożenia zdrowia;
- wykazuje odpowiedzialność społeczną i środowiskową.

Ocena celująca:
Uczeń:

- samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej;
- analizuje problemy zdrowotne z wykorzystaniem wiedzy z różnych dziedzin;
- potrafi formułować własne, logicznie uzasadnione wnioski;
- prowadzi samodzielne doświadczenie edukacyjne i dokonuje jego ewaluacji;
- inicjuje działania prozdrowotne;
- potrafi przygotować kampanię, projekt, prezentację lub inne działanie adresowane do społeczności szkolnej;
- wykazuje szczególną umiejętność łączenia zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego.

IX. Kryteria oceniania aktywności i pracy praktycznej

W edukacji zdrowotnej szczególne znaczenie mają zadania praktyczne. Mogą one obejmować:

- projekty edukacyjne;
- doświadczenia edukacyjne;
- analizę przypadków;
- pracę z materiałami źródłowymi;
- dyskusje i debaty;
- ćwiczenia sytuacyjne;
- pracę indywidualną;
- pracę w parach i grupach;
- prezentacje;
- plakaty i infografiki;
- kampanie prozdrowotne;
- dzienniczki obserwacji;
- samoocenę;
- działania na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa.

Przy ocenie pracy praktycznej uwzględnia się:

1. poprawność merytoryczną;
2. samodzielność;
3. zastosowanie wiedzy w praktyce;
4. umiejętność analizy problemu;
5. formułowanie wniosków;
6. korzystanie z wiarygodnych źródeł;
7. organizację pracy;
8. współpracę z innymi;
9. przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
10. sposób prezentacji rezultatów.

X. Zasady oceniania projektów i doświadczeń edukacyjnych

Ocena celująca:

Praca jest samodzielna, merytorycznie bardzo dobra, twórcza, oparta na wiarygodnych źródłach i prowadzi do wartościowych wniosków. Uczeń potrafi zaprezentować efekty i dokonać ich krytycznej oceny.

Ocena bardzo dobra:

Praca jest samodzielna, poprawna merytorycznie, dobrze zaplanowana i zawiera prawidłowe wnioski.

Ocena dobra:

Praca jest poprawna, zawiera najważniejsze elementy i wskazuje prawidłowe zależności.

Ocena dostateczna:

Uczeń wykonuje podstawowe elementy zadania, korzystając z instrukcji nauczyciela.

Ocena dopuszczająca:

Uczeń wykonuje część podstawowych czynności przy znacznej pomocy nauczyciela.

XI. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia zgodnie z:

- opinią poradni psychologiczno-pedagogicznej;
- orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego;
- rozpoznanymi przez nauczycieli indywidualnymi potrzebami ucznia;
- zaleceniami specjalistów pracujących z uczniem.

Dostosowanie może obejmować między innymi:

- wydłużenie czasu pracy;
- zmniejszenie liczby elementów zadania;
- stosowanie instrukcji etapowych;
- wykorzystanie materiałów wizualnych;
- możliwość odpowiedzi ustnej zamiast pisemnej lub odwrotnie;
- dodatkowe wyjaśnienia;
- pracę w parach lub małych grupach;
- stosowanie alternatywnych sposobów prezentowania wiedzy;
- dostosowanie poziomu trudności zadań;
- uwzględnianie indywidualnego tempa pracy.

Dostosowanie wymagań nie oznacza obniżenia wartości merytorycznej kształcenia, lecz umożliwia uczniowi wykazanie osiągniętego poziomu wiedzy i umiejętności w sposób odpowiadający jego możliwościom.

XII. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

Osiągnięcia ucznia mogą być rozpoznawane poprzez:

- odpowiedzi ustne;
- krótkie sprawdziany wiedzy;
- karty pracy;
- zadania problemowe;
- analizę przypadku;
- pracę projektową;
- doświadczenie edukacyjne;
- prezentację;
- dyskusję;
- debatę;
- zadania praktyczne;
- samoocenę i refleksję;

- obserwację pracy ucznia.

Dobór formy sprawdzania powinien odpowiadać celowi zajęć i specyfice edukacji zdrowotnej.

XIII. Zasady udzielania informacji zwrotnej
Informacja zwrotna powinna wskazywać:

1. co uczeń wykonał prawidłowo;
2. co wymaga poprawy;
3. w jaki sposób może poprawić swoje osiągnięcia;
4. jakie kolejne działanie powinien podjąć.

Informacja zwrotna powinna mieć charakter wspierający i rozwojowy.

XIV. Zasada podmiotowości i bezpieczeństwa ucznia
Na zajęciach edukacji zdrowotnej obowiązują zasady:

- szacunku dla godności każdego ucznia;
- poszanowania prywatności;
- dobrowolności dzielenia się osobistymi doświadczeniami;
- prawa do niewypowiadania się na temat osobistych przeżyć;
- nieoceniania osobistych przekonań i doświadczeń;
- poszanowania różnorodności;
- ochrony przed ośmieszaniem i stygmatyzacją;
- zachowania zasad bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego.

Nauczyciel tworzy warunki umożliwiające uczniom zadawanie pytań, wyrażanie opinii i poszukiwanie odpowiedzi w atmosferze szacunku i bezpieczeństwa.

XV. Przewidywane osiągnięcia ucznia po ukończeniu klasy VIII
Uczeń:

- rozumie zdrowie jako wartość i zasób umożliwiający dobre funkcjonowanie;
- rozumie zależności pomiędzy zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące własnego zdrowia;
- zna zasady higieny, prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- zna znaczenie snu i regeneracji;
- rozpoznaje emocje i zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- potrafi budować i utrzymywać dobre relacje;
- zna zasady komunikacji i rozwiązywania konfliktów;
- rozpoznaje sytuacje ryzykowne;
- zna zasady profilaktyki uzależnień;
- potrafi bezpiecznie korzystać z technologii cyfrowych;
- potrafi krytycznie oceniać informacje dotyczące zdrowia;
- zna osoby i instytucje, u których można uzyskać pomoc;
- rozumie znaczenie środowiska dla zdrowia człowieka;
- potrafi zaplanować i przeprowadzić proste działanie prozdrowotne;
- potrafi dokonać samooceny własnych działań;

- wykazuje odpowiedzialność za siebie, innych ludzi i środowisko.