

WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII

Informacja dla uczniów i rodziców | rok szkolny 2026/2027

Wersja zaktualizowana do programu ORE 2026 (wydanie 2) i podstawy programowej obowiązującej od 1 września 2026 r.

Szkoła	
Nauczyciel	Olgierd Szostak
Liczba godzin	30 godzin obowiązkowej edukacji zdrowotnej w programie ORE dla klasy VII
Dodatkowe zajęcia	2 godziny „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” w roku szkolnym – zajęcia nieobowiązkowe
Zakres dokumentu	Niniejsze wymagania dotyczą obowiązkowego przedmiotu edukacja zdrowotna. Odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie są objęte ocenianiem w tym dokumencie.

Najważniejsza zasada oceniania

Ocena z obowiązkowej edukacji zdrowotnej dotyczy wiadomości, umiejętności i postępów ucznia wynikających z aktualnej podstawy programowej oraz realizowanego programu ORE. Nie ocenia się prywatnych doświadczeń, sytuacji rodzinnej, wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, przekonań ani gotowości do ujawniania osobistych informacji.

Uczeń może wykazać wiedzę i umiejętności na różne sposoby: ustnie, pisemnie, w ćwiczeniu praktycznym, zadaniu problemowym, projekcie lub w dostosowanej roli podczas pracy zespołowej.

Podstawa opracowania

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 378), znowelizowane rozporządzeniem z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 958).
- ORE, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wyd. 2, Warszawa 2026 – program dla klasy VII „Dojrzewam świadomie”.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 17 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 966) – w zakresie odrębnych, nieobowiązkowych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – przepisy dotyczące oceniania osiągnięć edukacyjnych i informowania o wymaganiach, w aktualnym brzmieniu.
- Rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów w szkołach publicznych – w aktualnym brzmieniu – oraz statut szkoły.

1. Czego uczeń uczy się w klasie VII?

Poniższe wymagania odpowiadają treściom 30 obowiązkowych lekcji zaplanowanych w programie ORE 2026 i przyjętej tematyce klasy VII. Zapisano je językiem możliwie zrozumiałym dla ucznia i rodzica.

A. Dojrzewanie, ciało i higiena • lekcje 1–3

- wyjaśnia, czym jest adolescencja, i opisuje najważniejsze zmiany w rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym nastolatka;
- rozumie, że tempo dojrzewania jest indywidualne, a różnice między rówieśnikami nie są podstawą do oceniania ani porównywania ciał;
- opisuje podstawowe zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu organizmu w okresie dojrzewania oraz funkcjonowanie układu rozrodczego w zakresie właściwym dla klasy VII;
- odróżnia prawidłową zmienność rozwoju od sygnałów, które wymagają rozmowy z zaufanym dorosłym lub konsultacji lekarskiej;
- wyjaśnia wpływ mediów, reklam i porównań społecznych na obraz ciała oraz potrafi krytycznie ocenić nierealistyczne wzorce wyglądu;
- stosuje zasady higieny okresu dojrzewania, w tym dbania o skórę, włosy, higienę intymną, odzież i komfort podczas zwiększonej potliwości;
- zna podstawowe produkty menstruacyjne i zasady bezpiecznego korzystania z nich oraz rozumie pojęcie ubóstwa menstruacyjnego bez stygmatyzowania osób, których ono dotyczy.

B. Emocje, samoświadomość, komunikacja i wsparcie • lekcje 4–7 i 13

- rozpoznaje i nazywa emocje, wyjaśnia ich funkcje oraz rozumie, że emocje są informacją, ale nie usprawiedliwiają zachowań krzywdzących;
- analizuje zależność między sytuacją, myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem oraz rozpoznaje objawy napięcia i stresu;
- stosuje proste techniki uważności, samoobserwacji, oddechu, zatrzymania i regulacji emocji przed podjęciem decyzji;
- rozpoznaje możliwe objawy psychosomatyczne, rozumie ich związek ze stresem, ale nie diagnozuje siebie ani innych osób i wie, kiedy potrzebna jest konsultacja;
- stosuje aktywne słuchanie i parafrazę oraz potrafi udzielić podstawowej pierwszej pomocy emocjonalnej: zauważyć sygnały przeciążenia, spokojnie zapytać, wysłuchać bez oceniania i pomóc znaleźć zaufanego dorosłego lub specjalistę;
- rozumie wybrane potrzeby osób z zaburzeniami i problemami psychicznymi oraz posługuje się językiem niestygmatyzującym;
- formułuje komunikaty „JA”, potrafi nazywać emocje i potrzeby oraz odróżnia komunikat o sobie od oskarżającego komunikatu „TY”;
- wskazuje czynniki wspierające dobrostan i poczucie własnej wartości, m.in. sen, ruch, relacje, odpoczynek, poczucie sensu, bezpieczeństwo i możliwość proszenia o pomoc.

C. Ruch, hartowanie, odżywianie i odpowiedzialne wybory • lekcje 8–12

- wyjaśnia, jak regularna aktywność fizyczna wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz zmniejsza ryzyko wybranych chorób niezakaźnych;
- rozpoznaje skutki długotrwałego siedzenia i wskazuje sposoby zastępowania bezruchu ruchem w codziennym życiu;
- wyjaśnia zasady bezpiecznego hartowania organizmu: stopniowość, regularność, dostosowanie do pogody, samopoczucia i stanu zdrowia;
- planuje zbilansowany posiłek, rozumie rolę podstawowych składników odżywczych, nawodnienia i regularności posiłków;
- wyjaśnia podstawowe zasady żywienia przed i po wysiłku fizycznym bez stosowania niepotrzebnych diet restrykcyjnych;
- krytycznie ocenia diety „cud”, nadmierną suplementację, napoje energetyzujące, środki dopingujące oraz produkty obiecujące szybki efekt;
- wyjaśnia podstawowe zagrożenia związane z alkoholem, tytoniem, nikotyną, e-papierosami i innymi substancjami psychoaktywnymi dla rozwijającego się organizmu;

- rozpoznaje możliwe konsekwencje niewłaściwego odżywiania oraz wyjaśnia rolę diety w wybranych chorobach, alergiach i nietolerancjach bez samodzielnego stawiania diagnozy;
- rozumie, że dieta może wspierać zdrowie, ale nie zastępuje potrzebnej diagnostyki i leczenia.

D. Zdrowie środowiskowe, bioróżnorodność i klimat • lekcje 14–15 i 28

- wyjaśnia pojęcie bioróżnorodności i wskazuje jej znaczenie dla funkcjonowania ekosystemów, jakości wody i żywności oraz zdrowia publicznego;
- opisuje możliwe konsekwencje degradacji środowiska i utraty bioróżnorodności dla zdrowia ludzi, unikając nadmiernych uproszczeń;
- wyjaśnia zależność między stanem środowiska a zdrowiem człowieka i planuje codzienne działania proekologiczne w domu, szkole i społeczności lokalnej;
- wyjaśnia, jak zmiana klimatu, fale upałów, susze, powodzie, pożary oraz zanieczyszczenie powietrza mogą wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- odróżnia klimat od pogody oraz zmianę klimatu od zanieczyszczenia powietrza, wskazując możliwe wzajemne powiązania;
- proponuje działania profilaktyczne i adaptacyjne zwiększające bezpieczeństwo podczas upałów, złej jakości powietrza i innych zagrożeń środowiskowych;
- rozumie odpowiedzialność za środowisko jako element troski o zdrowie własne, innych osób i zdrowie publiczne.

E. Godność, różnorodność, dostępność i sprawczość • lekcje 16–20

- wyjaśnia pojęcie niezbywalnej godności człowieka i uzasadnia, dlaczego godność jest podstawą szacunku wobec siebie i innych;
- rozpoznaje stereotyp, uprzedzenie, wykluczenie i dyskryminację oraz proponuje sposoby reagowania oparte na szacunku i bezpieczeństwie;
- odnosi się z szacunkiem do różnorodności wyglądu, zdrowia, sprawności i innych cech indywidualnych oraz unika wartościujących etykiet;
- rozpoznaje podstawowe rodzaje niepełnosprawności oraz bariery architektoniczne, techniczne, informacyjne, komunikacyjne i społeczne;
- proponuje rozwiązania zwiększające dostępność, równość i samodzielność osób z niepełnosprawnościami, bez zakładania, że każda osoba potrzebuje takiej samej pomocy;
- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością uniwersalną i dostrzega podobieństwa oraz różnice w sposobach dbania o zdrowie w różnych kulturach bez tworzenia stereotypów;
- wyjaśnia pojęcie sprawczości i wskazuje codzienne decyzje wpływające na zdrowie własne, innych osób i środowiska;
- planuje mały, realny krok prozdrowotny lub proekologiczny i potrafi ocenić, co zależy od jednostki, a co od warunków społecznych lub środowiskowych.

F. Zdrowie fizyczne, choroby zakaźne i profilaktyka • lekcje 21–24

- analizuje wpływ snu, ruchu, sposobu odżywiania, stresu, relacji, używek i ekranów na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne oraz rozumie, że stan zdrowia nie zawsze zależy wyłącznie od indywidualnych wyborów;
- wyjaśnia podstawowe drogi szerzenia się chorób zakaźnych i dobiera do nich adekwatne zasady profilaktyki;
- rozumie pojęcia epidemii i pandemii oraz znaczenie odpowiedzialnych zachowań w sytuacji zwiększonego ryzyka epidemiologicznego;
- wyjaśnia znaczenie szczepień ochronnych dla zdrowia indywidualnego i publicznego oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane;
- sprawdza wiarygodność informacji o zdrowiu, odróżnia fakt od opinii, reklamy, pojedynczej historii i dezinformacji;

- wyjaśnia, czym są wybrane mierniki zdrowia: BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy oraz rozumie ich znaczenie dla profilaktyki;
- wie, że pojedynczy pomiar nie jest diagnozą, a BMI u dzieci i młodzieży interpretuje się z uwzględnieniem wieku i płci;
- rozumie sens monitorowania zdrowia i badań profilaktycznych przez całe życie, bez tworzenia szkolnych rankingów wyników zdrowotnych.

G. Promowanie aktywności i planowanie doby • lekcje 25–26

- uzasadnia korzyści regularnej aktywności fizycznej dla jednostki i społeczeństwa oraz potrafi sformułować komunikaty zachęcające do ruchu bez zawstydzania osób mniej aktywnych;
- planuje prostą, bezpieczną i możliwie dostępną dla różnych osób akcję lub kampanię promującą aktywność fizyczną;
- rozpoznaje bariery utrudniające podejmowanie ruchu i proponuje realistyczne sposoby ich ograniczania;
- planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, naukę, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych;
- rozumie, że plan doby musi sumować się do 24 godzin oraz potrafi odróżnić budżet czasu od aktywności ruchowej wykonywanej w ramach innych czynności;
- analizuje własne nawyki bez oceniania siebie i bez publicznego ujawniania danych o śnie, lokalizacji, aktywności lub stanie zdrowia;
- formułuje jeden realny wniosek dotyczący równowagi między ruchem, nauką, odpoczynkiem i snem.

H. Profilaktyka uzależnień i asertywne decyzje • lekcja 27

- rozpoznaje zachowania ryzykowne związane z substancjami psychoaktywnymi, hazardem online, lekami używanymi niezgodnie z zaleceniem i szkodliwym korzystaniem z technologii;
- rozumie, że pojedyncze zachowanie ryzykowne nie jest automatycznie diagnozą uzależnienia, ale może prowadzić do szkody lub zwiększać ryzyko utraty kontroli;
- wyjaśnia, że uzależnienie nie jest „brakiem silnej woli” i może wymagać profesjonalnego wsparcia;
- rozpoznaje jawną i ukrytą presję rówieśniczą oraz manipulacyjne komunikaty typu „wszyscy to robią”, „tylko raz”, „nie bądź dzieckiem”;
- formułuje własne argumenty za zdrowym wyborem, odnoszące się do zdrowia, bezpieczeństwa, kontroli nad sobą, pieniędzy, relacji i celów;
- stosuje asertywną odmowę, potrafi spokojnie powtórzyć decyzję, odejść z sytuacji lub znaleźć sojusznika;
- odróżnia intensywne korzystanie z technologii od utraty kontroli i szkód w funkcjonowaniu oraz nie diagnozuje innych osób na podstawie samego czasu ekranowego;
- wskazuje zaufane osoby i miejsca pomocy, gdy używanie substancji, hazard lub technologia zaczynają wymykać się spod kontroli.

I. Projekt edukacyjny „Moje zdrowie – moje priorytety” • lekcje 29–30

- wybiera lub współwybiera temat projektu dotyczącego zdrowia oraz określa pytanie projektowe, cel i odbiorcę;
- wyszukuje informacje w źródłach adekwatnych do zadania i ocenia ich wiarygodność, aktualność oraz autorstwo;
- potrafi wskazać, które źródło wspiera konkretne twierdzenie, i poprawia informacje niepewne, zbyt kategoryczne lub niezgodne ze źródłem;
- planuje podział ról i zadań, wykonuje ustaloną część pracy i odpowiada za własny wkład w działanie zespołu;
- tworzy uzgodniony produkt, np. prezentację, plakat, film, ulotkę, infografikę lub inne opracowanie, dbając o poprawność merytoryczną i czytelność;
- prezentuje efekty projektu, wskazuje najważniejsze źródła oraz formułuje praktyczny i bezpieczny wniosek dla odbiorcy;

- udziela i przyjmuje informację zwrotną odnoszącą się do kryteriów, a następnie wprowadza co najmniej jedną uzasadnioną poprawkę;
- dokonuje refleksji nad zdobytą wiedzą, własnym wkładem i współpracą oraz wskazuje, jak może wykorzystać wnioski w dalszym dbaniu o zdrowie.

Uwaga dotycząca wymagań do wyboru w klasie VII

W klasach VII–VIII podstawa programowa przewiduje w części działów wymagania do wyboru. Niniejszy dokument uwzględnia wariant przyjęty w tematyce klasy VII i zrealizowany w scenariuszach, m.in. w obszarze zdrowia psychicznego, aktywności fizycznej i profilaktyki uzależnień. Jeżeli dla danego oddziału nauczyciel wybierze inne wymaganie w danym dziale, odpowiednio dostosowuje zakres oceniania. Ocenie nadal podlegają wiedza i umiejętności, a nie prywatne doświadczenia, stan zdrowia ani osobiste przekonania ucznia.

2. Co będzie oceniane?

Nauczyciel ocenia przede wszystkim stopień opanowania wiadomości i umiejętności oraz postęp ucznia. Ocena nie może opierać się wyłącznie na jednej formie pracy. Odrębne, nieobowiązkowe zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie podlegają ocenie w ramach niniejszego dokumentu.

Nr	Obszar	Co jest oceniane
1	Wiedza i rozumienie	poprawność pojęć, rozumienie zależności między zachowaniem, środowiskiem i zdrowiem, znajomość zasad profilaktyki, bezpieczeństwa, higieny, wiarygodnych źródeł i miejsc pomocy.
2	Umiejętności praktyczne	analiza fikcyjnych sytuacji, rozpoznawanie emocji i presji, komunikat „JA”, pierwsza pomoc emocjonalna, planowanie posiłku, ocena informacji zdrowotnej, planowanie doby, asertywna odmowa, planowanie działania prozdrowotnego lub proekologicznego oraz wykonanie elementu projektu.
3	Karty pracy i zadania na lekcji	rzetelność wykonania, rozumienie polecenia, poprawa błędów i wykorzystanie informacji zwrotnej.
4	Zeszyt przedmiotowy	systematyczność, obecność tematów, notatek i materiałów z lekcji oraz uzupełnianie najważniejszych braków po nieobecności. Nie ocenia się ozdobności, charakteru pisma ani talentu plastycznego.
5	Aktywność na lekcji	merytoryczny udział dostosowany do możliwości ucznia: wypowiedź, zapis, wykonanie zadania, praca w parze lub grupie, rola obserwatora, sekretarza, badacza źródeł albo prezentującego.
6	Projekty i zadania zespołowe	wykonanie przyjętej części zadania, terminowość, współpraca, korzystanie z wiarygodnych źródeł, odpowiedzialność za wspólny efekt oraz prezentacja w uzgodnionej formie.
7	Sprawdzanie wiadomości	krótkie kartkówki, quizy, odpowiedzi ustne, zadania problemowe lub podsumowania modułu – zgodnie z zasadami określonymi w statucie szkoły.

Nr	Obszar	Co jest oceniane
8	Postęp i samodzielność	coraz lepsze stosowanie wiedzy, korzystanie ze wskazówek, poprawianie błędów, krytyczne sprawdzanie informacji i przenoszenie umiejętności na nowe, fikcyjne sytuacje.

3. Formy uzyskiwania ocen

- karty pracy, krótkie zadania pisemne i ćwiczenia wykonywane podczas lekcji;
- odpowiedzi ustne, mini-prezentacje, wyjaśnienie sposobu rozumowania lub przedstawienie wniosków;
- zadania praktyczne i problemowe oparte na fikcyjnych sytuacjach;
- quizy, kartkówki i podsumowania działów – w zakresie wcześniej podanych wymagań;
- praca indywidualna, w parze lub grupie;
- projekty edukacyjne i ich elementy: plan, źródła, wykonanie zadania, współpraca, informacja zwrotna i prezentacja;
- prowadzenie zeszytu i gromadzenie materiałów z lekcji;
- aktywność oraz widoczny postęp w nabywaniu wiedzy i umiejętności.

Prace domowe nie są podstawowym narzędziem oceniania. Ich zadawanie, obowiązkowość i sposób sprawdzania muszą być zgodne z aktualnymi przepisami oraz statutem szkoły.

4. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena klasyfikacyjna wynika z całokształtu osiągnięć ucznia w odniesieniu do wymagań klasy VII i jest ustalana zgodnie ze statutem szkoły oraz obowiązującymi zasadami oceniania. Poniższe opisy wskazują typowy poziom wiadomości i umiejętności.

Ocena	Charakterystyka wymagań
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania klasy VII w bardzo wysokim stopniu. Samodzielnie stosuje wiedzę w nowych sytuacjach, uzasadnia wybory prozdrowotne i społeczne, krytycznie ocenia źródła, trafnie analizuje sytuacje problemowe, proponuje bezpieczne rozwiązania, rzetelnie wykonuje zadania i projekty oraz potrafi wyjaśnić tok swojego rozumowania.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności. Samodzielnie rozwiązuje typowe zadania, poprawnie analizuje sytuacje, dobiera bezpieczne działania, sprawdza źródła, systematycznie pracuje i odpowiedzialnie wywiązuje się z zadań projektowych.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań. Zwykle poprawnie stosuje wiedzę i wykonuje zadania, a nieliczne błędy potrafi poprawić po wskazówce. Rozumie najważniejsze zasady zdrowia i bezpieczeństwa oraz uczestniczy w pracy indywidualnej i zespołowej.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Rozwiązuje prostsze zadania, rozpoznaje typowe sytuacje i przy wsparciu wybiera właściwe działanie. Podejmuje próby, korzysta z pomocy nauczyciela i potrafi wskazać podstawowe zasady profilaktyki oraz miejsca pomocy.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował minimum niezbędne do dalszego uczenia się. Rozpoznaje część podstawowych pojęć i zasad, wykonuje najprostsze zadania z wyraźną pomocą, potrafi wskazać zaufanego dorosłego lub miejsce pomocy i podejmuje próby uzupełniania braków.

Ocena	Charakterystyka wymagań
1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował minimum podstawowych wiadomości i umiejętności; nawet przy udzielonym wsparciu nie wykonuje najprostszych zadań lub nie podejmuje prób uzupełnienia braków. Nie potrafi zastosować podstawowych zasad bezpieczeństwa w omawianych sytuacjach.

5. Zasady poprawy i uzupełniania braków

- Uczeń ma prawo otrzymać informację, co wykonał dobrze, co wymaga poprawy i jak może uzupełnić braki.
- Zasady poprawiania ocen, terminy i sposób zaliczania nieobecności są zgodne ze statutem szkoły oraz ustaleniami podanymi przez nauczyciela.
- Po dłuższej usprawiedliwionej nieobecności uczeń ustala z nauczycielem realny termin uzupełnienia ocenianych zadań i najważniejszych materiałów.
- Uczeń nie jest oceniany negatywnie wyłącznie za samą nieobecność. Ocenie podlega późniejsze wykazanie wymaganych wiadomości i umiejętności.
- W projektach zespołowych oceniany jest indywidualny wkład ucznia oraz wykonanie ustalonej części zadania, a nie wyłącznie końcowy wygląd pracy grupy.
- W zadaniach dotyczących monitorowania snu, ruchu, jedzenia, parametrów zdrowia lub technologii oceniany jest sposób analizy i wnioskowania – nie „idealność” prywatnych nawyków ucznia.

6. Bezpieczeństwo, prywatność i szacunek

Nr	Zasada	Znaczenie
1	Nie oceniamy prywatności	Uczeń nie ma obowiązku opowiadania o swoim zdrowiu, wyglądzie, masie ciała, emocjach, dojrzewaniu, sytuacji rodzinnej, używkach ani osobistych doświadczeniach.
2	Pracujemy na przykładach	Ćwiczenia dotyczą głównie fikcyjnych sytuacji. Uczeń może powiedzieć „pas”, wybrać rolę obserwatora albo udzielić odpowiedzi pisemnej, jeżeli forma zadania na to pozwala.
3	Nie diagnozujemy	Uczeń nie stawia diagnoz sobie ani innym osobom. Uczy się rozpoznawać sygnały wymagające konsultacji i kierować po pomoc do zaufanego dorosłego lub specjalisty.
4	Bezpieczny język	Nie oceniamy ciał, rodzin, chorób, niepełnosprawności, pochodzenia, sposobu przeżywania emocji ani tempa dojrzewania. Obowiązują szacunek, nieośmieszanie i ochrona danych osobistych.
5	Bezpieczne dane	W zadaniach z aplikacjami i monitorowaniem uczeń nie ma obowiązku udostępniać lokalizacji, konta, zrzutów ekranu, pełnego dziennika snu ani prywatnych pomiarów zdrowotnych.
6	Sytuacje zagrożenia	Informacji o przemocy, zaniedbaniu, autoagresji, samouszkodzeniu lub bezpośrednim zagrożeniu zdrowia i życia nie pozostawia się jako „tajemnicy”. Nauczyciel działa zgodnie ze szkolnymi procedurami ochrony i pomocy.

7. Dostosowanie wymagań do potrzeb ucznia

Wymagania edukacyjne oraz sposób sprawdzania osiągnięć dostosowuje się do rozpoznanych indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z opinią lub orzeczeniem poradni, ustaleniami zespołu i bieżącą obserwacją funkcjonowania ucznia.

- krótkie i jednoznaczne polecenia, dzielenie zadania na etapy oraz sprawdzanie zrozumienia;
- wydłużony czas, ograniczenie przepisywania i możliwość pracy na gotowym materiale;
- odpowiedź ustna zamiast rozbudowanej pisemnej albo odpowiedź pisemna zamiast wystąpienia na forum;
- większa czcionka, piktogramy, słowniczek pojęć, pomoc w odczytywaniu tabel i poleceń;
- możliwość spokojnego miejsca pracy, roli obserwatora, krótkiej przerwy regulacyjnej i użycia gotowych schematów odpowiedzi;
- w projektach – przydzielenie roli zgodnej z możliwościami ucznia, np. badacz źródeł, sekretarz, projektant, prezynter lub kontroler kryteriów;
- ocenianie wiedzy i umiejętności z uwzględnieniem trudności wynikających z niepełnosprawności, zaburzeń rozwojowych, specyficznych trudności w uczeniu się lub bariery językowej.

8. Co powinien robić uczeń?

- uczestniczyć w lekcji w formie dostosowanej do swoich możliwości;
- prowadzić zeszyt, zapisywać tematy i gromadzić otrzymane materiały;
- wykonywać zadania i ćwiczenia oraz korzystać z informacji zwrotnej;
- uzupełniać najważniejsze braki po nieobecności w terminie uzgodnionym z nauczycielem;
- przygotowywać przydzieloną część projektu i współpracować z grupą;
- korzystać z wiarygodnych źródeł i pytać, gdy nie rozumie informacji dotyczącej zdrowia;
- szanować prywatność, granice i wypowiedzi innych osób;
- informować nauczyciela, gdy potrzebuje wyjaśnienia, dodatkowego czasu lub innej formy wykonania zadania.

Potwierdzenie zapoznania się z wymaganiami

Uczeń	Rodzic / opiekun
Zapoznałem/am się z wymaganiami edukacyjnymi.	Zapoznałem/am się z wymaganiami edukacyjnymi.
..... data i podpis	 data i podpis

Źródła i akty prawne

- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 11 marca 2026 r. – Dz.U. 2026 poz. 378
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. – Dz.U. 2026 poz. 958 [OTWÓRZ](#)
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z 17 lipca 2026 r. – Dz.U. 2026 poz. 966 [OTWÓRZ](#)
- Rozporządzenie w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów – w aktualnym brzmieniu
- ORE – „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wyd. 2, Warszawa 2026 – program klasy VII „Dojrzewam świadomie” [OTWÓRZ](#)
- Ustawa z 7 września 1991 r. o systemie oświaty – rozdział dotyczący oceniania, w aktualnym brzmieniu
- Statut szkoły i szkolne zasady oceniania – w zakresie organizacji oceniania, poprawy i dokumentowania osiągnięć uczniów

Uwaga organizacyjna

Dokument należy stosować łącznie ze statutem szkoły i szkolnymi zasadami oceniania. Jeżeli statut określa szczegółowe terminy, progi procentowe, liczbę ocen lub zasady poprawy, mają one pierwszeństwo w sprawach organizacyjnych. Wymagania merytoryczne pozostają związane z podstawą programową obowiązującą od 1 września 2026 r. oraz z realizowanym programem ORE 2026.