

WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VIII •

Klasa	VIII	Nauczyciel	mgr Agnieszka Czernecka
Rok szkolny	2026/2027	Program	HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH. SIŁA HARMONII. Redakcja merytoryczna: Daniela Bartosiak. Ośrodek Rozwoju Edukacji Warszawa 2026

Wymagania są kumulatywne: uczeń ubiegający się o wyższą ocenę spełnia także wymagania poziomów niższych. Ocenę ustala się na podstawie osiągnięć i postępów w zakresie zrealizowanego programu, z uwzględnieniem wymaganych dostosowań.

Ocena	Wymagania
6 – celujący	- W pełni i samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów zdrowia, analizuje złożone zależności i projektuje odpowiedzialne rozwiązania. - Krytycznie ocenia dowody, dane, argumenty i język przekazów oraz rozpoznaje dezinformację. - Przewiduje konsekwencje decyzji, rozważa ograniczenia działań i samodzielnie udoskonala projekt lub doświadczenie.
5 – bardzo dobry	- Bardzo dobrze opanował wymagania klasy VIII i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach. - Trafnie analizuje informacje o profilaktyce, czynnikach ryzyka, żywieniu, zdrowiu psychicznym, substancjach i technologii. - Dobiera oparte na dowodach rozwiązania, uzasadnia je i formułuje użyteczne rekomendacje.
4 – dobry	- Opanował większość wymagań klasy VIII i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach. - Rozpoznaje dezinformację, manipulację, presję i zachowania ryzykowne oraz dobiera właściwą reakcję. - Analizuje prosty zestaw danych lub przypadek i wykonuje zadanie praktyczne lub projekt zgodnie z planem.
3 – dostateczny	- Wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia publicznego, chorób cywilizacyjnych, aktywności, żywienia, obrazu ciała, mediacji, środowiska i uzależnień. - Rozpoznaje typową sytuację ryzyka i wskazuje bezpieczne działanie lub źródło pomocy. - Wykonuje prostą analizę lub zadanie według instrukcji i odczytuje najważniejsze informacje z wiarygodnego źródła.
2 – dopuszczający	- Z pomocą rozpoznaje podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa objęte zakresem klasy VIII. - Odróżnia zachowanie wspierające zdrowie od wyraźnie ryzykownego i wie, kiedy zwrócić się po pomoc. - Wykonuje najprostszy element zadania przy wyraźnej, etapowej instrukcji.
1 – niedostateczny	Nie osiąga poziomu koniecznego na ocenę dopuszczającą mimo zapewnionego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.

Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa VIII

1. Wartości i postawy

- Uczeń ocenia wpływ własnej sprawczości na zdrowie własne, zdrowie innych osób oraz stan środowiska i klimatu;
- Uczeń wyjaśnia prospołeczne znaczenie zachowań zdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego;
- Uczeń uzasadnia znaczenie donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych i unikania substancji psychoaktywnych;
- Uczeń wyjaśnia kulturę wolontariatu i projektuje niewielkie działanie na rzecz zdrowia ludzi lub ochrony środowiska;
- Uczeń formułuje wypowiedzi respektujące godność osób chorych, starszych i z niepełnosprawnościami.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń omawia czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia, w jaki sposób może na nie oddziaływać;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane;
- Uczeń rozpoznaje dezinformację dotyczącą szczepień i wyjaśnia, czym są ruchy antyszczepionkowe;
- Uczeń identyfikuje modyfikowalne czynniki ryzyka, w tym podstawowe parametry zdrowotne, aktywność, odżywianie, sen, stres i używki, bez diagnozowania siebie lub innych;
- Uczeń identyfikuje bariery społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami i proponuje rozwiązania zwiększające dostępność;
- Uczeń omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, ich konsekwencje oraz potrzeby osób chorych, w tym osób po udarze mózgu.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń regularnie dobiera i wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz zapobiegające bólowi pleców;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie mięśni dna miednicy i dobiera bezpieczne ćwiczenia profilaktyczne odpowiednie do wieku;
- Uczeń wymienia metody hartowania organizmu, ocenia ich bezpieczeństwo i wyjaśnia możliwe korzyści zdrowotne;
- Uczeń analizuje bariery uczestnictwa w aktywności i proponuje realistyczne sposoby ich pokonywania;
- Uczeń wyjaśnia krótko- i długoterminowe skutki braku aktywności oraz znaczenie ruchu w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych;
- Uczeń omawia motywy uczestnictwa w aktywności i jej znaczenie dla rozwoju psychospołecznego.

4. Odżywianie

- Uczeń samodzielnie ocenia zbilansowanie jadłospisu i proponuje uzasadnione zmiany zgodne z talerzem zdrowego żywienia;
- Uczeń wyjaśnia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2 i choroby układu krążenia;
- Uczeń omawia znaczenie diety w chorobach autoimmunologicznych i alergiach pokarmowych bez udzielania indywidualnych porad medycznych;
- Uczeń analizuje ryzyko nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących;
- Uczeń weryfikuje reklamę diety lub suplementu, wskazując obietnicę, dowód, brakujące informacje i możliwe ryzyko.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń analizuje zachowanie, uczucia i potrzeby w fikcyjnych lub zanonimizowanych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- Uczeń wyjaśnia, jak Internet i media społecznościowe mogą wpływać na obraz ciała i samoocenę;
- Uczeń stosuje strategie ochrony pozytywnego obrazu ciała oraz krytycznej analizy nierealistycznych przekazów;
- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i właściwie rozpoznaje granice własnej odpowiedzialności;
- Uczeń omawia potrzeby osób z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią oraz wskazuje miejsca profesjonalnej pomocy.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń rozpoznaje manipulację i presję w relacjach oraz stosuje asertywną reakcję respektującą granice stron;
- Uczeń analizuje konflikt, rozróżnia stanowiska, potrzeby i interesy oraz proponuje bezpieczne sposoby rozwiązania;

- c) Uczeń wyjaśnia zasady mediacji i uczestniczy w symulacji mediacji dotyczącej fikcyjnej sytuacji;
 - d) Uczeń ocenia wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej;
 - e) Uczeń formułuje rozwiązania uwzględniające odpowiedzialność, godność i potrzeby wszystkich osób.
- 7. Dojrzewanie**
- a) Uczeń charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne i porównuje ich zastosowanie z uwzględnieniem bezpieczeństwa, dostępności i wpływu środowiskowego;
 - b) Uczeń wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i proponuje sposoby przeciwdziałania mu w społeczności szkolnej lub lokalnej;
 - c) Uczeń rozpoznaje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego oraz wskazuje właściwą ścieżkę konsultacji;
 - d) Uczeń łączy wiedzę o kolejnych etapach życia, profilaktyce i monitorowaniu zdrowia, unikając stereotypizacji osób dorosłych i starszych.
- 8. Zdrowie środowiskowe**
- a) Uczeń analizuje dane lub studium przypadku dotyczące wpływu zmiany klimatu, degradacji środowiska i ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie;
 - b) Uczeń wyjaśnia zależność między różnorodnością biologiczną, funkcjonowaniem ekosystemów a zdrowiem publicznym;
 - c) Uczeń planuje i realizuje działanie na rzecz poprawy stanu środowiska lub promocji zdrowia środowiskowego;
 - d) Uczeń ocenia rezultaty działania, jego ograniczenia oraz możliwe sposoby kontynuacji lub poprawy.
- 9. Internet i profilaktyka uzależnień**
- a) Uczeń wyjaśnia zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków używanych niezgodnie ze wskazaniami;
 - b) Uczeń analizuje konsekwencje szkodliwego korzystania z technologii dla osoby i jej najbliższego otoczenia;
 - c) Uczeń dobiera sposoby ochrony przed szkodliwym korzystaniem z technologii i zażywaniem substancji oraz wskazuje właściwe źródła pomocy;
 - d) Uczeń stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia w fikcyjnych sytuacjach decyzyjnych;
 - e) Uczeń realizuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.

3. Wymagania na poszczególne oceny – klasa VII

Wymagania są kumulatywne i odnoszą się do zakresu realizowanego w klasie VII. Wymagania oznaczone jako „do wyboru” mogą być podstawą oceny tylko wtedy, gdy zostały wybrane do realizacji w programie i rzeczywiście zrealizowane z klasą.

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie łączy wymagania z kilku działów, analizuje złożony problem i projektuje odpowiedzialne rozwiązanie;
- Uczeń krytycznie ocenia dowody, język i wiarygodność źródeł oraz rozpoznaje dezinformację i manipulację;
- Uczeń przewiduje skutki decyzji dla zdrowia jednostki, relacji, zdrowia publicznego i środowiska;
- Uczeń tworzy działanie edukacyjne lub społeczne, ocenia jego rezultat i wprowadza trafne poprawki.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VII i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach;
- Uczeń trafnie analizuje przypadki dotyczące chorób zakaźnych, relacji, dobrostanu, środowiska i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń samodzielnie korzysta z wiarygodnych źródeł, porównuje dane i wyczerpująco uzasadnia wnioski;
- Uczeń dobiera bezpieczne działania, uwzględniając godność, potrzeby i granice osób uczestniczących w sytuacji.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań klasy VII i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;
- Uczeń dobiera profilaktykę do drogi zakażenia i rozpoznaje sygnały wymagające pilnej pomocy;
- Uczeń analizuje relację, przekaz cyfrowy lub problem środowiskowy i uzasadnia właściwą reakcję;
- Uczeń wykonuje zadanie praktyczne lub projekt zgodnie z planem i formułuje poprawne wnioski.

3 – dostateczny

- Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące godności, chorób zakaźnych, aktywności, relacji, dojrzewania, klimatu i ryzyk cyfrowych;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację zagrożenia i wskazuje bezpieczne działanie lub źródło pomocy;
- Uczeń wykonuje prostą analizę przypadku lub materiału według instrukcji;
- Uczeń odczytuje najważniejsze informacje ze wskazanego, wiarygodnego źródła.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa objęte zakresem klasy VII;
- Uczeń wskazuje, kiedy należy przerwać ryzykowne działanie i zwrócić się do osoby dorosłej lub specjalisty;
- Uczeń wykonuje prosty element procedury, analizy lub projektu przy wyraźnej instrukcji;
- Uczeń odróżnia w prostym przykładzie zachowanie wspierające zdrowie od wyraźnie ryzykownego.

1 – niedostateczny

- Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej mimo zapewnienia wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Oceny niedostatecznej nie można uzasadniać stanem zdrowia, poglądami, odmową osobistych zwierzeń ani nieuczestniczeniem w zajęciach „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.