

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

klasy VIII

Zajęcia obowiązkowe realizowane do końca stycznia. W roku 2026/2027 wymiar edukacji zdrowotnej w klasie VIII jest pomniejszony o 2 godziny przeznaczone na odrębne, nieobowiązkowe zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

Zasady oceniania – skrót

- Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności wynikające z podstawy programowej i realizowanego programu nauczania.
- Uczeń jest oceniany m.in. za: rozumienie treści, zastosowanie wiedzy w praktyce, analizę problemów i źródeł, formułowanie wniosków, zadania praktyczne, doświadczenia edukacyjne, projekty i prezentacje.
- Nie ocenia się stanu zdrowia, wyglądu, masy ciała, prywatnych doświadczeń, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań ani tego, czy uczeń w życiu prywatnym realizuje określony styl życia.
- Oceny bieżące oraz szczegółowe zasady poprawy ocen stosuje się zgodnie ze statutem szkoły.

I PÓŁROCZE

Dział	Temat	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
I. Wartości i postawy	Godność człowieka i szacunek dla siebie oraz innych	wymienia przykłady zachowań wyrażających szacunek i godność	wyjaśnia, dlaczego godność przysługuje każdemu człowiekowi	analizuje sytuacje naruszania godności i proponuje właściwą reakcję	uzasadnia znaczenie godności i szacunku dla zdrowia i relacji	samodzielnie analizuje złożone sytuacje i formułuje argumenty oparte na prawach człowieka
I. Wartości i postawy	Zdrowie jako wartość i odpowiedzialność za własne decyzje	wskazuje zachowania sprzyjające zdrowiu	wyjaśnia związki codziennych wyborów ze zdrowiem	ocenia konsekwencje wybranych decyzji zdrowotnych	planuje i uzasadnia działania wspierające zdrowie	krytycznie analizuje uwarunkowania decyzji zdrowotnych i proponuje realistyczne rozwiązania
II. Zdrowie fizyczne	Profilaktyka, badania i higiena jamy ustnej	wymienia podstawowe działania profilaktyczne i zasady higieny jamy ustnej	wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i prawidłowej higieny	dobiera działania profilaktyczne do przykładowych sytuacji	analizuje czynniki ryzyka i uzasadnia znaczenie profilaktyki	tworzy uzasadniony plan profilaktyki dla przykładowej osoby, korzystając z wiarygodnych źródeł
II. Zdrowie fizyczne	Choroby i stany przewlekłe – jak wspierać i jak reagować	podaje przykłady chorób i stanów przewlekłych oraz zasady właściwego zachowania	wyjaśnia potrzeby osoby z chorobą przewlekłą	opisuje prawidłowe postępowanie w przypadku napadu padaczkowego	analizuje sytuację zagrożenia i dobiera właściwe działania oraz pomoc	samodzielnie uzasadnia kolejność działań i wskazuje błędy w przykładowym postępowaniu
III. Aktywność fizyczna	Ruch, postawa ciała, sen i regeneracja	wymienia korzyści ruchu, snu i odpoczynku	wyjaśnia wpływ aktywności i snu na organizm	analizuje przykładowy plan dnia pod kątem ruchu i regeneracji	proponuje uzasadnione zmiany poprawiające równowagę między aktywnością a odpoczynkiem	ocenia różne strategie dbania o sprawność i regenerację, uzasadniając wybór
IV. Odżywianie	Świadome wybory żywieniowe i analiza informacji o żywności	rozpoznaje podstawowe zasady zbilansowanego żywienia	wyjaśnia znaczenie składu produktu i informacji na etykiecie	porównuje produkty i uzasadnia korzystniejszy wybór	analizuje sposób żywienia w przykładowym jadłospisie i proponuje poprawki	krytycznie ocenia przekazy żywieniowe i uzasadnia wnioski na podstawie wiarygodnych źródeł
V. Zdrowie psychiczne	Dobrostan psychiczny, stres i szukanie pomocy	wymienia czynniki wspierające dobrostan i sposoby radzenia sobie ze stresem	wyjaśnia, kiedy warto zwrócić się po pomoc	dobiera sposoby reagowania do przykładowych trudnych sytuacji	analizuje czynniki ryzyka i czynniki ochronne oraz wskazuje źródła profesjonalnej pomocy	tworzy uzasadniony plan wsparcia dla przykładowej sytuacji bez ujawniania prywatnych doświadczeń
VI. Zdrowie społeczne	Relacje, odpowiedzialność, rodzina i wsparcie społeczne	wymienia cechy wspierających relacji	wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, rodziny i wsparcia społecznego	analizuje przykładowe konflikty i proponuje konstruktywne rozwiązania	uzasadnia wpływ jakości relacji na zdrowie psychiczne i społeczne	porównuje strategie komunikacji i wybiera rozwiązania najlepiej chroniące dobrostan stron
VI. Zdrowie społeczne	Granice osobiste, przemoc i bezpieczne reagowanie	rozpoznaje przykłady przekraczania granic i przemocy	wyjaśnia, jak reagować i do kogo zwrócić się o pomoc	analizuje sytuacje naruszenia granic i wskazuje bezpieczne działania	uzasadnia znaczenie asertywności, odpowiedzialności i szukania pomocy	ocenia złożone scenariusze i tworzy bezpieczny plan działania uwzględniający wsparcie dorosłych i instytucji

Dział	Temat	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
VII. Zdrowie środowiskowe	Środowisko, klimat i bioróżnorodność a zdrowie człowieka	podaje przykłady wpływu środowiska na zdrowie	wyjaśnia związek jakości powietrza, wody i bioróżnorodności ze zdrowiem	analizuje przykładowy problem środowiskowy i jego skutki zdrowotne	proponuje działania ograniczające ryzyko dla zdrowia i środowiska	ocenia skuteczność różnych działań i uzasadnia wybór na podstawie danych
VIII. Dojrzewanie	Dojrzewanie – zmiany, indywidualne tempo rozwoju i troska o zdrowie	wymienia podstawowe zmiany okresu dojrzewania	wyjaśnia, że tempo i przebieg dojrzewania są indywidualne	rozpoznaje sytuacje, w których warto skonsultować się ze specjalistą	analizuje wpływ zmian okresu dojrzewania na samopoczucie i relacje	wyjaśnia zagadnienia dojrzewania z poszanowaniem różnic indywidualnych i odwołaniem do rzetelnej wiedzy
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Uzależnienia i zachowania ryzykowne – mechanizmy, skutki, pomoc	wymienia przykłady substancji i zachowań mogących prowadzić do uzależnienia	wyjaśnia podstawowe skutki uzależnień i znaczenie profilaktyki	analizuje czynniki ryzyka i ochronne w przykładowych sytuacjach	proponuje strategie ograniczania ryzyka i wskazuje źródła pomocy	krytycznie ocenia przekazy normalizujące zachowania ryzykowne i uzasadnia stanowisko
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczeństwo cyfrowe, dezinformacja i wiarygodność informacji o zdrowiu	rozpoznaje przykłady zagrożeń i nierzetelnych informacji w internecie	wyjaśnia, jak sprawdzić autora, źródło, datę i dowody	porównuje dwie informacje i wskazuje bardziej wiarygodną	rozpoznaje techniki manipulacji i uzasadnia ocenę wiarygodności przekazu	samodzielnie przeprowadza weryfikację informacji, w tym dotyczącej phishingu, deepfake'u lub kradzieży tożsamości
Doświadczenie edukacyjne	Projekt: „Sprawdzam informację zdrowotną i podejmuję świadomą decyzję”	wykonuje przy wsparciu kolejne etapy zadania i wskazuje źródło informacji	porównuje informacje według podanych kryteriów i formuluje prosty wniosek	samodzielnie analizuje źródła i przedstawia uzasadniony wniosek	krytycznie ocenia jakość dowodów, prezentuje wyniki i proponuje bezpieczne działanie	samodzielnie planuje analizę, wykorzystuje kilka wiarygodnych źródeł, uzasadnia decyzję i wskazuje ograniczenia swoich wniosków

II PÓŁROCZE

Nie dotyczy – zgodnie z organizacją przedmiotu w klasie VIII obowiązkowa edukacja zdrowotna jest realizowana nie dłużej niż do końca stycznia.

Uwaga: wymagania nie obejmują treści odrębnego, nieobowiązkowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.