

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Klasy VIII szkoły podstawowej

Rok szkolny 2026/2027

1. Podstawa opracowania

Wymagania edukacyjne opracowano na podstawie obowiązującej podstawy programowej edukacji zdrowotnej oraz programu nauczania Ośrodka Rozwoju Edukacji „**Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii**”, wydanie 2, 2026.

Celem edukacji zdrowotnej jest rozwijanie wiedzy, umiejętności i postaw umożliwiających uczniowi podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia własnego oraz innych osób.

2. Wymagania edukacyjne – klasa VIII

Uczeń:

Zdrowie fizyczne i aktywność fizyczna

- analizuje czynniki wpływające na zdrowie;
- potrafi ocenić znaczenie własnych nawyków zdrowotnych;
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej, snu i regeneracji;
- potrafi zaplanować działania sprzyjające zdrowiu;
- zna zasady profilaktyki i bezpieczeństwa zdrowotnego.

Odżywianie

- analizuje informacje zawarte na etykietach produktów;
- rozumie wpływ sposobu odżywiania na zdrowie;
- rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego odżywiania;
- potrafi krytycznie ocenić informacje dotyczące diet i żywienia;
- rozpoznaje wpływ reklam i mediów społecznościowych na wybory żywieniowe.

Zdrowie psychiczne

- analizuje zależności między emocjami, myślami i zachowaniem;
- rozpoznaje sytuacje powodujące stres i przeciążenie;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, kiedy należy skorzystać z profesjonalnej pomocy;
- potrafi wskazać osoby i instytucje udzielające wsparcia.

Zdrowie społeczne i relacje

- stosuje zasady komunikacji opartej na szacunku;
- potrafi wyrażać własne potrzeby i granice;
- respektuje granice innych osób;
- rozpoznaje różne formy przemocy i cyberprzemocy;
- zna sposoby reagowania i szukania pomocy.

Dojrzewanie i odpowiedzialne decyzje

- rozumie zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- rozumie indywidualne różnice w rozwoju;
- potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł informacji;
- rozpoznaje dezinformację dotyczącą zdrowia;
- potrafi analizować konsekwencje własnych decyzji.

Zdrowie środowiskowe

- analizuje wpływ środowiska na zdrowie;
- rozumie znaczenie ochrony środowiska i bioróżnorodności;
- rozpoznaje skutki degradacji środowiska;
- wskazuje działania ograniczające negatywny wpływ człowieka na środowisko.

Internet i profilaktyka uzależnień

- krytycznie analizuje informacje znalezione w Internecie;
- rozpoznaje dezinformację;
- zna zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z technologii;
- rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniami;
- zna zasady ochrony prywatności i bezpieczeństwa w sieci;
- wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia.

Wartości i postawy

- rozumie znaczenie godności, autonomii i odpowiedzialności;
- respektuje różnorodność i prawa innych osób;
- rozpoznaje stereotypy i zachowania dyskryminacyjne;
- potrafi analizować konsekwencje własnych decyzji;
- potrafi uzasadnić własne stanowisko w sprawach dotyczących zdrowia.

3. Kryteria oceniania

Ocena celująca – 6

Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania programowe, samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę, analizuje problemy, wyciąga wnioski, krytycznie ocenia informacje i potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie wykorzystuje wiedzę w praktyce, poprawnie analizuje informacje i potrafi uzasadnić swoje stanowisko.

Ocena dobra – 4

Uczeń dobrze opanował wymagania, rozumie podstawowe zależności dotyczące zdrowia i potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w typowych sytuacjach.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, zna najważniejsze zasady dotyczące zdrowia i potrafi wykonać typowe zadania.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie niezbędnym do dalszego kształcenia. Przy pomocy nauczyciela potrafi wykonać proste zadania.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności oraz nie potrafi, mimo pomocy nauczyciela, wykonać podstawowych zadań.

4. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

Osiągnięcia uczniów mogą być sprawdzane poprzez:

- odpowiedzi ustne;
- zadania problemowe;
- analizę informacji i materiałów źródłowych;
- zadania praktyczne;
- projekty i prezentacje;
- pracę indywidualną oraz zespołową;
- aktywność podczas zajęć.

Dobór formy sprawdzania zależy od rodzaju realizowanych treści.

5. Dostosowanie wymagań

Wymagania edukacyjne są dostosowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z posiadanymi przez szkołę informacjami o jego potrzebach oraz zaleceniami poradni psychologiczno-pedagogicznej.

W edukacji zdrowotnej szczególne znaczenie ma poszanowanie prywatności ucznia. Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności związane z realizowanymi treściami, a nie osobiste doświadczenia, sytuacja rodzinna, stan zdrowia, wygląd, przekonania czy prywatne wybory ucznia.