

Wymagania edukacyjne z przedmiotu Edukacja zdrowotna dla klasy VIII szkoły podstawowej opracowane na podstawie nowej podstawy programowej (Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r.) oraz programu nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi:

- **Wartości i postawy:** definiuje pojęcie godności jako nadrzędnej i niezbywalnej wartości ludzkiej. Wskazuje, że zdrowie jest wartością cenioną w różnych kręgach kulturowych na świecie. Rozróżnia zachowania prospołeczne od aspołecznych w kontekście troski o zdrowie innych.
- **Zdrowie fizyczne:** Wskazuje na kluczowe znaczenie snu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu nastolatka. Wymienia podstawowe zagrożenia zdrowotne wywoływane przez kontakt z kleszczami, ze szczególnym uwzględnieniem boreliozy. Z pomocą nauczyciela opisuje podstawowe parametry zdrowotne. Wymienia choroby przewlekłe i cywilizacyjne.
- **Aktywność fizyczna:** Wskazuje na znaczenie codziennego ruchu dla zdrowia. Z pomocą nauczyciela potrafi podać przykład aktywnego transportu.
- **Zdrowie społeczne:** Wskazuje podstawowe różnice między zakochaniem a miłością dojrzałą. Podaje proste przykłady zachowań sprzyjających budowaniu dobrej atmosfery i zaufania w rodzinie. Potrafi rozpoznać próby manipulacji w swoim rówieśniczym otoczeniu.
- **Zdrowie środowiskowe:** Wyjaśnia w prosty sposób, czym jest bioróżnorodność. Podaje przykłady wpływu zanieczyszczeń powietrza oraz wody na zdrowie układu oddechowego ludzi.
- **Internet i profilaktyka uzależnień:** Zna podstawowe zasady higieny cyfrowej w codziennym życiu. Wymienia substancje psychoaktywne, od których młodzież może się uzależnić. Wskazuje, że nadmierne udostępnianie wrażliwych danych osobowych w sieci niesie ze sobą poważne ryzyko.
- **Doświadczenia edukacyjne:** Podejmuje próbę uczestnictwa w klasowym doświadczeniu edukacyjnym.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń samodzielnie:

- **Wartości i postawy:** Wyjaśnia, dlaczego godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia. Omawia znaczenie postawy prospołecznej w odniesieniu do zdrowia publicznego, w tym ideę donacji krwi oraz szczepień ochronnych. Opisuje, na czym polega kultura wolontariatu i niesienia pomocy innym.
 - **Zdrowie fizyczne:** Omawia znaczenie higieny snu i odpowiedniej regeneracji dla odporności oraz pracy mózgu nastolatka. Opisuje prawidłową procedurę bezpiecznego usuwania kleszcza pęsetą oraz podstawowe zasady profilaktyki chorób odzwierzęcych. Omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne
 - **Aktywność fizyczna:** Omawia rolę mięśni głębokich oraz mięśni dna miednicy w codziennym funkcjonowaniu. Wyjaśnia korzyści zdrowotne i ekologiczne płynące z regularnego stosowania aktywnego transportu.
 - **Zdrowie społeczne:** Charakteryzuje i porównuje cechy zakochania, popędu seksualnego, miłości młodzieńczej i miłości dojrzałej. Wyjaśnia rolę rodziny oraz znaczenie i wartości, jakie do życia społecznego wnoszą rodziny wielodzietne. Rozpoznaje i opisuje przejawy manipulacji w relacjach rówieśniczych, rodzinnych oraz w mediach.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Wyjaśnia pojęcie bioróżnorodności i opisuje jej kluczowe znaczenie dla zdrowia populacji ludzkiej. Opisuje, jak zniszczenie ekosystemów i spadek liczby gatunków wpływają negatywnie na dobrostan ludzi.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Opisuje zasady higieny cyfrowej oraz konsekwencje nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych. Wymienia merytoryczne argumenty przemawiające za unikaniem używek, w tym wyrobów tytoniowych, e-papierosów, alkoholu i leków bez wskazań medycznych.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Realizuje w zespole wybrane doświadczenie edukacyjne.
-

Ocena dobra (4)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Wykazuje w codziennym zachowaniu szacunek, empatię i akceptację dla różnorodności ludzi, w tym osób z niepełnosprawnościami lub chorobami przewlekłymi. Uzasadnia znaczenie postawy sprawczej w odniesieniu do zdrowia publicznego i ochrony klimatu.
 - **Zdrowie fizyczne:** Analizuje drogi zakażenia chorób odzwierzęcych, takich jak borelioza czy toksoplazmoza, i dobiera adekwatne środki profilaktyki. Omawia choroby przewlekłe i cywilizacyjne.
 - **Aktywność fizyczna** Monitoruje i ocenia swój dobowy budżet czasu, w tym czas snu i ruchu, z wykorzystaniem technologii cyfrowych. Zademonstruje poprawnie zestaw ćwiczeń wzmacniających gorset mięśniowy i zapobiegających wadom postawy.
 - **Zdrowie społeczne:** Omawia znaczenie wzajemnego zaufania, odpowiedzialności i komunikacji jako fundamentów budowania dojrzałych relacji partnerskich i rodzinnych.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Analizuje powiązania między utratą różnorodności biologicznej a zagrożeniami epidemicznymi i powstawaniem nowych pandemii u ludzi. Planuje i podejmuje realne działania proekologiczne w swoim domu i szkole na rzecz ochrony środowiska.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Zna zaawansowane zasady ochrony prywatności i bezpieczeństwa w sieci cyfrowej.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Realizuje w zespole wybrane doświadczenie edukacyjne
-

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Potrafi merytorycznie dyskutować o krwiodawstwie, szczepieniach ochronnych i badaniach profilaktycznych jako wyrazie odpowiedzialności i solidarności społecznej.
 - **Zdrowie fizyczne:** Monitoruje i krytycznie ocenia czas swojej regeneracji i jakość snu, wyciągając wnioski i wdrażając plan naprawy.
 - **Aktywność fizyczna:** Analizuje powiązania między brakiem aktywności fizycznej a ryzykiem wystąpienia chorób cywilizacyjnych.
 - **Zdrowie społeczne:** Opracowuje i wdraża w grupie klasowej zasady budowania dojrzałych relacji rówieśniczych opartych na odpowiedzialności i szacunku. Skutecznie rozbraja, demaskuje i asertywnie blokuje próby manipulacji w swoim otoczeniu.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Proponuje działania promujące higienę cyfrową i wolny od używek styl życia
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Z pełnym zaangażowaniem planuje i zrealizuje doświadczenie edukacyjne.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- Wykazuje wybitną inicjatywę prozdrowotną.
- Potrafi samodzielnie wyszukiwać informacje naukowe i na ich podstawie dokonać krytycznej analizy i demaskowania pseudonaukowych mitów, fake newsów oraz manipulacji reklamowych.
- Jest rówieśniczym liderem w dziedzinie mediacji, aktywnie przeciwdziała wykluczeniu, cyberprzemocy i hejtowi.
- Wykazuje się zrozumieniem globalnych procesów środowiskowych i ich wpływu na jakość życia ludzi.
- Twórczo przygotowuje autorskie, profesjonalne materiały edukacyjne upowszechniające prozdrowotne postawy i dbałość o zdrowie środowiskowe.