

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła	SP 1 Kórnik
Nauczyciel	Patrycja Nowak
Klasa i oddział	VIII
Rok szkolny	2026/2027

Obowiązkowy przedmiot a zajęcia nieobowiązkowe

Granica programowa w klasie VIII

W klasie VIII odrębne zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” obejmują kryteria świadomej zgody, zasady asertywnej odpowiedzi, rozpoznawanie seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej, przygotowanie do odpowiedzialnej inicjacji seksualnej i konsekwencje przedwczesnej inicjacji, a także pojęcia orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej. Zajęcia są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie. W obowiązkowej edukacji zdrowotnej można oceniać ogólną asertywność, rozpoznawanie manipulacji i presji, odpowiedzialność w relacjach, ochronę danych, wpływ mediów na obraz ciała oraz wiedzę o zagrożeniach związanych z sekstingiem i pornografią, jeżeli wynikają z programu obowiązkowego przedmiotu.

4. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania w bardzo wysokim stopniu, samodzielnie łączy wiedzę, przenosi ją na nowe sytuacje, krytycznie ocenia źródła i tworzy trafne rozwiązania. Ocena 6 nie wymaga wiadomości wykraczających poza program.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie je stosuje, uzasadnia wnioski i poprawnie rozwiązuje także bardziej złożone zadania.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań, samodzielnie rozwiązuje zadania typowe i stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych; potrzebuje jedynie niewielkiego wsparcia.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje zadania typowe, a przy trudniejszych korzysta ze wskazówek nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń spełnia minimum niezbędne do dalszego uczenia się; z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady, wykonuje proste zadania i stosuje najważniejsze procedury bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Uczeń nie spełnia wymagań koniecznych nawet przy zapewnionym wsparciu i nie potrafi wykonać najprostszego zadania dotyczącego ocenianych wiadomości lub umiejętności. Oceny 1 nie wolno uzasadniać odmową ujawnienia prywatnych doświadczeń ani stanem zdrowia ucznia.

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;
- [Wymaganie do wyboru] 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 bólom 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;

- [Wymaganie do wyboru] Uczeń wyjaśnia krótko- i długoterminowe skutki braku aktywności oraz znaczenie ruchu w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych;
- [Wymaganie do wyboru] 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;
- [Wymaganie do wyboru] 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;
- Uczeń wyjaśnia zasady mediacji i uczestniczy w symulacji mediacji dotyczącej fikcyjnej sytuacji;
- Uczeń ocenia wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej;
- Uczeń formułuje rozwiązania uwzględniające odpowiedzialność, godność i potrzeby wszystkich osób.

7. Dojrzewanie

- Uczeń charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne i porównuje ich zastosowanie z uwzględnieniem bezpieczeństwa, dostępności i wpływu środowiskowego;
- Uczeń wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i proponuje sposoby przeciwdziałania mu w społeczności szkolnej lub lokalnej;
- Uczeń rozpoznaje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego oraz wskazuje właściwą ścieżkę konsultacji;
- Uczeń łączy wiedzę o kolejnych etapach życia, profilaktyce i monitorowaniu zdrowia, unikając stereotypizacji osób dorosłych i starszych.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń analizuje dane lub studium przypadku dotyczące wpływu zmiany klimatu, degradacji środowiska i ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie;
- Uczeń wyjaśnia zależność między różnorodnością biologiczną, funkcjonowaniem ekosystemów a zdrowiem publicznym;
- Uczeń planuje i realizuje działanie na rzecz poprawy stanu środowiska lub promocji zdrowia środowiskowego;
- Uczeń ocenia rezultaty działania, jego ograniczenia oraz możliwe sposoby kontynuacji lub poprawy.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń wyjaśnia zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków używanych niezgodnie ze wskazaniami;
- Uczeń analizuje konsekwencje szkodliwego korzystania z technologii dla osoby i jej najbliższego otoczenia;
- Uczeń dobiera sposoby ochrony przed szkodliwym korzystaniem z technologii i zażywaniem substancji oraz wskazuje właściwe źródła pomocy;
- Uczeń stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia w fikcyjnych sytuacjach decyzyjnych;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń realizuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.

Doświadczenie edukacyjne i ocena pracy praktycznej

Podstawa programowa wymaga co najmniej jednego doświadczenia edukacyjnego w każdym roku szkolnym. Może ono zostać wybrane przez ucznia samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem. Przykłady odpowiednie dla tej klasy:

- fact-check informacji o szczepieniach, suplemencie, diecie lub czynnika ryzyka z oceną dowodów, języka przekazu i brakujących informacji;
- audyt dostępności wybranej przestrzeni szkolnej oraz projekt rozwiązania ograniczającego barierę dla osób z niepełnosprawnościami;
- kampania lub lokalne działanie dotyczące higieny cyfrowej, profilaktyki ryzykownych zachowań albo zdrowia środowiskowego, zakończone oceną rezultatu.