

WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VIII

Rok szkolny 2026/2027

Podstawa prawna:

Wymagania edukacyjne opracowano na podstawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie przedmiotu **edukacja zdrowotna**, obowiązującej od 1 września 2026 r., z uwzględnieniem treści przewidzianych dla klas VII–VIII.

I. CELE EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Uczeń:

1. Rozumie zdrowie jako wartość oraz dostrzega odpowiedzialność człowieka za własne zdrowie.
 2. Rozumie zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym.
 3. Potrafi podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa.
 4. Rozumie znaczenie profilaktyki oraz odpowiedzialnych zachowań zdrowotnych.
 5. Potrafi rozpoznawać swoje emocje, potrzeby i możliwości oraz odpowiednio na nie reagować.
 6. Rozwija umiejętność radzenia sobie ze stresem, presją i sytuacjami trudnymi.
 7. Potrafi budować bezpieczne i oparte na szacunku relacje z innymi.
 8. Rozwija umiejętność komunikacji, współpracy i asertywnego wyrażania własnych potrzeb.
 9. Potrafi rozpoznawać zachowania przemocowe i sytuacje zagrażające bezpieczeństwu.
 10. Potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia.
 11. Rozumie zagrożenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych oraz innymi zachowaniami ryzykownymi.
 12. Rozumie znaczenie odpowiedzialnego korzystania z internetu i technologii cyfrowych.
 13. Rozumie zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i potrafi odpowiedzialnie dbać o swoje zdrowie.
 14. Rozumie znaczenie środowiska naturalnego dla zdrowia człowieka.
-

II. WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA VIII

Obszar	Uczeń zna i rozumie	Uczeń potrafi
1. Wartości i postawy	znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; odpowiedzialność za własne decyzje	analizować wpływ własnych zachowań na zdrowie; podejmować odpowiedzialne decyzje; oceniać konsekwencje zachowań zdrowotnych
2. Zdrowie fizyczne	zasady profilaktyki zdrowotnej; znaczenie higieny, snu, regeneracji i regularnego dbania o organizm	stosować zasady profilaktyki; rozpoznawać czynniki ryzyka; wskazać sytuacje wymagające konsultacji z lekarzem lub innym specjalistą
3. Aktywność fizyczna	wpływ regularnej aktywności fizycznej na organizm, kondycję i samopoczucie; skutki braku ruchu	planować aktywność odpowiednią do swoich możliwości; oceniać jej wpływ na zdrowie; stosować zasady bezpiecznego treningu i regeneracji
4. Odżywianie	zasady prawidłowego żywienia; znaczenie składników odżywczych, nawodnienia i regularności posiłków; konsekwencje nieprawidłowego odżywiania	analizować informacje żywieniowe; świadomie wybierać produkty; rozpoznawać nierzetelne informacje dotyczące diet i żywienia; wyjaśnić znaczenie prawidłowego nawodnienia
5. Zdrowie psychiczne	czynniki wpływające na dobrostan psychiczny; stres, emocje, presję i sposoby poszukiwania pomocy	rozpoznawać sygnały przeciążenia i stresu; stosować konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnościami; korzystać ze wsparcia osób dorosłych i specjalistów
6. Zdrowie społeczne	znaczenie relacji, komunikacji, empatii, szacunku i odpowiedzialności	komunikować potrzeby i granice; stosować zasady asertywności; rozwiązywać konflikty; rozpoznawać przemoc, manipulację i presję rówieśniczą
7. Dojrzewanie	fizyczne, emocjonalne i społeczne aspekty dojrzewania; indywidualne tempo rozwoju	rozumieć zachodzące zmiany; dbać o higienę i zdrowie; korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących rozwoju

8. Zdrowie środowiskowe	wpływ jakości powietrza, wody, żywności i środowiska na zdrowie	rozpoznawać zagrożenia środowiskowe; wskazywać sposoby ograniczania ich wpływu na zdrowie; podejmować działania proekologiczne
9. Internet i profilaktyka uzależnień	mechanizmy uzależnień; konsekwencje używania substancji psychoaktywnych i zachowań nałogowych; zagrożenia cyfrowe	rozpoznawać zachowania ryzykowne; oceniać konsekwencje podejmowanych decyzji; stosować zasady higieny cyfrowej; wiedzieć, gdzie szukać pomocy
10. Profilaktyka zdrowotna	znaczenie badań profilaktycznych, zapobiegania chorobom i odpowiedzialnego korzystania z systemu ochrony zdrowia	wskazać podstawowe działania profilaktyczne; korzystać z wiarygodnych informacji zdrowotnych; podejmować działania służące ochronie własnego zdrowia

III. WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- w pełni opanował wiadomości i umiejętności określone programem nauczania;
- samodzielnie i świadomie wykorzystuje wiedzę dotyczącą zdrowia w życiu codziennym;
- potrafi analizować problemy zdrowotne i formułować własne, logiczne wnioski;
- krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia, w tym informacje pochodzące z internetu i mediów społecznościowych;
- potrafi rozpoznawać manipulacje i nierzetelne przekazy dotyczące zdrowia;
- samodzielnie proponuje rozwiązania sytuacji problemowych;
- aktywnie uczestniczy w projektach i działaniach prozdrowotnych;
- wykazuje inicjatywę i odpowiedzialność;
- potrafi argumentować swoje stanowisko, wykorzystując wiarygodne informacje;
- świadomie podejmuje działania służące własnemu zdrowiu i bezpieczeństwu.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane programem;
- prawidłowo wyjaśnia zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem;

- zna zasady profilaktyki zdrowotnej i potrafi je stosować;
- potrafi zaplanować działania sprzyjające zdrowiu;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem i presją;
- potrafi rozpoznawać sytuacje zagrażające zdrowiu psychicznemu i społecznemu;
- zna zasady asertywnej komunikacji i potrafi je zastosować;
- potrafi krytycznie oceniać podstawowe informacje dotyczące zdrowia;
- zna zagrożenia wynikające z uzależnień i zachowań ryzykownych;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i samodzielnie wykonuje zadania.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- opanował większość wiadomości i umiejętności przewidzianych programem;
- zna zasady zdrowego stylu życia i potrafi je wyjaśnić;
- potrafi wskazać wpływ aktywności fizycznej, odżywiania, snu i odpoczynku na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna zasady komunikacji i asertywności;
- rozpoznaje podstawowe sytuacje przemocy i presji rówieśniczej;
- zna zagrożenia związane z uzależnieniami i nadmiernym korzystaniem z technologii;
- potrafi korzystać z podstawowych wiarygodnych źródeł informacji;
- wykonuje zadania samodzielnie lub z niewielką pomocą nauczyciela.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wskazać czynniki wpływające na zdrowie;
- zna znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, snu i higieny;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna wybrane sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna podstawowe zasady prawidłowej komunikacji;
- rozpoznaje wybrane zachowania ryzykowne;
- zna podstawowe zagrożenia związane z internetem;
- wie, gdzie może szukać pomocy w sytuacji zagrożenia;
- wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- opanował wiadomości i umiejętności w zakresie niezbędnego minimum;
- z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady dbania o zdrowie;

- zna wybrane zasady higieny, odżywiania i aktywności fizycznej;
- potrafi wskazać podstawowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- rozpoznaje niektóre zachowania ryzykowne;
- wie, że w sytuacji zagrożenia należy zwrócić się o pomoc;
- podejmuje próby wykonywania powierzonych zadań.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych programem;
 - nie potrafi, nawet przy pomocy nauczyciela, wskazać podstawowych zasad dbania o zdrowie i bezpieczeństwo;
 - nie rozpoznaje podstawowych zachowań prozdrowotnych i ryzykownych;
 - nie potrafi wskazać podstawowych sposobów uzyskania pomocy;
 - nie podejmuje prób wykonywania podstawowych zadań.
-

IV. FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

Osiągnięcia ucznia mogą być sprawdzane poprzez:

- aktywność podczas zajęć;
 - udział w dyskusjach;
 - pracę indywidualną;
 - pracę w parach i grupach;
 - karty pracy;
 - analizę sytuacji problemowych;
 - zadania praktyczne;
 - projekty edukacyjne;
 - prezentacje;
 - plakaty i infografiki;
 - przygotowanie materiałów edukacyjnych;
 - scenki i ćwiczenia dotyczące komunikacji oraz sytuacji społecznych;
 - quizy i krótkie sprawdziany;
 - analizę informacji dotyczących zdrowia;
 - samoocenę i refleksję nad własnymi zachowaniami.
-

V. ZASADY OCENIANIA

W edukacji zdrowotnej ocenianiu podlegają przede wszystkim **wiedza, umiejętności, sposób rozumowania, zastosowanie wiedzy w praktyce oraz wykonywanie zadań.**

Ocenie podlegają:

- znajomość i rozumienie treści programowych;
- umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach życia codziennego;
- analiza sytuacji problemowych;
- formułowanie wniosków;
- umiejętność korzystania z wiarygodnych źródeł;
- aktywność podczas zajęć;
- praca indywidualna i zespołowa;
- realizacja projektów;
- przygotowanie prezentacji i innych prac;
- umiejętność argumentowania i uzasadniania własnego stanowiska.

Ocenie nie podlegają:

- prywatne doświadczenia ucznia;
 - sytuacja rodzinna;
 - stan zdrowia;
 - wygląd lub budowa ciała;
 - osobiste problemy ucznia;
 - gotowość do ujawniania prywatnych informacji;
 - osobiste przekonania ucznia, jeżeli nie stanowią przedmiotu merytorycznej pracy;
 - sposób przeżywania własnych emocji czy sytuacji rodzinnej.
-

VI. DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH

W przypadku uczniów posiadających opinię lub orzeczenie poradni psychologiczno-pedagogicznej wymagania edukacyjne należy dostosować do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, zgodnie z zaleceniami zawartymi w dokumentacji.

Dostosowanie może obejmować:

- wydłużenie czasu pracy;
- zmniejszenie liczby zadań;
- dzielenie złożonych poleceń na etapy;
- stosowanie prostych i jednoznacznych instrukcji;

- wykorzystanie materiałów wizualnych;
 - możliwość udzielania odpowiedzi ustnej;
 - dodatkowe objaśnienia nauczyciela;
 - umożliwienie pracy w parach lub małych grupach;
 - dostosowanie formy sprawdzania wiedzy do możliwości ucznia.
-

VII. UWAGI DOTYCZĄCE KLASY VIII

W klasie VIII szczególny nacisk należy położyć na **samodzielne i praktyczne wykorzystywanie wiedzy**. Uczeń kończący szkołę podstawową powinien potrafić nie tylko wymienić zasady zdrowego stylu życia, ale przede wszystkim **wyjaśnić ich znaczenie, ocenić konsekwencje różnych zachowań i dokonywać świadomych wyborów**.

Szczególnie istotne są:

- zdrowie psychiczne i dobrostan;
- radzenie sobie ze stresem i presją;
- relacje społeczne i komunikacja;
- asertywność i stawianie granic;
- profilaktyka uzależnień;
- bezpieczeństwo cyfrowe;
- krytyczna ocena informacji dotyczących zdrowia;
- odpowiedzialność za własne decyzje;
- profilaktyka zdrowotna;
- przygotowanie ucznia do samodzielnego dbania o zdrowie po ukończeniu szkoły podstawowej.