

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna – Klasa VIII

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Łąckiej Górnej

- **Program nauczania:** *Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch.*
- **Stan prawny:** Opracowano na podstawie nowej podstawy programowej (Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. z późn. zm.) [Dz.U. 2026 poz. 958]. Wymagania klasy VIII stanowią drugą część i podsumowanie wspólnego cyklu klas VII–VIII, zamykając pełny cykl podstawy programowej szkoły podstawowej.

1. Ogólne zasady i przedmiot oceny

Ocenianie osiągnięć z edukacji zdrowotnej polega na rozpoznawaniu poziomu i postępów ucznia w opanowaniu wiadomości oraz umiejętności względem podstawy programowej, ze szczególnym uwzględnieniem stopnia integrowania wiedzy i umiejętności z całego cyklu klas VII–VIII.

Przedmiotem oceny są:

- **Wiedza merytoryczna:** naukowe wyjaśnianie mechanizmów profilaktyki chorób cywilizacyjnych, autoimmunologicznych oraz zdrowia publicznego i epidemiologii.
- **Stosowanie procedur bezpieczeństwa i sprawczości:** planowanie działań na rzecz dostępności architektonicznej, weryfikowanie dezinformacji oraz wdrażanie zasad higieny cyfrowej.
- **Praca ze źródłem i technologią:** krytyczna analiza przekazów reklamowych, etykiet suplementów diety, nierealistycznych obrazów ciała w sieci oraz interpretacja danych środowiskowych.
- **Doświadczenie edukacyjne:** samodzielna lub zespołowa realizacja, ocena rezultatów oraz wyciąganie konstruktywnych wniosków z rocznych projektów proekologicznych lub prozdrowotnych.
- **Komunikacja, mediacje i asertywność:** przeprowadzanie analizy konfliktów, symulacja mediacji rówieśniczych oraz obrona przed presją otoczenia w sytuacjach decyzyjnych.

Czego NIE ocenia się na przedmiocie:

- Stanu zdrowia, sprawności fizycznej, masy ciała, wyglądu ani tempa dojrzewania ucznia.
- Prywatnych zachowań zdrowotnych ucznia lub jego rodziny, domowych tradycji i sytuacji materialnej czy rodzinnej.
- Gotowości do ujawniania własnych, intymnych doświadczeń, emocji czy historii z życia prywatnego.
- Udziału i osiągnięć z dobrowolnych zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” (zajęcia te są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie).

2. Progi procentowe i warunki techniczne

W przypadku testów punktowanych, sprawdzianów wiedzy i quizów stosuje się progi procentowe zgodne ze Statutem Szkoły:

- **98% – 100%:** celujący (6)
- **90% – 97%:** bardzo dobry (5)
- **70% – 89%:** dobry (4)
- **50% – 69%:** dostateczny (3)
- **30% – 49%:** dopuszczający (2)
- **0% – 29%:** niedostateczny (1)

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów

Forma aktywności	Co podlega weryfikacji?	Warunek bezpieczeństwa ucznia
Krótką pracą pisemną	Wiedza naukowa, terminologia medyczna i psychologiczna.	Pytania mają charakter ogólny, bez odniesień do prywatności.
Studium przypadku	Analiza konfliktów, demaskowanie reklam, asertywna odmowa.	Scenariusze dotyczą wyłącznie postaci fikcyjnych lub zanonimizowanych.
Zadanie praktyczne / symulacja	Ćwiczenia postawy, symulacja mediacji, parametry zdrowotne.	Bez diagnozowania siebie i innych osób z klasy.
Analiza źródła lub danych	Rozpoznawanie ruchów antyszczepionkowych, analiza smogu/klimatu.	Wykorzystanie sprawdzonych i bezpiecznych materiałów.
Projekt / prezentacja	Działania na rzecz środowiska, promocja higieny cyfrowej.	Zasadnicza część pracy projektowej realizowana jest w szkole.
Odpowiedź ustna	Rozumowanie naukowe, asertywna argumentacja odmowy.	Uczeń ma prawo odmówić podania przykładów osobistych.
Zeszyt przedmiotowy	Rzetelność, kompletność i poprawność notatek merytorycznych.	Estetyka i charakter pisma nie wpływają na ocenę.

(Prace domowe): Zgodnie z przepisami prawa oświatowego, pisemne i praktyczno-techniczne prace domowe w klasach IV–VIII są nieobowiązkowe i nie podlegają ocenie. Dobrowolnie wykonane zadanie domowe skutkuje wyłącznie informacją zwrotną. Brak wykonania pracy w czasie wolnym nie może obniżyć oceny ucznia.

4. Szczegółowe wymagania edukacyjne (Standardy dla klasy 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.
- 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 fizycznej i proponuje realistyczne sposoby ich pokonywania.
- Uczeń wyjaśnia krótko- i długoterminowe skutki braku aktywności oraz znaczenie ruchu w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych.
- 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 naukowy, brakujące informacje i możliwe ryzyko zdrowotne.

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 nastolatków.
- Uczeń stosuje strategie ochrony pozytywnego obrazu ciała oraz krytycznej analizy nierealistycznych przekazów medialnych.
- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i właściwie rozpoznaje granice własnej odpowiedzialności pomocowej.
- 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 rówieśniczej.
- Uczeń ocenia wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej.
- Uczeń formułuje rozwiązania konfliktów 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 medycznej.
- 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 publiczne.
- 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 własnego działania, jego ograniczenia oraz możliwe sposoby kontynuacji lub poprawy.

9) Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń wyjaśnia zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje używania alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków używanych niezgodnie ze wskazaniami medycznymi.
- Uczeń analizuje konsekwencje szkodliwego korzystania z technologii cyfrowych 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.
- Uczeń realizuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.

5. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych (Kumulatywne)

- **6 – celujący:** Uczeń w pełni i samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów zdrowia, analizuje złożone zależności i projektuje odpowiedzialne rozwiązania problemów. Krytycznie ocenia dowody, dane, argumenty i język przekazów reklamowych/medycznych, bezbłędnie rozpoznaje

dezinformację oraz jasno uzasadnia wnioski. Przewiduje dalekosiężne konsekwencje decyzji dla zdrowia jednostki i środowiska. Realizuje projekt lub doświadczenie, ocenia jego skuteczność i samodzielnie wprowadza trafne poprawki. Ocena 6 nie wymaga wiedzy wykraczającej poza program cyklu klas VII–VIII.

- **5 – bardzo dobry:** Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VIII i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach problemowych. Trafnie analizuje informacje o szczepieniach, czynnikach ryzyka, żywieniu, zdrowiu psychicznym, substancjach i technologii. Samodzielnie dobiera bezpieczne, niestygmatyzujące i oparte na dowodach naukowych rozwiązania oraz wyczerpująco je uzasadnia. Poprawnie przeprowadza analizę konfliktu, ryzyka albo dostępności architektonicznej i formułuje użyteczne rekomendacje.
- **4 – dobry:** Uczeń opanował większość wymagań klasy VIII i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach praktycznych. Sprawnie i bezbłędnie rozpoznaje dezinformację, manipulację, presję rówieśniczą oraz zachowania ryzykowne w sieci. Analizuje prosty materiał źródłowy, przeprowadza bilans jadłospisu, dobiera właściwą procedurę reakcji na konflikt lub kryzys emocjonalny i poprawnie uzasadnia swoje decyzje. Wykonuje projekt lub zadanie praktyczne zgodnie z planem.
- **3 – dostateczny:** Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia i zależności związane z profilaktyką, stresem, asertywnością, dojrzewaniem, zdrowiem publicznym i higieną cyfrową. Rozpoznaje typowe zagrożenie zdrowotne, społeczne, środowiskowe lub cyfrowe i wskazuje bezpieczną, standardową reakcję lub źródło pomocy profesjonalnej. Wykonuje proste zadanie praktyczne lub analizę przypadku według jasnej instrukcji i odczytuje informacje z etykiet czy aplikacji.
- **2 – dopuszczający:** Uczeń z pomocą nauczyciela podaje elementarne zasady profilaktyki, higieny, odżywiania, ruchu, snu i bezpieczeństwa w sieci. Rozpoznaje ewidentne sytuacje przemocy, presji, ryzykownych zachowań lub objawów chorobowych wymagających pilnego zgłoszenia dorosłemu. Z pomocą wskazuje zaufaną osobę lub właściwe miejsce pomocy specjalistycznej. Wykonuje najprostszy element zadania przy szczegółowej instrukcji etapowej.
- **1 – niedostateczny:** Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej, pomimo wdrożenia pełnego wsparcia, szansy na uzupełnienie braków i dostosowania wymagań. Ocena niedostateczna nie może być konsekwencją odmowy ujawniania osobistych przeżyć, poglądów światopoglądowych, stanu zdrowia, niewykonanie nieobowiązkowej pracy domowej ani za nieuczestniczenie w dobrowolnych zajęciach "zdrowie seksualne".

6. Obowiązkowe doświadczenie edukacyjne

Zgodnie z podstawą programową, uczeń klasy VIII realizuje w ciągu roku szkolnego co najmniej jedno praktyczne doświadczenie edukacyjne podsumowujące cały etap edukacyjny.

- **Przykładowe formy dla klasy VIII:** realizacja kampanii społecznej lub szkolnej promującej higienę cyfrową i styl życia wolny od nałogów; zaprojektowanie i przeprowadzenie testu dostępności architektonicznej/technicznej szkoły dla osób z niepełnosprawnościami; przygotowanie weryfikatora fake-newsów na temat szczepień i profilaktyki; zaplanowanie i wdrożenie akcji proekologicznej w najbliższym otoczeniu.
- **Kryteria oceny:** ocenie podlega naukowa poprawność merytoryczna, krytyczny dobór źródeł, bezpieczeństwo działań, samodzielność oraz końcowa ewaluacja (ocena) skuteczności wykonanego działania i wyciągnięte wnioski.

7. Dostosowanie wymagań i wsparcie ucznia

Wymagania są dostosowywane indywidualnie do potrzeb uczniów z orzeczeniami, opiniami PPP lub objętych pomocą psychologiczno-pedagogiczną na podstawie bezpośredniego rozpoznania

potrzeb ucznia przez zespół nauczycieli i specjalistów szkolnych. Modyfikacje dotyczą metod przekazu, form weryfikacji wiedzy oraz organizacji pracy, bez obniżania kluczowych celów programowych przedmiotu. Tematy trudne i wrażliwe (zaburzenia depresyjne i psychotyczne, dysmorfofobia, zachowania autoagresywne, ubóstwo menstruacyjne, substancje psychoaktywne) są prowadzone w sposób zdepersonalizowany, naukowy i bezpieczny, z bezwzględnym priorytetem ochrony dobrostanu psychicznego ucznia.