WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI

ZDROWOTNEJ DLA KLASY 8

Zespół Szkół Integracyjnych im. Piastów Śląskich w Legnicy

Rok szkolny 2026/2027

Niniejszy dokument określa wymagania edukacyjne oraz zasady oceniania uczniów z edukacji zdrowotnej. Został opracowany na podstawie aktualnej podstawy programowej oraz przykładowego programu nauczania ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii". Ocenianie służy rozpoznawaniu postępów ucznia, wspieraniu jego rozwoju oraz motywowaniu do świadomego dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe i cyfrowe.

I. ZASADY PRACY NA LEKCJACH EDUKACJI ZDROWOTNEJ

1. Uczeń jest przygotowany do zajęć i posiada materiały wskazane przez nauczyciela.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, wykonuje zadania indywidualne i grupowe oraz odnosi się z szacunkiem do wypowiedzi innych osób.
3. Na zajęciach obowiązuje zasada poszanowania prywatności – uczeń nie ma obowiązku ujawniania osobistych doświadczeń ani informacji o swoim zdrowiu.
4. Uczeń korzysta z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu i uczy się krytycznie oceniać treści medialne.
5. W czasie ćwiczeń praktycznych i aktywności uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz poleceń nauczyciela.

II. OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE

1. Wiedza i rozumienie zagadnień dotyczących zdrowia oraz profilaktyki.
2. Umiejętność zastosowania wiedzy w typowych sytuacjach życia codziennego.
3. Analiza informacji, materiałów źródłowych, etykiet, komunikatów medialnych, tabel i prostych danych dotyczących zdrowia.
4. Praca na lekcji: karty pracy, ćwiczenia, zadania problemowe, dyskusje i prezentowanie wniosków.
5. Praca indywidualna i zespołowa, projekty i prezentacje.
6. Umiejętność wyszukiwania i oceny wiarygodności informacji dotyczących zdrowia.
7. Aktywność dodatkowa związana z promocją zdrowia w szkole lub społeczności.

III. ZASADY SPRAWDZANIA I OCENIANIA WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

1. Ocenianie odbywa się systematycznie i może obejmować odpowiedzi, zadania, karty pracy, prace pisemne, projekty, prezentacje i aktywność na zajęciach.
2. Ocena dotyczy wiadomości i umiejętności określonych wymaganiami edukacyjnymi; nie ocenia się prywatnych doświadczeń, stanu zdrowia ani osobistych przekonań ucznia.
3. Terminy i zasady większych prac pisemnych, poprawy ocen oraz uzupełniania pracy po nieobecności są zgodne ze Statutem Szkoły.
4. Ocena śródroczna i roczna wynika z poziomu opanowania wymagań edukacyjnych oraz całorocznej pracy ucznia.
5. Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia zgodnie z obowiązującymi przepisami.

IV. WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ

1. Uczeń lub jego rodzice/opiekunowie prawni mogą ubiegać się o ocenę wyższą niż przewidywana na zasadach określonych w Statucie Szkoły.
2. Weryfikacja obejmuje wymagania edukacyjne odpowiadające ocenie, o którą ubiega się uczeń.
3. Forma, zakres i termin weryfikacji są ustalane zgodnie z procedurami obowiązującymi w szkole.

V. OCENA	OGÓLNE KRYTERIA
1 – niedostateczny	nie opanował wymagań koniecznych i nie potrafi zastosować podstawowych wiadomości i umiejętności nawet przy wsparciu
2 – dopuszczający	rozpoznaje najważniejsze pojęcia i zasady; wykonuje proste zadania, czasem z pomocą nauczyciela
3 – dostateczny	opanował podstawowe wiadomości i samodzielnie wykonuje typowe zadania
4 – dobry	poprawnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, analizuje informacje i uzasadnia proste decyzje zdrowotne
5 – bardzo dobry	sprawnie wykorzystuje wiedzę, analizuje sytuacje, ocenia informacje i proponuje działania prozdrowotne
6 – celujący	spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie i krytycznie wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach problemowych

VI. SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA, KLASA 8

Wymagania mają charakter narastający – uczeń ubiegający się o ocenę wyższą powinien również spełniać wymagania przewidziane na oceny niższe.

Zagadnienie	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
Odpowiedzialność za zdrowie i alfabetyzm zdrowotny	zna pojęcie odpowiedzialności za zdrowie i potrafi wskazać wiarygodne źródła podstawowych informacji zdrowotnych	wyjaśnia, dlaczego decyzje zdrowotne powinny opierać się na rzetelnej informacji, ocenie ryzyka i własnych potrzebach	porównuje źródła informacji o zdrowiu i rozpoznaje podstawowe oznaki nierzetelności lub manipulacji	ocenia jakość informacji zdrowotnej, analizuje korzyści i ryzyko oraz uzasadnia świadomą decyzję	samodzielnie weryfikuje złożone twierdzenia zdrowotne w kilku źródłach i formułuje odpowiedzialne, dobrze uzasadnione wnioski
Profilaktyka, badania i korzystanie z pomocy	zna znaczenie profilaktyki, szczepień, badań kontrolnych i szybkiego reagowania na niepokojące objawy	wyjaśnia różnicę między profilaktyką a leczeniem i wskazuje osoby lub miejsca, do których można zwrócić się po pomoc	dobiera właściwy sposób szukania pomocy do przykładowej sytuacji zdrowotnej i wyjaśnia znaczenie nielekceważenia objawów	analizuje sytuacje wymagające samopomocy, konsultacji lub pilnej pomocy i uzasadnia wybór działania	rozwiązuje złożone sytuacje dotyczące korzystania z pomocy, uwzględniając bezpieczeństwo, wiarygodność informacji i odpowiedzialność
Aktywność fizyczna i planowanie zdrowego stylu życia	zna zalecenia dotyczące regularnego ruchu, snu, regeneracji i ograniczania długiego siedzenia	wyjaśnia zależności między aktywnością, wydolnością, snem, stresem i zdrowiem	tworzy prosty plan aktywności dopasowany do możliwości i celu oraz przewiduje zasady bezpiecznej realizacji	monitoruje i modyfikuje plan na podstawie samopoczucia, obciążenia nauką, regeneracji i innych obowiązków	projektuje długofalowy, realistyczny plan zdrowego stylu życia, uzasadniając priorytety i sposoby utrzymania motywacji
Żywienie, suplementy i krytyczna ocena informacji	zna zasady zbilansowanego żywienia i wie, że suplement nie zastępuje prawidłowej diety	wyjaśnia rolę energii i składników odżywczych oraz wskazuje ryzyko wynikające z nieuzasadnionego stosowania suplementów i restrykcyjnych diet	analizuje etykiety, składy i komunikaty reklamowe oraz odróżnia informację żywieniową od przekazu marketingowego	ocenia przykładowe diety i twierdzenia dotyczące suplementów, wskazując możliwe korzyści, ryzyko i potrzebę konsultacji	weryfikuje popularne twierdzenia żywieniowe i suplementacyjne w wiarygodnych źródłach oraz przedstawia rzeczowe uzasadnienie
Zdrowie psychiczne, odporność psychiczna i pomoc	zna czynniki wspierające zdrowie psychiczne i rozpoznaje sygnały długotrwałego przeciążenia	wyjaśnia różnicę między przejściowym obniżeniem nastroju a sytuacją, w której potrzebne jest wsparcie; zna dostępne źródła pomocy	analizuje wpływ stresu, presji osiągnięć, relacji i internetu na dobrostan oraz dobiera strategie ochronne	tworzy plan szukania pomocy w sytuacji kryzysu własnego lub osoby z otoczenia, uwzględniając bezpieczeństwo i rolę dorosłych/specjalistów	ocenia złożone sytuacje dotyczące zdrowia psychicznego, unika stygmatyzacji i uzasadnia odpowiedzialne sposoby wspierania oraz kierowania po pomoc
Relacje, odpowiedzialność, presja i bezpieczeństwo społeczne	zna zasady szacunku, odpowiedzialnej komunikacji, ochrony granic i reagowania na przemoc	wyjaśnia mechanizmy presji grupowej, manipulacji i przemocy oraz znaczenie asertywnej odmowy	analizuje sytuacje konfliktu, wykluczenia, przemocy lub cyberprzemocy i dobiera bezpieczne sposoby reakcji	ocenia konsekwencje różnych zachowań dla zdrowia i bezpieczeństwa stron oraz wskazuje odpowiednie formy wsparcia	rozwiązuje złożone dylematy społeczne, uwzględniając odpowiedzialność, prawa, granice i dobrostan wszystkich osób
Dojrzewanie, obraz siebie i przygotowanie do dorosłości	zna zmiany charakterystyczne dla późniejszego okresu dojrzewania i rozumie znaczenie dbania o ciało oraz dobrostan	wyjaśnia wpływ hormonów, stylu życia, relacji i obrazu ciała na samopoczucie oraz samoocenę	analizuje wpływ norm społecznych, reklam i mediów na postrzeganie własnego ciała i zdrowia	rozpoznaje mity i szkodliwe wzorce dotyczące wyglądu, dojrzewania i zachowań zdrowotnych oraz wskazuje rzetelne źródła	formułuje dojrzałe, oparte na wiedzy wnioski dotyczące samoakceptacji, autonomii i odpowiedzialności za własne zdrowie
Zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność społeczna	rozpoznaje najważniejsze zagrożenia środowiskowe dla zdrowia i zna podstawowe sposoby ochrony	wyjaśnia wpływ jakości powietrza, hałasu, temperatury, promieniowania UV i warunków otoczenia na zdrowie	interpretuje dostępne komunikaty i dane środowiskowe oraz dobiera działania ograniczające narażenie	analizuje problem środowiskowy w szkole lub otoczeniu i proponuje wykonalne działanie prozdrowotne	projektuje i uzasadnia działanie na rzecz zdrowego środowiska, oceniając jego możliwy wpływ na jednostkę i społeczność

Uzależnienia, zachowania ryzykowne i dezinformacja w internecie	zna skutki zdrowotne używania nikotyny, alkoholu i innych substancji oraz rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne w sieci	wyjaśnia mechanizm uzależnienia, rolę presji i marketingu oraz wpływ na funkcjonowanie młodego człowieka	analizuje sytuacje ryzyka, rozpoznaje strategie manipulacji i dobiera sposoby odmowy, ograniczania szkód oraz szukania pomocy	ocenia treści internetowe promujące używki, „cudowne” metody zdrowotne lub ryzykowne wyzwania i weryfikuje je w wiarygodnych źródłach	samodzielnie analizuje złożony przekaz dezinformacyjny lub promujący zachowania ryzykowne i przygotowuje merytoryczną odpowiedź profilaktyczną