

	ZESPÓŁ SZKÓŁ Z ODDZIAŁAMI SPORTOWYMI NR 1
	61-638 Poznań, os. Pod Lipami 106, tel. 061 82 00 591, sekretariat@szkolapodlipami.pl

	WYMAGANIA EDUKACYJNE
placówka	Zespół Szkół z Oddziałami Sportowymi nr 1
poziom/klasa	VIII A, B, C
przedmiot	EDUKACJA ZDROWOTNA

Zajęcia obowiązkowe realizowane do końca stycznia.

W roku 2026/2027 wymiar edukacji zdrowotnej w klasie VIII jest pomniejszony o 2 godziny przeznaczone na odrębne, nieobowiązkowe zajęcia „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

Zasady oceniania:

- Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności wynikające z podstawy programowej i realizowanego programu nauczania.
- Uczeń jest oceniany m.in. za: rozumienie treści, zastosowanie wiedzy w praktyce, analizę problemów i źródeł, formułowanie wniosków, zadania praktyczne, doświadczenia edukacyjne, projekty i prezentacje.
- Nie ocenia się stanu zdrowia, wyglądu, masy ciała, prywatnych doświadczeń, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań ani tego, czy uczeń w życiu prywatnym realizuje określony styl życia.
- Oceny bieżące oraz szczegółowe zasady poprawy ocen stosuje się zgodnie ze statutem szkoły.

I PÓŁROCZE

Dział	Temat	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
I. Wartości i postawy	Godność człowieka i szacunek dla siebie oraz innych.	- wymienia przykłady zachowań wyrażających szacunek i godność	-wyjaśnia, dlaczego godność przysługuje każdemu człowiekowi	-analizuje sytuacje naruszania godności i proponuje właściwą reakcję	-uzasadnia znaczenie godności i szacunku dla zdrowia i relacji	-samodzielnie analizuje złożone sytuacje i formułuje argumenty oparte na prawach człowieka
I. Wartości i postawy	Zdrowie jako wartość i odpowiedzialność za własne decyzje.	-wskazuje zachowania sprzyjające zdrowiu	-wyjaśnia związek codziennych wyborów ze zdrowiem	-ocenia konsekwencje wybranych decyzji zdrowotnych	-planuje i uzasadnia działania wspierające zdrowi	-krytycznie analizuje uwarunkowania decyzji zdrowotnych i proponuje realistyczne rozwiązania
II. Zdrowie fizyczne	Profilaktyka, badania i higiena jamy ustnej.	-wymienia podstawowe działania profilaktyczne i zasady higieny jamy ustnej	-wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i prawidłowej higieny	-dobiera działania profilaktyczne do przykładowych sytuacji	-uzasadnia znaczenie profilaktyki	- tworzy uzasadniony plan profilaktyki dla przykładowej osoby, korzystając z wiarygodnych źródeł
II. Zdrowie fizyczne	Choroby i stany przewlekłe – jak wspierać i jak reagować.	-podaje przykłady chorób i stanów przewlekłych oraz zasady	-wyjaśnia potrzeby osoby z chorobą przewlekłą	-opisuje prawidłowe postępowanie w przypadku	-analizuje sytuację zagrożenia i dobiera właściwe	-samodzielnie uzasadnia kolejność działań i wskazuje błędy

		właściwego zachowania		napadu padaczkowego	działania oraz pomoc	w przykładowym postępowaniu
III. Aktywność fizyczna	Ruch, postawa ciała, sen i regeneracja.	-wymienia korzyści ruchu, snu i odpoczynku	-wyjaśnia wpływ aktywności i snu na organizm	-analizuje przykładowy plan dnia pod kątem ruchu i regeneracji	-proponuje uzasadnione zmiany poprawiające równowagę między aktywnością a odpoczynkiem	-ocenia różne strategie dbania o sprawność i regenerację, uzasadniając wybór
IV. Odżywianie	Świadome wybory żywieniowe i analiza informacji o żywności.	-rozpoznaje podstawowe zasady zbilansowanego żywienia	-wyjaśnia znaczenie składu produktu i informacji na etykiecie	-porównuje produkty i uzasadnia korzystniejszy wybór	-analizuje sposób żywienia w przykładowym jadłospisie i proponuje poprawki	-krytycznie ocenia przekazy żywieniowe i uzasadnia wnioski na podstawie wiarygodnych źródeł
V. Zdrowie psychiczne	Dobrostan psychiczny, stres i szukanie pomocy.	-wymienia czynniki wspierające dobrostan i sposoby radzenia sobie ze stresem	-wyjaśnia, kiedy warto zwrócić się po pomoc-	-dobiera sposoby reagowania do przykładowych trudnych sytuacji	-analizuje czynniki ryzyka i czynniki ochronne oraz wskazuje źródła profesjonalnej pomocy	-tworzy uzasadniony plan wsparcia dla przykładowej sytuacji bez ujawniania prywatnych doświadczeń
VI. Zdrowie społeczne	Relacje, odpowiedzialność, rodzina i wsparcie społeczne.	-wymienia cechy wspierających relacji	-wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, rodziny i wsparcia społecznego	-analizuje przykładowe konflikty i proponuje konstruktywne rozwiązania	-uzasadnia wpływ jakości relacji na zdrowie psychiczne i społeczne	-porównuje strategie komunikacji i wybiera rozwiązania najlepiej

						chroniące dobrostan stron
VI. Zdrowie społeczne	Granice osobiste, przemoc i bezpieczne reagowanie	-rozpoznaje przykłady przekraczania granic i przemocy	-analizuje sytuacje naruszenia granic i wskazuje bezpieczne działania	-analizuje sytuacje naruszenia granic i wskazuje bezpieczne działania	-uzasadnia znaczenie asertywności, odpowiedzialności i szukania pomocy	-ocenia złożone scenariusze i tworzy bezpieczny plan działania uwzględniający wsparcie dorosłych i instytucji
VII. Zdrowie środowiskowe	Środowisko, klimat i bioróżnorodność a zdrowie człowieka	-podaje przykłady wpływu środowiska na zdrowie	-wyjaśnia związek jakości powietrza, wody i analizuje przykłady	-analizuje przykładowy problem środowiskowy i jego skutki	-proponuje działania ograniczające ryzyko dla zdrowia i środowiska	-ocenia skuteczność różnych działań i uzasadnia wybór na podstawie danych
VIII. Dojrzewanie	Dojrzewanie – zmiany, indywidualne tempo rozwoju i troska o zdrowie.	-wymienia podstawowe zmiany okresu dojrzewania	-wyjaśnia, że tempo i przebieg dojrzewania są indywidualne	-rozpoznaje sytuacje, w których warto skonsultować się ze specjalistą	-analizuje wpływ zmian okresu dojrzewania na samopoczucie i emocje	-wyjaśnia zagadnienia dojrzewania z poszanowaniem różnic indywidualnych
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Uzależnienia i zachowania ryzykowne – mechanizmy, skutki, pomoc.	-wymienia przykłady substancji i zachowań mogących prowadzić do uzależnienia	- wyjaśnia podstawowe skutki uzależnień	-analizuje czynniki ryzyka i ochronne w przykładowych sytuacjach	-proponuje strategie ograniczania ryzyka i wskazuje źródła pomocy	-krytycznie ocenia przekazy normalizujące zachowania ryzykowne i uzasadnia stanowisko

IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczeństwo cyfrowe, dezinformacja i wiarygodność informacji o zdrowiu	-rozpoznaje przykłady zagrożeń	-wyjaśnia, jak sprawdzić autora, źródło, datę i dowody	-porównuje dwie informacje i wskazuje bardziej wiarygodną	-rozpoznaje techniki manipulacji i uzasadnia ocenę wiarygodności przekazu	- samodzielnie przeprowadza weryfikację informacji, w tym dotyczące phishingu. deepfaku lub kradzieży tożsamości
X. Doświadczenie edukacyjne	Projekt: „Sprawdzam informację zdrowotną i podejmuję świadomą decyzję.”	-wykonuje przy wsparciu kolejne etapy zadania i wskazuje źródło informacji	-porównuje informacje według podanych kryteriów i formułuje prosty wniosek	-samodzielnie analizuje źródła i przedstawia uzasadniony wniosek	-krytycznie ocenia jakość dowodów, prezentuje wyniki i proponuje bezpieczne działanie	-samodzielnie planuje analizę, wykorzystuje kilka wiarygodnych źródeł, uzasadnia decyzje i wskazuje ograniczenia swoich wniosków

II PÓŁROCZE

Nie dotyczy – zgodnie z organizacją przedmiotu w klasie VIII obowiązkowa edukacja zdrowotna jest realizowana nie dłużej niż do końca stycznia.

Uwaga: wymagania nie obejmują treści odrębnego, nieobowiązkowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności

Nauczyciel stosuje zróżnicowane formy sprawdzania osiągnięć edukacyjnych:

Wypowiedzi ustne: odpowiedzi na pytania, prezentacje przygotowanych projektów.

1. **Wypowiedzi pisemne:** opis wyjścia w terenie, opis udziału w wystawie, opis historii prywatnej
2. **Praca w grupie i projekty:** ocena zaangażowania, współpracy oraz efekty końcowego.
3. **Aktywność na lekcji:** wykonywanie ćwiczeń, praca w parach i grupach.

Edukacja zdrowotna klasy 8A, 8B, 8C Anna Matysiak