

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY VIIIa

EDUKACJA ZDROWOTNA

na podstawie programu „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, wydanie 2, red. Daniela Bartosiak, ORE, Warszawa 2026

Dział / obszar	Zakres wymagań	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Godność, szacunek, różnorodność, zdrowie jako wartość, sprawczość, odpowiedzialność i działania prospołeczne.	Rozpoznaje godność i szacunek jako podstawę relacji oraz podaje przykłady odpowiedzialności za zdrowie.	Wyjaśnia znaczenie godności, empatii i odpowiedzialności oraz rozpoznaje działania prospołeczne.	Uzasadnia własne wybory wartościami, analizuje wpływ decyzji na innych i środowisko.	Samodzielnie podejmuje i uzasadnia odpowiedzialne działania, respektując różnorodność i prawa innych.	Samodzielnie i twórczo analizuje znaczenie wartości, postaw i odpowiedzialności w podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia; potrafi rozpatrywać różne punkty widzenia, argumentować własne stanowisko i proponować odpowiedzialne rozwiązania sytuacji problemowych.
II. Zdrowie fizyczne	Profilaktyka, choroby, niepełnosprawność i dostępność, bezpieczeństwo zdrowotne, styl życia.	Wymienia podstawowe zasady profilaktyki i rozpoznaje potrzeby osób z ograniczeniami zdrowotnymi.	Wyjaśnia znaczenie profilaktyki i dostępności oraz wskazuje bariery i sposoby ich ograniczania.	Analizuje sytuacje zdrowotne i społeczne oraz dobiera rozwiązania wspierające bezpieczeństwo i samodzielność.	Ocenia wiarygodność informacji, proponuje rozwiązania zwiększające dostępność i uzasadnia ich znaczenie.	Samodzielnie i krytycznie interpretuje informacje dotyczące zdrowia; łączy wiedzę o funkcjonowaniu organizmu, profilaktyce i stylu życia, dostrzega zależności między różnymi czynnikami wpływającymi na zdrowie oraz formułuje uzasadnione wnioski i propozycje działań profilaktycznych.
III. Aktywność fizyczna	Postawa ciała, kręgosłup, mięśnie głębokie, aktywny transport, ruch jako element zdrowia i ochrony środowiska.	Wymienia korzyści ruchu i podstawowe zasady dbania o prawidłową postawę.	Wyjaśnia wpływ aktywności na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz zna zasady bezpiecznego ruchu.	Planuje aktywny dzień, dobiera działania do własnych potrzeb i uwzględnia aktywny transport.	Analizuje własny styl życia i proponuje rozwiązania korzystne jednocześnie dla zdrowia i środowiska.	Samodzielnie analizuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego; potrafi dobrać i uzasadnić różne formy aktywności do potrzeb i możliwości człowieka oraz twórczo proponuje sposoby zachęcania innych do aktywnego stylu życia.
IV. Odżywianie	Zdrowe odżywianie,	Rozpoznaje	Wyjaśnia wpływ	Analizuje wybory	Łączy sposób	Krytycznie analizuje

Dział / obszar	Zakres wymagań	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
	zależność diety od zdrowia, świadome wybory.	podstawowe zasady zbilansowanego żywienia.	stylu odżywiania na zdrowie i samopoczucie.	żywieniowe i formułuje praktyczne zalecenia zgodne z zasadami zdrowego stylu życia.	żywienia z profilaktyką chorób i krytycznie ocenia informacje dotyczące żywności.	informacje dotyczące żywienia, diet, suplementów i używek; rozpoznaje nierzetelne lub potencjalnie szkodliwe przekazy, uzasadnia swoje stanowisko oraz samodzielnie proponuje bezpieczne i racjonalne rozwiązania żywieniowe.
V. Zdrowie psychiczne	Dobrostan, emocje i potrzeby, stres, strategie radzenia sobie, szukanie wsparcia.	Rozpoznaje czynniki wpływające na samopoczucie i wskazuje osoby/miejsca, gdzie można uzyskać pomoc.	Wyjaśnia pojęcie dobrostanu i zna podstawowe sposoby radzenia sobie z trudnościami.	Dobiera i stosuje adekwatne strategie radzenia sobie oraz potrafi bezpiecznie szukać wsparcia.	Analizuje wpływ snu, relacji, środowiska i mediów na dobrostan; ocenia skuteczność własnych strategii.	Samodzielnie i wieloaspektowo analizuje sytuacje wpływające na zdrowie psychiczne i dobrostan; łączy wiedzę o emocjach, stresie, odpoczynku, relacjach i sposobach uzyskiwania pomocy; proponuje adekwatne strategie radzenia sobie z trudnościami i potrafi uzasadnić wybór określonych działań.
VI. Zdrowie społeczne	Relacje, zakochanie i miłość, rodzina, konflikty, manipulacja, mediacja, odpowiedzialność.	Rozpoznaje podstawowe cechy zdrowych relacji i zasady szacunku.	Wyjaśnia znaczenie zaufania, odpowiedzialności, komunikacji i szacunku.	Analizuje konflikty i proponuje konstruktywne sposoby ich rozwiązania, w tym mediację.	Rozpoznaje manipulację, przewiduje konsekwencje działań i dobiera asertywne strategie.	Twórczo i samodzielnie analizuje złożone sytuacje społeczne, konflikty i problemy w relacjach; proponuje różne sposoby ich rozwiązania, uwzględniając potrzeby, granice, bezpieczeństwo i godność innych osób, oraz rzeczowo uzasadnia wybrane rozwiązanie.
VII. Dojrzewanie	Rozwój i zmiany okresu dorastania, świadomość ciała, zdrowie i bezpieczeństwo.	Opisuje podstawowe zmiany okresu dojrzewania i zna zasady dbania o zdrowie.	Wyjaśnia znaczenie indywidualnego rozwoju i świadomej troski o ciało.	Łączy wiedzę o dojrzewaniu z praktycznymi sposobami dbania o zdrowie i dobrostan.	Krytycznie ocenia przekazy dotyczące wyglądu i zdrowia oraz wskazuje rzetelne źródła.	Samodzielnie i krytycznie analizuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne aspekty dojrzewania; łączy wiedzę dotyczącą rozwoju człowieka, zdrowia, emocji i relacji; odróżnia informacje rzetelne od mitów i stereotypów, szanuje indywidualne różnice w

Dział / obszar	Zakres wymagań	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
						rozwoju oraz potrafi wskazać bezpieczne i odpowiedzialne sposoby postępowania w sytuacjach wymagających wsparcia.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Bioróżnorodność, degradacja środowiska, zdrowie publiczne, działania proekologiczne.	Wymienia przykłady zależności między środowiskiem a zdrowiem.	Wyjaśnia znaczenie bioróżnorodności i skutki jej utraty dla zdrowia.	Analizuje lokalne problemy środowiskowe i proponuje działania ograniczające ich negatywny wpływ.	Łączy ochronę środowiska ze zdrowiem publicznym i planuje działania społeczne.	Samodzielnie i twórczo analizuje zależności między stanem środowiska, bioróżnorodnością i zdrowiem człowieka; dostrzega konsekwencje zmian zachodzących w środowisku oraz proponuje możliwe do realizacji działania służące jednocześnie ochronie środowiska i zdrowiu człowieka, uzasadniając ich znaczenie.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Bezpieczne korzystanie z technologii, dane osobowe, niewłaściwe treści, presja rówieśnicza, substancje psychoaktywne, higiena cyfrowa.	Rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe i zachowania ryzykowne.	Wyjaśnia zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i skutki nadmiernego używania technologii.	Podejmuje odpowiedzialne decyzje, chroni dane i stosuje zasady higieny cyfrowej.	Analizuje konsekwencje decyzji, rozpoznaje presję i manipulację oraz dobiera strategie ochrony.	Krytycznie i samodzielnie analizuje wpływ Internetu, mediów cyfrowych oraz zachowań ryzykownych na zdrowie; rozpoznaje mechanizmy sprzyjające uzależnieniom i zagrożeniom cyfrowym, ocenia wiarygodność informacji oraz proponuje i uzasadnia działania służące higienie cyfrowej, bezpieczeństwu i profilaktyce uzależnień.