

WYMAGANIA EDUKACYJNE DLA KLASY VIIIb

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, zależność diety od zdrowia, świadome	Rozpoznaje podstawowe zasady zbilansowanego	Wyjaśnia wpływ stylu odżywiania na zdrowie i	Analizuje wybory żywieniowe i formułuje	Łączy sposób żywienia z profilaktyką chorób	Krytycznie analizuje informacje dotyczące żywienia, diet, suplementów i używek; rozpoznaje

Dział / obszar	Zakres wymagań	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
	wybory.	żywienia.	samopoczucie.	praktyczne zalecenia zgodne z zasadami zdrowego stylu życia.	i krytycznie ocenia informacje dotyczące żywności.	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 rozwoju oraz potrafi wskazać bezpieczne i odpowiedzialne sposoby postępowania w sytuacjach wymagających wsparcia.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Bioróżnorodność, degradacja środowiska,	Wymienia przykłady zależności między	Wyjaśnia znaczenie bioróżnorodności i skutki jej utraty dla	Analizuje lokalne problemy środowiskowe i	Łączy ochronę środowiska ze zdrowiem	Samodzielnie i twórczo analizuje zależności między stanem środowiska, bioróżnorodnością i

Dział / obszar	Zakres wymagań	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
	zdrowie publiczne, działania proekologiczne.	środowiskiem a zdrowiem.	zdrowia.	proponuje działania ograniczające ich negatywny wpływ.	publicznym i planuje działania społeczne.	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 strategię 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.