

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 8

oparte na Programie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej –
HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ – CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH. SIŁA
HARMONII; Edycja 2026

Temat zajęć	Ocena dopuszczająca (2)	Ocena dostateczna (3)	Ocena dobra (4)	Ocena bardzo dobra (5)	Ocena celująca (6)
1. Godność – wartość, którą mamy od zawsze	- Definiuje podstawowe pojęcia takie jak szacunek, tolerancja i godność. - Rozpoznaje, dlaczego Godność – wartość, którą mamy od zawsze odgrywa ważną rolę w relacjach międzyludzkich.	- Wyjaśnia potrzebę akceptacji różnorodności wśród ludzi. - Podaje przykłady zachowań świadczących o otwartości na innych.	- W codziennym życiu wykazuje się głębokim szacunkiem do każdej osoby, niezależnie od jej cech. - Zauważa i reaguje na sytuacje dyskryminacji lub wykluczenia.	- Analizuje wartość godności osobistej z perspektywy ogólnoludzkiej. - Świadomie buduje włączające środowisko dla wszystkich, m.in. wspierając: godność każdego człowieka.	- Aktywnie sprzeciwia się wszelkim formom wykluczenia społecznego. - Inicjuje szkolne projekty promujące integrację i równość wszystkich ludzi.
2. Zdrowie ma znaczenie – dbam o siebie, innych i środowisko	- Wymienia podstawowe pojęcia związane z tematem: Zdrowie ma znaczenie – dbam o siebie, innych i środowisko. - Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zagrażające mu.	- Opisuje wpływ codziennych wyborów na kondycję organizmu. - Wyjaśnia, dlaczego dbanie o zdrowie i otoczenie ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.	- Szczegółowo analizuje czynniki wpływające na dbanie o zdrowie i otoczenie. - Wykorzystuje wiedzę do weryfikacji swoich codziennych nawyków.	- Krytycznie ocenia swój styl życia i planuje konkretne zmiany. - Świadomie podejmuje decyzje prozdrowotne w trudnych sytuacjach.	- Inicjuje działania na rzecz promowania zdrowia w swoim otoczeniu. - Opracowuje autorski projekt edukacyjny dotyczący obszaru: dbanie o zdrowie i otoczenie.
3. Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy!	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy!.	- Wyjaśnia rolę bliskich i rówieśników w życiu człowieka. - Rozumie mechanizmy powstawania konfliktów i sposoby	- Skutecznie stosuje zasady dobrej komunikacji w codziennych sytuacjach. - Potrafi stawiać granice i szanować granice innych osób.	- Analizuje skomplikowane sytuacje społeczne i proponuje konstruktywne rozwiązania. - Świadomie buduje głębokie	- Jest mediatorem w konfliktach rówieśniczych. - Wykazuje się dojrzałą postawą asertywną i wspiera integrację grupy.

		ich unikania.		i wartościowe relacje oparte na szacunku.	
4. Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
5. Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?	- Podaje przykłady zdrowej aktywności fizycznej oraz higieny snu. - Rozumie znaczenie tematu: Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia? dla regeneracji i zdrowia.	- Wyjaśnia, jak ruch i sen wpływają na pracę mózgu i ciała. - Wskazuje negatywne skutki braku aktywności lub niedoboru snu.	- Regularnie stosuje zasady higieny i dba o systematyczny ruch. - Potrafi dostosować formę odpoczynku do własnych potrzeb fizjologicznych.	- Projektuje swój plan dnia, zachowując idealny balans między pracą a regeneracją. - Analizuje sygnały płynące z ciała świadczące o przemęczeniu.	- Organizuje aktywności ruchowe lub relaksacyjne dla grupy. - Jest wzorem do naśladowania w zakresie dbałości o równowagę życiową.
6. Bezpiecznie w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą	- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa. - Wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia związanej z: Bezpiecznie w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą.	- Rozpoznaje sytuacje ryzykowne i wie, jak reagować na zagrożenie lub wypadek. - Opisuje procedury wzywania pomocy medycznej.	- Potrafi zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy lub reakcji kryzysowej w praktyce. - Unika ryzykownych zachowań i dba o bezpieczeństwo.	- Analizuje przyczyny wypadków i zagrożeń, przewidując ich konsekwencje. - Zna procedury prawne i instytucje wspierające osoby w kryzysie.	- Potrafi sprawnie i odpowiedzialnie kierować akcją pomocową w nagłym wypadku. - Prowadzi instruktaże dla rówieśników z zakresu bezpieczeństwa.
7. Życie z chorobą przewlekłą – wiedza, zrozumienie i wsparcie	- Wymienia sytuacje, w których należy udać się do lekarza. - Rozpoznaje podstawowe zagadnienia dotyczące: Życie	- Opisuje rolę badań profilaktycznych i innych działań ochronnych. - Wie, jak zadbać o siebie w kontekście prewencji chorób.	- Wyjaśnia podstawowe mechanizmy medyczne dotyczące profilaktyki i ochrony zdrowia. - Regularnie	- Merytorycznie argumentuje konieczność stosowania profilaktyki (np. zrozumienie chorób przewlekłych).	- Rozpowszechnia wiedzę medyczną opartą na faktach naukowych, obalając popularne mity. - Aktywnie promuje programy

	z chorobą przewlekłą – wiedza, zrozumienie i wsparcie.		obserwuje swoje ciało i nie ignoruje sygnałów ostrzegawczych.	- Potrafi samodzielnie zinterpretować proste wytyczne zdrowotne.	profilaktyczne w swoim środowisku.
8. Relacje, które budują – od zauroczenia do odpowiedzialności	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Relacje, które budują – od zauroczenia do odpowiedzialności.	- Wyjaśnia rolę bliskich i rówieśników w życiu człowieka. - Rozumie mechanizmy powstawania konfliktów i sposoby ich unikania.	- Skutecznie stosuje zasady dobrej komunikacji w codziennych sytuacjach. - Potrafi stawiać granice i szanować granice innych osób.	- Analizuje skomplikowane sytuacje społeczne i proponuje konstruktywne rozwiązania. - Świadomie buduje głębokie i wartościowe relacje oparte na szacunku.	- Jest mediatorem w konfliktach rówieśniczych. - Wykazuje się dojrzałą postawą asertywną i wspiera integrację grupy.
9. Jak rozwiązywać konflikty z szacunkiem?	- Wymienia cechy dobrej relacji z innymi ludźmi. - Podaje podstawowe zasady dotyczące tematu: Jak rozwiązywać konflikty z szacunkiem?.	- Wyjaśnia rolę bliskich i rówieśników w życiu człowieka. - Rozumie mechanizmy powstawania konfliktów i sposoby ich unikania.	- Skutecznie stosuje zasady dobrej komunikacji w codziennych sytuacjach. - Potrafi stawiać granice i szanować granice innych osób.	- Analizuje skomplikowane sytuacje społeczne i proponuje konstruktywne rozwiązania. - Świadomie buduje głębokie i wartościowe relacje oparte na szacunku.	- Jest mediatorem w konfliktach rówieśniczych. - Wykazuje się dojrzałą postawą asertywną i wspiera integrację grupy.
10. Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami	- Nazywa i rozpoznaje podstawowe emocje u siebie i innych. - Wie, że temat: Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami jest ważny dla zdrowia psychicznego.	- Opisuje, jak emocje wpływają na ciało i zachowanie. - Podaje proste sposoby radzenia sobie w obszarze: dobrostan psychiczny.	- Szczegółowo tłumaczy mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami. - Stosuje w praktyce techniki relaksacyjne i komunikacyjne.	- Głęboko analizuje własne reakcje emocjonalne i wyciąga z nich wnioski. - Potrafi samodzielnie zarządzać stresem i emocjami w sytuacjach kryzysowych.	- Wykazuje się dużą empatia, wspierając rówieśników w trudnych chwilach. - Prowadzi działania edukacyjne na temat zdrowia psychicznego w klasie.
11. Klikam z głową – wybieram bezpiecznie	- Wymienia główne zagrożenia w świecie cyfrowym. - Zna podstawowe	- Opisuje zasady higieny cyfrowej i ochrony danych. - Rozumie, jak	- Stosuje w praktyce narzędzia ochrony w sieci i kontroluje swoją czas przed	- Świadomie zarządza swoim wizerunkiem w internecie i dba o prywatność.	- Pomaga innym w zakresie cyberbezpieczeństwa. - Inicjuje szkolne

	zasady bezpiecznego korzystania z sieci w kontekście: Klikam z głową – wybieram bezpiecznie.	nadużywanie ekranów wpływa na zdrowie i relacje.	ekranem. - Rozpoznaje wiarygodne informacje i fake newsy.	- Analizuje psychologiczne mechanizmy uzależnienia od mediów cyfrowych.	akcje promujące cyfrowy detoks i bezpieczny internet.
12. Razem dla zdrowia – projekt promujący higienę cyfrową i zdrowy styl życia	- Wymienia główne zagrożenia w świecie cyfrowym. - Zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z sieci w kontekście: Razem dla zdrowia – projekt promujący higienę cyfrową i zdrowy styl życia.	- Opisuje zasady higieny cyfrowej i ochrony danych. - Rozumie, jak nadużywanie ekranów wpływa na zdrowie i relacje.	- Stosuje w praktyce narzędzia ochrony w sieci i kontroluje swój czas przed ekranem. - Rozpoznaje wiarygodne informacje i fake newsy.	- Świadomie zarządza swoim wizerunkiem w internecie i dba o prywatność. - Analizuje psychologiczne mechanizmy uzależnienia od mediów cyfrowych.	- Pomaga innym w zakresie cyberbezpieczeństwa. - Inicjuje szkolne akcje promujące cyfrowy detoks i bezpieczny internet.
13. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody	- Wie, co to jest środowisko i dlaczego trzeba o nie dbać. - Kojarzy temat: Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody z codziennym otoczeniem człowieka.	- Wyjaśnia, jak stan środowiska naturalnego wpływa na zdrowie ludzkie. - Podaje przykłady działań ekologicznych w gospodarstwie domowym.	- Świadomie stosuje zasady ekologii na co dzień (np. oszczędzanie zasobów). - Tłumaczy zależności między zdrowiem człowieka a stanem: bioróżnorodność i środowisko.	- Analizuje globalne problemy ekologiczne i ich bezpośredni wpływ na zdrowie publiczne. - Wybiera produkty przyjazne środowisku, wykazując się świadomością konsumencką.	- Inicjuje i realizuje projekty ekologiczne w społeczności lokalnej. - Jest liderem działań na rzecz ochrony planety w swojej szkole.