

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Szkoła	Zespół Szkolno-Przedszkolny w Cendrowcach
Nauczyciel / nauczycielka	Agnieszka SALAMON
Klasa i oddział	VIII
Rok szkolny	2026/2027
Realizowany program nauczania	Zdrowie w praktyce, Magdalena Juskiewicz
Podręcznik / materiały wiodące	Nie dotyczy

Ustalenia wymagające decyzji nauczyciela

Progi procentowe	zgodnie ze statutem
Poprawianie ocen bieżących	zgodnie ze statutem
Uzupełnianie obowiązkowych prac po nieobecności	zgodnie ze statutem
Warunki uzyskania oceny wyższej niż przewidywana	zgodnie ze statutem
Sposób informowania uczniów i rodziców	zgodnie ze statutem
Data przedstawienia wymagań uczniom	na pierwszej lekcji

2. Zasady oceniania

Przedmiot oceny

- wiedza zgodna z podstawą programową i realizowanym programem nauczania;
- umiejętność wyjaśniania zależności, analizowania sytuacji i podejmowania bezpiecznych decyzji;
- stosowanie procedur w symulacji lub zadaniu praktycznym;
- korzystanie z rzetelnych źródeł, odróżnianie faktów od opinii i rozpoznawanie dezinformacji;
- planowanie, wykonanie i refleksja nad doświadczeniem edukacyjnym realizowanym w warunkach szkolnych;
- komunikowanie wniosków rzeczowo, z poszanowaniem godności, bezpieczeństwa i prywatności.

Prywatność i bezpieczeństwo

Uczeń może analizować przypadek fikcyjny lub zanonimizowany. Jeżeli doświadczenie edukacyjne wymaga autorefleksji albo monitorowania własnych zachowań, nauczyciel ocenia proces, poprawność metody i wnioski, a nie prywatne dane. Uczeń nie musi prezentować dzienniczka ani szczegółów osobistych na forum klasy.

3. Sposoby sprawdzania osiągnięć

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
Krótką pracę pisemną / quiz	wiedza, rozumienie pojęć,	pytania nie wymagają ujawniania

Forma	Co może być oceniane	Warunek bezpieczeństwa
	zastosowanie zasad	prywatnych doświadczeń
Studium przypadku	analiza ryzyka, decyzja, uzasadnienie, wskazanie pomocy	przypadek fikcyjny lub zanonimizowany
Zadanie praktyczne / symulacja	procedura, bezpieczeństwo, dobór działania	bez pozorowania intymnych sytuacji i bez diagnozowania
Analiza źródła lub danych	wiarygodność, fakty, wnioski, dezinformacja	materiał odpowiedni do wieku i sprawdzony przez nauczyciela
Projekt / prezentacja / debata	merytoryka, źródła, rozwiązanie, komunikacja	ocenie podlega wkład możliwy do udokumentowania
Doświadczenie edukacyjne	plan, wykonanie, refleksja i zastosowanie	zasadnicza część oceniana w warunkach szkolnych
Odpowiedź ustna	wyjaśnienie i rozumowanie na podstawie materiału	uczeń może odmówić osobistego przykładu bez konsekwencji

Prace domowe w klasach IV–VIII

Pisemna lub praktyczno-techniczna praca domowa jest nieobowiązkowa i nie ustala się z niej oceny.

Nauczyciel sprawdza dobrowolnie wykonaną pracę i przekazuje informację zwrotną. Jeżeli projekt lub doświadczenie edukacyjne ma być ocenione, jego zasadnicza, podlegająca weryfikacji część powinna zostać wykonana podczas zajęć, konsultacji lub innej zorganizowanej formy szkolnej. Sam brak wykonania pracy w czasie wolnym nie może obniżyć oceny.

4. Ogólne kryteria ocen klasyfikacyjnych

Kryteria mają charakter kumulatywny. Uczeń ubiegający się o wyższą ocenę spełnia również wymagania poziomów niższych. Ocenę klasyfikacyjną ustala się na podstawie całokształtu udokumentowanych osiągnięć, a nie wyłącznie średniej arytmetycznej. Przepisy krajowe nie narzucają wag ocen ani progów procentowych.

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
6 – celujący	Uczeń opanował wymagania w bardzo wysokim stopniu, samodzielnie łączy wiedzę, przenosi ją na nowe sytuacje, krytycznie ocenia źródła i tworzy trafne rozwiązania. Ocena 6 nie wymaga wiadomości wykraczających poza program.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie je stosuje, uzasadnia wnioski i poprawnie rozwiązuje także bardziej złożone zadania.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymagań, samodzielnie rozwiązuje zadania typowe i stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych; potrzebuje jedynie niewielkiego wsparcia.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, rozwiązuje zadania typowe, a przy trudniejszych korzysta ze wskazówek nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń spełnia minimum niezbędne do dalszego uczenia się; z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady, wykonuje proste zadania i stosuje

Ocena	Ogólna charakterystyka poziomu
	najważniejsze procedury bezpieczeństwa.
1 - niedostateczny	Uczeń nie spełnia wymagań koniecznych nawet przy zapewnionym wsparciu i nie potrafi wykonać najprostszego zadania dotyczącego ocenianych wiadomości lub umiejętności. Oceny 1 nie wolno uzasadniać odmową ujawnienia prywatnych doświadczeń ani stanem zdrowia ucznia.
Ocena śródroczna i roczna Podsumowuje poziom i postępy ucznia względem rocznych wymagań. Nie jest ustalana automatycznie z jednego sprawdzianu, jednego projektu ani samej aktywności na lekcji. Warunki poprawy, uzyskania oceny wyższej niż przewidywana oraz sposób przekazywania informacji muszą być zgodne ze statutem szkoły.	

5. Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa VIII

Zakres przyjęty w dokumencie: Druga część i podsumowanie cyklu klas VII–VIII, obejmujące sprawczość, zdrowie publiczne, szczepienia i dezinformację, monitorowanie czynników ryzyka, dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, profilaktykę chorób, zdrowie psychiczne i obraz ciała, mediacje, zdrowie środowiskowe oraz ochronę przed substancjami i uzależnieniami. Pozycje oznaczone „[Wymaganie do wyboru]” realizuje się zgodnie z wyborem nauczyciela i programem nauczania.

Wymagania na pierwsze półrocze:

1. Wartości i postawy

- Uczeń ocenia wpływ własnej sprawczości na zdrowie własne, zdrowie innych osób oraz stan środowiska i klimatu;
- Uczeń wyjaśnia prospołeczne znaczenie zachowań zdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego;
- Uczeń uzasadnia znaczenie donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych i unikania substancji psychoaktywnych;
- Uczeń wyjaśnia kulturę wolontariatu i projektuje niewielkie działanie na rzecz zdrowia ludzi lub ochrony środowiska;
- Uczeń formułuje wypowiedzi respektujące godność osób chorych, starszych i z niepełnosprawnościami.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń omawia czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia, w jaki sposób może na nie oddziaływać;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane;
- Uczeń rozpoznaje dezinformację dotyczącą szczepień i wyjaśnia, czym są ruchy antyszczepionkowe;
- Uczeń identyfikuje modyfikowalne czynniki ryzyka, w tym podstawowe parametry zdrowotne, aktywność, odżywianie, sen, stres i używki, bez diagnozowania siebie lub innych;
- Uczeń identyfikuje bariery społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami i proponuje rozwiązania zwiększające dostępność;
- Uczeń omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, ich konsekwencje oraz potrzeby osób chorych, w tym osób po udarze mózgu.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń regularnie dobiera i wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz zapobiegające bólom pleców;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie mięśni dna miednicy i dobiera bezpieczne ćwiczenia profilaktyczne odpowiednie do wieku;

- Uczeń wymienia metody hartowania organizmu, ocenia ich bezpieczeństwo i wyjaśnia możliwe korzyści zdrowotne;
- Uczeń analizuje bariery uczestnictwa w aktywności i proponuje realistyczne sposoby ich pokonywania;
- Uczeń wyjaśnia krótko- i długoterminowe skutki braku aktywności oraz znaczenie ruchu w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych;
- Uczeń omawia motywy uczestnictwa w aktywności i jej znaczenie dla rozwoju psychospołecznego.

4. Odżywianie

- Uczeń samodzielnie ocenia zbilansowanie jadłospisu i proponuje uzasadnione zmiany zgodne z talerzem zdrowego żywienia;
- Uczeń wyjaśnia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2 i choroby układu krążenia;
- Uczeń omawia znaczenie diety w chorobach autoimmunologicznych i alergiach pokarmowych bez udzielania indywidualnych porad medycznych;
- Uczeń analizuje ryzyko nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących;
- Uczeń weryfikuje reklamę diety lub suplementu, wskazując obietnicę, dowód, brakujące informacje i możliwe ryzyko.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń analizuje zachowanie, uczucia i potrzeby w fikcyjnych lub zanonimizowanych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- Uczeń wyjaśnia, jak Internet i media społecznościowe mogą wpływać na obraz ciała i samoocenę;
- Uczeń stosuje strategie ochrony pozytywnego obrazu ciała oraz krytycznej analizy nierealistycznych przekazów;
- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i właściwie rozpoznaje granice własnej odpowiedzialności;
- Uczeń omawia potrzeby osób z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią oraz wskazuje miejsca profesjonalnej pomocy.

Wymagania na drugie półrocze:

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń rozpoznaje manipulację i presję w relacjach oraz stosuje asertywną reakcję respektującą granice stron;
- Uczeń analizuje konflikt, rozróżnia stanowiska, potrzeby i interesy oraz proponuje bezpieczne sposoby rozwiązania;
- Uczeń wyjaśnia zasady mediacji i uczestniczy w symulacji mediacji dotyczącej fikcyjnej sytuacji;
- Uczeń ocenia wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej;
- Uczeń formułuje rozwiązania uwzględniające odpowiedzialność, godność i potrzeby wszystkich osób.

7. Dojrzewanie

- Uczeń charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne i porównuje ich zastosowanie z uwzględnieniem bezpieczeństwa, dostępności i wpływu środowiskowego;
- Uczeń wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i proponuje sposoby przeciwdziałania mu w społeczności szkolnej lub lokalnej;
- Uczeń rozpoznaje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego oraz wskazuje właściwą ścieżkę konsultacji;
- Uczeń łączy wiedzę o kolejnych etapach życia, profilaktyce i monitorowaniu zdrowia, unikając stereotypizacji osób dorosłych i starszych.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń analizuje dane lub studium przypadku dotyczące wpływu zmiany klimatu, degradacji środowiska i ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie;
- Uczeń wyjaśnia zależność między różnorodnością biologiczną, funkcjonowaniem ekosystemów a zdrowiem publicznym;
- Uczeń planuje i realizuje działanie na rzecz poprawy stanu środowiska lub promocji zdrowia środowiskowego;
- Uczeń ocenia rezultaty działania, jego ograniczenia oraz możliwe sposoby kontynuacji lub poprawy.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń wyjaśnia zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków używanych niezgodnie ze wskazaniami;
- Uczeń analizuje konsekwencje szkodliwego korzystania z technologii dla osoby i jej najbliższego otoczenia;
- Uczeń dobiera sposoby ochrony przed szkodliwym korzystaniem z technologii i zażywaniem substancji oraz wskazuje właściwe źródła pomocy;
- Uczeń stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia w fikcyjnych sytuacjach decyzyjnych;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń realizuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.

6. Wymagania na poszczególne oceny – klasa VIII

Wymagania są kumulatywne i odnoszą się do zakresu realizowanego w klasie VIII oraz do stopnia integrowania wiadomości i umiejętności z całego cyklu klas VII–VIII. Wymagania oznaczone jako „do wyboru” mogą być podstawą oceny wyłącznie wtedy, gdy zostały wybrane do realizacji i rzeczywiście zrealizowane z klasą.

6 – celujący

- Uczeń w pełni i samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów zdrowia, analizuje złożone zależności i projektuje odpowiedzialne rozwiązania;
- Uczeń krytycznie ocenia dowody, dane, argumenty i język przekazów, rozpoznaje dezinformację oraz jasno uzasadnia wnioski;
- Uczeń przewiduje konsekwencje decyzji dla zdrowia jednostki, relacji, zdrowia publicznego i środowiska oraz rozważa ograniczenia proponowanych działań;
- Uczeń realizuje projekt lub doświadczenie, ocenia jego skuteczność i samodzielnie wprowadza trafne poprawki.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VIII i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;
- Uczeń trafnie analizuje informacje o szczepieniach, czynnikach ryzyka, żywieniu, zdrowiu psychicznym, substancjach i technologii;
- Uczeń samodzielnie dobiera bezpieczne, niestigmatyzujące i oparte na dowodach rozwiązania oraz wyczerpująco je uzasadnia;
- Uczeń poprawnie przeprowadza analizę konfliktu, ryzyka albo dostępności i formułuje użyteczne rekomendacje.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań klasy VIII i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;
- Uczeń rozpoznaje dezinformację, manipulację, presję i zachowania ryzykowne oraz dobiera właściwą reakcję;
- Uczeń analizuje prosty zestaw danych, przypadek lub przekaz i uzasadnia wnioski;
- Uczeń wykonuje zadanie praktyczne lub projekt zgodnie z planem i korzysta z informacji zwrotnej.

3 – dostateczny

- Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia publicznego, chorób cywilizacyjnych, aktywności, żywienia, obrazu ciała, mediacji, środowiska i uzależnień;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację ryzyka i wskazuje bezpieczne działanie lub źródło pomocy;
- Uczeń wykonuje prostą analizę lub zadanie praktyczne według instrukcji;
- Uczeń odczytuje najważniejsze informacje ze wskazanego, wiarygodnego źródła.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa objęte zakresem klasy VIII;
- Uczeń odróżnia w prostym przykładzie zachowanie wspierające zdrowie od wyraźnie ryzykownego;
- Uczeń wskazuje, kiedy należy zwrócić się do osoby dorosłej, pracownika ochrony zdrowia lub specjalisty;
- Uczeń wykonuje najprostszy element zadania przy wyraźnej, etapowej instrukcji.

1 – niedostateczny

Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej mimo zapewnienia wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań.