

Edukacja Zdrowotna – wymagania edukacyjne na poszczególne oceny – klasa 8

Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna dla klasy 8 opracowano na podstawie autorskiego programu nauczania „W zdrowym ciele – zdrowy duch” oraz rozporządzenia Ministra Edukacji (Dz.U. 2026 poz. 958), uwzględniając realizację przedmiotu w I semestrze (1 godzina tygodniowo, do końca stycznia).

Dział i tematyka	Ocena dopuszczająca	Ocena dostateczna	Ocena dobra	Ocena bardzo dobra	Ocena celująca
WARTOŚCI I POSTAWY Wartości, prawo do zdrowia i nierówności społeczne	Uczeń: - wskazuje zdrowie jako jedno z podstawowych praw człowieka; - podaje przykłady barier napotykanych przez osoby z niepełnosprawnościami - przy pomocy nauczyciela odczytuje proste dane z map WHO.	Uczeń: - wyjaśnia, na czym polega prawo do zdrowia; - opisuje, jak status wpływa na styl życia i dostęp do leczenia; - wymienia przeszkody dotyczące osoby z niepełnosprawnościami - samodzielnie opisuje dane przedstawione na mapach WHO i profilach zdrowotnych.	Uczeń: - analizuje wpływ nierówności społecznych na zdrowie populacji w oparciu o mapy WHO i profile zdrowotne; - omawia konkretne rozwiązania techniczne i architektoniczne niwelujące bariery; - aktywnie uczestniczy w debacie „Czy zdrowie to przywilej?”, formułując logiczne argumenty.	Uczeń: - krytycznie ocenia wpływ czynników społeczno-ekonomicznych na zdrowie publiczne i wykluczenie medyczne; - ocenia poziom dostępności przestrzeni publicznej pod kątem potrzeb osób z niepełnosprawnościami - sprawnie interpretuje złożone dane WHO i popiera swoje stanowisko w debacie dowodami naukowymi oraz danymi statystycznymi.	Uczeń: - opracowuje autorski raport/audyt dostępności architektonicznej szkoły lub okolicy z propozycjami usprawnień; - przygotowuje porównawczą analizę profili zdrowotnych wybranych regionów świata.

ZDROWIE FIZYCZNE Profilaktyka medyczna, szczepienia i e-zdrowie	Uczeń: - wymienia podstawowe badania z kalendarza nastolatka; - podaje przykłady chorób odzwierzęcych oraz rolę szczepień; - odróżnia medycynę konwencjonalną od alternatywnej; - z pomocą nauczyciela potrafi zmierzyć tętno lub ciśnienie oraz podać podstawowe kroki bezpiecznego usuwania kleszcza.	Uczeń: - opisuje znaczenie regularnych badań z kalendarza nastolatka i zalety szczepień ochronnych; - wymienia zasady ochrony przed chorobami przenoszonymi przez zwierzęta; - samodzielnie dokonuje pomiaru ciśnienia i tętna oraz porównuje je z ogólnymi normami; - opisuje prawidłową technikę usuwania kleszcza; - identyfikuje proste przykłady medycznych fake newsów.	Uczeń: - wyjaśnia rolę szczepień w budowaniu odporności populacyjnej oraz profilaktyce chorób zakaźnych; - wskazuje różnice między medycyną opartą na dowodach a metodami alternatywnymi, wskazując popularne mity; - samodzielnie i poprawnie demonstruje procedurę usuwania kleszcza i obserwacji miejsca ukąszenia; - przeprowadza krytyczną analizę reklamy suplementu diety.	Uczeń: - krytycznie ocenia konsekwencje rezygnacji ze szczepień dla zdrowia publicznego; - analizuje zmienność własnych parametrów fizjologicznych pod wpływem wysiłku lub stresu; - demaskuje medyczne fake newsy w sieci, weryfikując wiarygodność źródeł; - opracowuje zasady profilaktyki chorób odzwierzęcych i właściwego reagowania w przypadku kontaktu z wektorem choroby.	Uczeń: - przygotowuje autorską kampanię edukacyjną demaskującą medyczne fake newsy i manipulacje w reklamach suplementów; - przeprowadza dla klasy instruktaż z zakresu prawidłowego usuwania kleszczy.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Aktywność fizyczna,	Uczeń: - wskazuje podstawowy wpływ ruchu na	Uczeń: - wyjaśnia, jak aktywność fizyczna i	Uczeń: - omawia biologiczny wpływ ruchu na	Uczeń: - samodzielnie analizuje i optymalizuje	Uczeń: - przygotowuje autorski poradnik lub

regeneracja i higiena snu.	samopoczucie i koncentrację; - wymienia zalecaną długość snu dla nastolatka; - podaje jeden prosty argument za udziałem w lekcjach WF-u.	sen wpływają na pamięć i efektywność nauki; - opisuje zasady higieny snu oraz rolę regeneracji; - podaje 2–3 konkretne argumenty w debacie „Ćwiczyć czy nie ćwiczyć na WF-ie?”.	funkcjonowanie mózgu i koncentrację; - charakteryzuje skutki niedoboru snu oraz braku codziennej aktywności; - aktywnie i logicznie argumentuje swoje stanowisko w debacie, odnosząc się do kontrargumentów rówieśników.	swój dobowy plan dnia pod kątem nauki, aktywności fizycznej, przerw i snu; - w debacie posługuje się trafną argumentacją i dojrzałe odpiera powszechne wymówki dotyczące unikania ćwiczeń na WF-ie.	infografikę nt. aktywnych przerw w nauce i higieny snu; - organizuje lub moderuje klasową debatę/akcję promującą korzyści z aktywnego uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego.
ZDROWE ODŻYWIANIE Świadome odżywianie. Psychologia odżywiania i kulturowy wymiar jedzenia	Uczeń: - wskazuje podstawowe produkty wspierające pracę mózgu; - przelicza zawartość cukru w napoju z pomocą nauczyciela; - odróżnia jedzenie z głodu od jedzenia pod wpływem emocji; - bierze udział w odgrywaniu scenek lub przygotowaniu klasowej mapy	Uczeń: - samodzielnie czyta etykiety produktów, identyfikując ukryty cukier; - wymienia negatywne skutki nieprawidłowych diet i nadużywania suplementów; - odróżnia głód fizyczny od emocjonalnego; - wskazuje przykłady tradycji kulinarnych świata oraz udział w tworzeniu mapy	Uczeń: - analizuje skład produktów i sprawnie przelicza ukryty cukier w napojach; - układa zbilansowany jadłospis wspierający koncentrację przed egzaminem; - wyjaśnia mechanizm jedzenia kompulsywnego pod wpływem stresu i podaje metody radzenia sobie z	Uczeń: - ocenia i krytycznie analizuje diety alternatywne oraz zagrożenia wynikające z nieuzasadnionej suplementacji; - dobiera optymalną dietę wspierającą pracę mózgu w okresach wzmożonego wysiłku psychicznego; - charakteryzuje i proponuje zdrowe zamienniki w	Uczeń: - przygotowuje autorski poradnik lub aplikację/kalkulator ukrytego cukru w popularnych produktach rynkowych; - tworzy i prezentuje plan żywieniowy na czas egzaminów dla uczniów klasy 8.

	kulinarnej.	kulinarnej.	emocjami; - omawia wpływ globalizacji na różnorodność tradycji kulinarnych.	sytuacjach sięgania po jedzenie emocjonalne; - analizuje plusy i minusy wpływu globalizacji na nawyki żywieniowe na podstawie mapy kulinarnej.	
ZDROWIE PSYCHICZNE Niewidzialny ciężar i cyfrowe lustro – o depresji, osamotnieniu i budowaniu samoakceptacji. Stres egzaminacyjny, presja i perfekcjonizm	Uczeń: - wskazuje różnicę między chwilowym smutkiem a depresją; - wymienia objawy stresu egzaminacyjnego; - wskazuje 1–2 własne źródła wsparcia; - bierze udział w wykonywaniu ćwiczeń oddechowych.	Uczeń: - rozpoznaje podstawowe objawy depresji i osamotnienia; - wyjaśnia pojęcia FOMO, perfekcjonizmu; - samodzielnie wykonuje poznane ćwiczenia oddechowe i techniki redukcji napięcia.	Uczeń: - analizuje wpływ mediów społecznościowych i kultury masowej na samoakceptację i obraz własnego ciała; - wyjaśnia mechanizm narastania stresu egzaminacyjnego oraz wypalenia uczniowskiego; - stosuje w praktyce techniki wyciszania oraz ćwiczenia oddechowe; - analizuje cechy i zagrożenia postawy „idealnego ucznia”.	Uczeń: - odróżnia kryzys emocjonalny od zaburzeń depresyjnych i wskazuje ścieżki uzyskania profesjonalnej pomocy; - analizuje swoje nawyki pod kątem <i>work-life balance</i> i radzenia sobie z FOMO; - świadomie stosuje techniki samoregulacji oraz buduje pozytywny obraz samego siebie.	Uczeń: - opracowuje autorski zestaw/przewodnik po technikach redukcji stresu i walce z perfekcjonizmem dla ósmoklasistów.

ZDROWIE SPOŁECZNE Nie daj się rozegrać – jak rozpoznawać manipulację i asertywnie bronić swoich granic? Chcesz mieć rację czy relację?	Uczeń: - wskazuje podstawowe przykłady manipulacji ; - podaje różnicę między zachowaniem asertywnym, uległym a agresywnym; - wskazuje podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów oraz z pomocą nauczyciela formułuje prostą asertywną odmowę.	Uczeń: - rozpoznaje przejaw manipulacji i wywierania wpływu w relacjach rówieśniczych; - stosuje komunikat typu „JA” do obrony własnych granic; - wyjaśnia różnicę między dążeniem do posiadania racji a dbaniem o relację; - wymienia zalety i etapy mediacji rówieśniczej.	Uczeń: - analizuje mechanizmy manipulacji w otoczeniu i mediach; - dobiera i stosuje techniki asertywne; - charakteryzuje zasady deeskalacji konfliktu i aktywnego słuchania; - wyjaśnia, kiedy warto odpuścić na rzecz porozumienia i relacji.	Uczeń: - sprawnie i asertywnie odpiera presję rówieśniczą oraz demaskuje subtelne formy manipulacji; - świadomie wybiera strategię typu „wygrana-wygrana” w sytuacjach konfliktowych; - potrafi wcielić się w rolę bezstronnego mediatora w sporze rówieśniczym.	Uczeń: - opracowuje autorski kodeks rozwiązywania konfliktów bez przemocy dla klasy/szkoły; - inicjuje i prowadzi warsztat rówieśniczy z zakresu rozpoznawania manipulacji, obrony własnych granic oraz budowania dojrzałych relacji.
DOJRZEWANIE Czy dojrzewanie zawsze wygląda tak samo? Miesiączka bez tabu – higiena, wybór środków menstruacyjnych i wyzwanie ubóstwa menstruacyjnego.	Uczeń: - wskazuje podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące podczas dojrzewania; -wymienia podstawowe środki higieny menstruacyjnej.	Uczeń: - wie, że proces dojrzewania przebiega w indywidualnym tempie u każdego człowieka; - opisuje zasady higieny intymnej oraz charakteryzuje wybrane środki menstruacyjne;	Uczeń: - omawia zróżnicowanie tempa i przebiegu dojrzewania u rówieśników, promując akceptację dla tych różnic; - porównuje różne środki menstruacyjne; - omawia przyczyny oraz konsekwencje	Uczeń: - wykazuje dojrzałość w przełamywaniu tabu wokół menstruacji i zdrowia intymnego; - krytycznie analizuje wpływ braku dostępu do środków higienicznych na funkcjonowanie dziewcząt w szkole.	Uczeń: - przygotowuje autorski poradnik lub warsztat rówieśniczy przełamujący tabu wokół dojrzewania i higieny menstruacyjnej.

		- wyjaśnia pojęcie ubóstwa menstruacyjnego.	społeczne ubóstwa menstruacyjnego.		
ZDROWIE ŚRODOWISKOWE Ekologia, klimat i bioróżnorodność a zdrowie	Uczeń: - wskazuje podstawowe skutki zmian klimatycznych dla człowieka; - wymienia przykłady zanieczyszczeń środowiska i zasady segregacji odpadów; - z pomocą nauczyciela bierze udział w zbieraniu danych do Eko-audytu szkoły.	Uczeń: - opisuje wpływ zmian klimatycznych na zdrowie i samopoczucie; - wyjaśnia pojęcie bioróżnorodności; - odczytuje proste dane klimatyczne; - uczestniczy w przeprowadzaniu Eko-audytu szkoły.	Uczeń: - analizuje powiązania między utratą bioróżnorodności a powstawaniem nowych zagrożeń zdrowotnych; - odczytuje i interpretuje wykresy/dane klimatyczne; - na podstawie Eko-audytu szkoły wyciąga wnioski.	Uczeń: - wyjaśnia zależności między degradacją środowiska a występowaniem chorób układu oddechowego, krążenia i zaburzeń psychicznych; - na podstawie Eko-audytu szkoły proponuje realne działania naprawcze.	Uczeń: - opracowuje i prezentuje społeczności szkolnej pełny raport z Eko-audytu wraz z planem wdrażania rozwiązań proekologicznych.
INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ. Bezpieczeństwo cyfrowe, gry i higiena ekranowa. Profilaktyka uzależnień (substancje psychoaktywne).	Uczeń: - wymienia pozytywne i negatywne strony gier wideo; - podaje przykłady substancji psychoaktywnych.	Uczeń: - opisuje zasady higieny ekranowej oraz mechanizmy powstawania uzależnień cyfrowych i chemicznych; - wymienia zdrowotne, społeczne i prawne skutki używania substancji	Uczeń: - wyjaśnia wpływ gier wideo i nadmiernego czasu ekranowego na funkcjonowanie mózgu oraz relacje społeczne; - omawia konsekwencje sięgania po e-papierosy, alkohol i narkotyki/dopalacze; - aktywnie uczestniczy	Uczeń: - krytycznie ocenia swój czas przed ekranem i wdraża indywidualne zasady detoksu cyfrowego; - analizuje psychospołeczne i prawne mechanizmy wpadania w pętlę uzależnień;	Uczeń: - opracowuje i przeprowadza szkolną kampanię profilaktyczną (np. krótki spot, prezentację lub warsztat dla młodszych klas) z zakresu higieny cyfrowej lub profilaktyki uzależnień.

		psychoaktywnych.	w debacie.	- formułuje dojrzałe wnioski ze spotkania z terapeutą/debaty.	
--	--	------------------	------------	---	--

Dostosowanie form i metod pracy dla uczniów ze SPE

Spektrum Autyzmu (ASD)

Dostosowanie form pracy:

- Stałość rutyny – zapewnienie przewidywalnego harmonogramu zajęć i wcześniejsze uprzedzanie o wszelkich zmianach (zmiana sali, zastępstwo).
- Organizacja przestrzeni – wyznaczenie stałego miejsca w ławce (najlepiej z dala od źródeł hałasu i ostrych bodźców świetlnych) oraz dostępu do strefy wyciszenia (tzw. cichego kąca).
- Czas pracy – dzielenie zadań na mniejsze, jednoznaczne etapy z uwzględnieniem przerw na regulację sensoryczną.
- W miarę potrzeby umożliwienie pracy indywidualnej w miejsce zadań grupowych, wsparcie przy pracach wykonywanych w grupie.

Dostosowanie metod pracy:

- Komunikacja – stosowanie krótkich, dosłownych poleceń bez metafor, ironii czy abstrakcyjnych skrótów myślowych.
- Wsparcie wizualne – używanie planów aktywności, schematów, piktogramów oraz instrukcji krok po kroku.
- Sprawdzanie wiedzy – preferowanie form pisemnych z pytaniami zamkniętymi lub wypowiedzi ustnych w warunkach indywidualnych (zamiast odpowiedzi na forum klasy).

ADHD (Zaburzenia koncentracji uwagi z nadpobudliwością psychoruchową)

Dostosowanie form pracy:

- Kontrola bodźców – posadzenie ucznia w pierwszej ławce, blisko nauczyciela, z dala od okna i gazetek ściennych.
- Kanalizowanie ruchu – przyzwalanie na dyskretny ruch (np. korzystanie z poduszki sensorycznej, gniotka) oraz angażowanie w czynności fizyczne (starcie tablicy, rozdanie zeszytów).
- Redukcja czasu skupienia – dzielenie długich zadań na 5-10 minutowe moduły.

Dostosowanie metod pracy:

- Wydawanie poleceń – podawanie tylko jednej instrukcji naraz, po uprzednim upewnieniu się, że uczeń utrzymał kontakt wzrokowy.
- Strukturyzacja materiału – stosowanie grafik, tabel, zakresłaczy i pogrubień w tekście do wyłowienia istotnych informacji.
- Biejący feedback – regularne monitorowanie postępów w trakcie lekcji, przypominanie o celu zadania i natychmiastowe wzmacnianie pozytywne.

Dysleksja (Zaburzenie czytania)

Dostosowanie form pracy:

- Wydłużenie czasu – przyznanie dodatkowego czasu na przeczytanie poleceń, tekstów i przygotowanie wypowiedzi.
- Dostosowanie materiałów – stosowanie czcionki bezszeryfowej (np. Arial, OpenDyslexic) w rozmiarze 12–14 pkt z większym interliniowaniem (1,5).

Dostosowanie metod pracy:

- Unikanie głośnego czytania – nieodpytywanie z czytania na głos przed całą klasą bez wcześniejszego zapowiedzenia i przygotowania tekstu w domu.
- Praca na wyciągach – przygotowywanie kart pracy z gotowymi schematami, wykresami lub lukami do uzupełnienia.
- Ocenianie – ocenianie treści merytorycznej wypowiedzi, a nie płynności czytania czy tempo przetwarzania tekstu.

Dysgrafia (Zaburzenie techniki pisania / kaligrafii)**Dostosowanie form pracy:**

- Alternatywne metody rejestracji – zezwolenie na pisanie na komputerze, tablecie, dyktowanie odpowiedzi lub robienie zdjęć notatek z tablicy.
- Ograniczenie pisania ręcznego – udostępnianie kserokopii notatek, gotowych schematów oraz kart pracy z lukami.
- Przyjazne przybory – stosowanie nakładek ergonomicznych na długopis, zeszytów z powiększoną liniaturą lub bez linii.

Dostosowanie metod pracy:

- Ocenianie – całkowite zwolnienie z oceniania estetyki pisma, czytelności, mieszczącego się w liniaturze czy staranności graficznej.
- Formaty testów – stosowanie sprawdzianów z pytaniami zamkniętymi, testów wielokrotnego wyboru lub odpowiedzi ustnych.
- Wydłużenie czasu – zapewnienie dodatkowego czasu na zadania wymagające samodzielnego pisania.

Dysortografia (Zaburzenie poprawnej pisowni)**Dostosowanie form pracy:**

- Wydłużenie czasu na samokontrolę – zapewnienie dodatkowego czasu po napisaniu pracy na jej spokojne przeczytanie i poprawienie błędów.

Dostosowanie metod pracy:

- Kryteria oceniania – ocena prac pisemnych wyłącznie pod kątem treści merytorycznej, kompozycji i logiki, z wyłączeniem kryterium poprawności ortograficznej i fonetycznej.
- Wskazywanie błędów – zaznaczanie błędów ortograficznych na marginesie bez obniżania oceny z przedmiotu .