

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ - KLASA VIII - „Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”

Obszar	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Wymienia znaczenie godności, szacunku i odpowiedzialności.	Wyjaśnia ich znaczenie w relacjach i decyzjach zdrowotnych.	Stosuje je w analizie sytuacji.	Ocenia konsekwencje wyborów dla siebie i innych.	Projektuje działanie na rzecz zdrowia i dobra wspólnego.
II. Zdrowie fizyczne	Wymienia podstawowe zasady profilaktyki i monitorowania zdrowia.	Wyjaśnia znaczenie badań i profilaktyki.	Stosuje wiedzę do analizy sytuacji zdrowotnej.	Analizuje informacje dotyczące chorób przewlekłych, profilaktyki i czynników ryzyka.	Opracowuje samodzielny plan działań profilaktycznych.
III. Aktywność fizyczna	Wymienia skutki aktywności i braku ruchu.	Wyjaśnia ich znaczenie dla zdrowia.	Planuje aktywność odpowiednią do sytuacji.	Analizuje bariery i ocenia sposoby ich pokonywania.	Projektuje działanie aktywizujące społeczność.
IV. Odżywianie	Wymienia skutki niewłaściwego odżywiania.	Wyjaśnia wpływ diety na zdrowie.	Analizuje przykładowy jadłospis.	Ocenia sposób żywienia, suplementację i napoje energetyzujące.	Samodzielnie projektuje rozwiązanie żywieniowe i uzasadnia je źródłami.
V. Zdrowie psychiczne	Wymienia czynniki wpływające na dobrostan.	Wyjaśnia zależności między emocjami, myślami i zachowaniem.	Stosuje strategie radzenia sobie z trudnościami w sytuacjach modelowych.	Analizuje sytuację i ocenia dostępne sposoby pomocy.	Opracowuje plan lub materiał wspierający zdrowie psychiczne.
VI. Zdrowie społeczne	Wymienia zasady budowania zdrowych relacji.	Wyjaśnia znaczenie komunikacji i granic.	Stosuje asertywność i analizuje sytuację konfliktową.	Ocenia sposoby rozwiązywania konfliktu i zasadność mediacji.	Projektuje rozwiązanie problemu społecznego.
VII. Dojrzewanie	Wymienia najważniejsze zmiany i wyzwania okresu dojrzewania.	Wyjaśnia zmiany rozwojowe i potrzebę korzystania z rzetelnych informacji.	Analizuje informacje dotyczące zdrowia i rozwoju.	Ocenia wiarygodność źródeł.	Tworzy materiał edukacyjny dla rówieśników.

VIII. Zdrowie środowiskowe	Wymienia zagrożenia środowiskowe.	Wyjaśnia ich wpływ na zdrowie człowieka.	Analizuje przedstawione dane.	Ocenia działania ograniczające zagrożenia.	Projektuje działanie poprawiające zdrowie środowiskowe.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Wymienia zagrożenia cyfrowe, substancje psychoaktywne i uzależnienia behawioralne.	Wyjaśnia ich konsekwencje zdrowotne i społeczne.	Analizuje sytuację ryzykowną i stosuje sposoby ochrony.	Krytycznie ocenia informacje i strategie profilaktyczne.	Tworzy samodzielny projekt profilaktyczny oparty na wiarygodnych źródłach.

Ocenę niedostateczną (1) uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.