

Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna dla uczniów klasy VIII

1. Ocenie podlega znajomość i rozumienie treści z obszarów tematycznych ustalonych w podstawie programowej dla klasy VIII:

Wartości i postawy – kształtowanie świadomego podejścia do zdrowia.

Zdrowie fizyczne – funkcjonowanie organizmu, higiena i profilaktyka chorób.

Aktywność fizyczna – rola ruchu i sportu w codziennym życiu.

Odżywianie – zdrowe nawyki żywieniowe i bilansowanie diety.

Zdrowie psychiczne – emocje, radzenie sobie ze stresem i kryzysami.

Zdrowie społeczne – relacje z rówieśnikami, rodziną i otoczeniem.

Dojrzewanie – zmiany w okresie dorastania (głównie w szkołach podstawowych).

Zdrowie środowiskowe – wpływ otoczenia i ekologii na zdrowie człowieka.

Internet i profilaktyka uzależnień – higiena cyfrowa oraz walka z uzależnieniami (tradycyjnymi i behawioralnymi).

System ochrony zdrowia – funkcjonowanie opieki medycznej (rozwijane w szkołach ponadpodstawowych)

Zdrowie seksualne – moduł ten jest fakultatywny (nieobowiązkowy) – wymaga pisemnej zgody rodziców/opiekunów.

2. Wymagania na poszczególne oceny

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z całego zakresu klasy VIII i wykorzystuje ją do rozwiązywania nowych sytuacji problemowych;
- trafnie ocenia konsekwencje decyzji dotyczących zdrowia, relacji, technologii i środowiska oraz formułuje uzasadnione, odpowiedzialne rozwiązania;
- projektuje działanie promujące zdrowie, higienę cyfrową, postawę prospołeczną lub ochronę środowiska, dobierając adekwatny przekaz i sposób realizacji;
- samodzielnie korzysta z wiarygodnych źródeł lub informacji uzyskanych od eksperta, porządkuje je, wyciąga wnioski i prezentuje je.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi godności i zdrowia publicznego, aktywności fizycznej i snu, profilaktyki chorób odzwierzęcych, przewlekłych i cywilizacyjnych, relacji i rozwiązywania konfliktów, dobrostanu
- psychicznego, bezpieczeństwa cyfrowego i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o godności, zdrowiu publicznym, relacjach, dobrostanie i odpowiedzialności, trafnie uzasadniając znaczenie działań
- prospołecznych i prozdrowotnych;
- analizuje zależności między aktywnością, snem, postawą ciała i codziennym funkcjonowaniem oraz tworzy spójny plan wspierający zdrowie;
- porównuje zagrożenia związane z chorobami odzwierzęcymi, przewlekłymi i cywilizacyjnymi oraz uzasadnia właściwe działania profilaktyczne i wspierające;
- trafnie analizuje złożone sytuacje relacyjne i cyfrowe, rozpoznaje manipulację, konflikt i ryzyko naruszenia prywatności oraz proponuje rozwiązania respektujące bezpieczeństwo, potrzeby i granice;
- wyjaśnia zależność między bioróżnorodnością a zdrowiem indywidualnym i publicznym oraz aktywnie współtworzy i prezentuje projekt oparty na wiarygodnych informacjach.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- analizuje przykłady zachowań związanych z godnością, zdrowiem publicznym, odpowiedzialnością za zdrowie innych i środowisko;
- samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen oraz dobiera ćwiczenia i nawyki wspierające prawidłową postawę;
- wyjaśnia zasady profilaktyki chorób odzwierzęcych i cywilizacyjnych oraz proponuje adekwatne formy wsparcia osoby żyjącej z chorobą przewlekłą;
- analizuje sytuacje relacyjne, rozpoznaje manipulację, stosuje asertywność i wykorzystuje podstawowe zasady mediacji w rozwiązywaniu konfliktu;
- analizuje własne zachowania cyfrowe, rozpoznaje ryzyko związane z udostępnianiem danych i szkodliwymi treściami oraz proponuje bezpieczne alternatywy.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wyjaśnia znaczenie godności człowieka, zdrowia publicznego, wolontariatu oraz codziennych działań prozdrowotnych i proekologicznych;
- stosuje podstawowe zasady dbania o postawę ciała, aktywność, odpoczynek i sen oraz opisuje wybrane działania profilaktyczne;
- opisuje zasady zapobiegania wybranym chorobom odzwierzęcym i wskazuje potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą;
- wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, szacunku, zaufania i granic w relacjach oraz wskazuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów;
- stosuje podstawowe strategie dbania o dobrostan oraz zasady bezpiecznego korzystania z technologii i ochrony danych.

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- wyjaśnia podstawowe znaczenie godności, szacunku, zdrowia jako wartości i postawy prospołecznej;
- zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej, snu, odpoczynku i profilaktyki oraz wskazuje proste działania sprzyjające zdrowiu;
- rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznych relacji, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i dbania o dobrostan psychiczny;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą, ochrony danych i higieny cyfrowej oraz wskazuje znaczenie bioróżnorodności.

3. Formy i sposoby oceniania

Odpowiedzi ustne i aktywność:

- Udział w dyskusjach, debatach i pracy w grupach nad studiami przypadków (np. z zakresu higieny cyfrowej czy profilaktyki uzależnień).

Prace pisemne:

- Krótkie kartkówki, testy wiedzy lub zadania polegające na analizie tekstu źródłowego czy artykułu medycznego.

Zadania praktyczne i projekty:

- Przygotowanie projektu edukacyjnego (np. plakat, prezentacja multimedialna, scenka na temat zdrowego odżywiania, radzenia sobie ze stresem).
- Praktyczny pokaz umiejętności (np. zdrowe śniadanie, napój izotoniczny itp.).

Ocenianie kształtujące i samoocena:

- Regularna informacja zwrotna (ustna lub pisemna) wskazująca mocne strony i obszary do poprawy.
- Samoocena ucznia oraz ocena koleżeńska podsumowująca zaangażowanie w zadania.

Każdą ocenę niedostateczną uczeń poprawia obowiązkowo, a inne oceny bieżące może poprawić przynajmniej jeden raz, o ile nauczyciel nie zdecyduje inaczej.

Wszystkie oceny bieżące uczeń poprawia w terminie do dwóch tygodni od uzyskania tej oceny.

Opracowała: Marta Leszko-Gawor