## EDUKACJA ZDROWOTNA

## wymagania edukacyjne klasa 8

| Tytuł działu | Numer i temat lekcji | Wymagania z PP | Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) | Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) uczeń spełnia wymagania konieczne i podstawowe | Wymagania rozszerzające (ocena dobra) uczeń spełnia wymagania konieczne i podstawowe oraz rozszerzające | Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) uczeń spełnia wymagania konieczne, podstawowe, rozszerzające oraz dopełniające |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Dział I. Świadome zdrowie przez całe życie** | **1. Zdrowie na kolejnych etapach życia** | **I.1, I.2** | • wyjaśnia, że potrzeby zdrowotne zmieniają się wraz z wiekiem;• wymienia etapy życia człowieka;• wskazuje czynniki wpływające na zdrowie na różnych etapach życia. | • opisuje potrzeby zdrowotne charakterystyczne dla poszczególnych etapów życia;• wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia od najmłodszych lat;• porównuje działania prozdrowotne odpowiednie dla różnych grup wiekowych;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje wpływ stylu życia na zdrowie w kolejnych etapach życia;• uzasadnia znaczenie działań profilaktycznych podejmowanych od dzieciństwa;• planuje działania wspierające zdrowie w perspektywie długoterminowej. | • syntetyzuje informacje dotyczące potrzeb zdrowotnych na różnych etapach życia;• przewiduje długofalowe skutki wybranych zachowań zdrowotnych;• rekomenduje działania sprzyjające zachowaniu zdrowia przez całe życie. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **2. System ochrony zdrowia – jak z niego korzystać?** | **II.6, II.7** | • wymienia podstawowe elementy systemu ochrony zdrowia;• rozpoznaje sytuacje wymagające skorzystania z pomocy medycznej;• wskazuje miejsca udzielania świadczeń zdrowotnych. | • opisuje zasady korzystania z podstawowych świadczeń zdrowotnych;• wyjaśnia rolę lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i innych specjalistów;• porównuje sposoby uzyskiwania pomocy w różnych sytuacjach zdrowotnych;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje przebieg korzystania z systemu ochrony zdrowia w typowych sytuacjach;• uzasadnia znaczenie świadomego korzystania ze świadczeń zdrowotnych;• planuje właściwe postępowanie w wybranych sytuacjach zdrowotnych. | • syntetyzuje informacje dotyczące funkcjonowania systemu ochrony zdrowia;• ocenia skuteczność różnych form uzyskiwania pomocy medycznej;• projektuje schemat postępowania pacjenta w typowych sytuacjach zdrowotnych. |
| | **3. Prawa pacjenta i świadome decyzje dotyczące zdrowia** | **II.7** | • wyjaśnia pojęcie praw pacjenta;• wymienia podstawowe prawa pacjenta;• rozpoznaje znaczenie świadomej zgody. | • opisuje prawa przysługujące pacjentowi podczas korzystania ze świadczeń zdrowotnych;• wyjaśnia znaczenie świadomej zgody i prawa do informacji;• porównuje sytuacje wymagające wyrażenia zgody na świadczenie zdrowotne;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje przykłady przestrzegania i naruszania praw pacjenta;• uzasadnia znaczenie świadomego podejmowania decyzji zdrowotnych;• proponuje sposoby reagowania w sytuacji naruszenia praw pacjenta. | • ocenia znaczenie praw pacjenta dla bezpieczeństwa i jakości opieki zdrowotnej;• argumentuje konieczność świadomego udziału pacjenta w procesie leczenia;• opracowuje praktyczny przewodnik „Moje prawa jako pacjenta”. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **4. Profilaktyka – inwestycja w przyszłość** | **II.1, II.2** | • wyjaśnia znaczenie profilaktyki zdrowotnej;• wymienia przykłady działań profilaktycznych;• wskazuje korzyści wynikające z badań profilaktycznych. | • opisuje rolę profilaktyki w zapobieganiu chorobom;• wyjaśnia znaczenie badań przesiewowych i szczepień ochronnych zgodnie z programami profilaktycznymi;• porównuje działania profilaktyczne podejmowane na różnych etapach życia;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje wpływ profilaktyki na zdrowie jednostki i społeczeństwa;• uzasadnia potrzebę regularnego wykonywania badań profilaktycznych;• planuje własne działania profilaktyczne odpowiednie do wieku. | • syntetyzuje informacje dotyczące profilaktyki zdrowotnej z różnych źródeł;• przewiduje skutki zaniedbywania działań profilaktycznych dla jednostki i społeczeństwa;• rekomenduje działania zwiększające świadomość profilaktyki zdrowotnej w środowisku szkolnym. |
| **Dział II. Odpowiedzialność za siebie i innych** | **5. Odpowiedzialność w relacjach** | **VI.1** | • wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w relacjach;• wymienia cechy relacji opartych na szacunku;• rozpoznaje zachowania sprzyjające budowaniu zaufania. | • opisuje wpływ odpowiedzialnych zachowań na jakość relacji;• wyjaśnia znaczenie wzajemnego szacunku i zaufania;• porównuje przykłady odpowiedzialnych i nieodpowiedzialnych postaw;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje wpływ własnych decyzji na relacje z innymi;• uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne słowa i działania;• proponuje sposoby wzmacniania relacji opartych na zaufaniu. | • **syntetyzuje** zasady budowania odpowiedzialnych relacji;• **przewiduje** długofalowe skutki różnych postaw wobec innych osób;• **rekomenduje** rozwiązania sprzyjające budowaniu trwałych i zdrowych relacji. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **6. Zdrowe relacje i troska o własny dobrostan** | **V.1, VI.1** | • wyjaśnia znaczenie zdrowia seksualnego;• wymienia podstawowe zasady dbania o zdrowie intymne;• rozpoznaje znaczenie odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia seksualnego. | • opisuje czynniki wpływające na zdrowie seksualne;• wyjaśnia znaczenie troski o zdrowie fizyczne, psychiczne i relacyjne;• porównuje zachowania sprzyjające i zagrażające zdrowiu seksualnemu;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje wpływ odpowiedzialnych decyzji na zdrowie i relacje;• uzasadnia znaczenie szacunku dla siebie i drugiej osoby;• planuje działania sprzyjające ochronie zdrowia seksualnego. | • **syntetyzuje** wiedzę dotyczącą zdrowia seksualnego i odpowiedzialnych wyborów;• **ocenia** znaczenie świadomych decyzji dla zdrowia i dobrostanu;• **opracowuje** poradnik promujący odpowiedzialną troskę o zdrowie seksualne. |
| | **7. Przemoc i gdzie szukać pomocy** | **VI.2, V.4** | • wyjaśnia pojęcie przemocy;• rozpoznaje różne formy przemocy;• wskazuje osoby i instytucje udzielające pomocy. | • opisuje skutki przemocy dla zdrowia i relacji;• wyjaśnia znaczenie reagowania na przemoc;• porównuje dostępne formy wsparcia;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje sytuacje wymagające interwencji i wsparcia;• uzasadnia konieczność reagowania na przemoc wobec siebie i innych;• proponuje właściwe sposoby postępowania w sytuacjach zagrożenia. | • **ocenia** skuteczność różnych form pomocy osobom doświadczającym przemocy;• **argumentuje** znaczenie odpowiedzialności świadków przemocy;• **projektuje** schemat postępowania w sytuacji podejrzenia przemocy. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **8. Szacunek dla granic swoich i innych** | **VI.2** | • wyjaśnia znaczenie granic osobistych;• rozpoznaje sytuacje związane z naruszaniem granic;• wskazuje sposoby okazywania szacunku wobec siebie i innych. | • opisuje znaczenie wyznaczania i respektowania granic w relacjach;• wyjaśnia wpływ poszanowania granic na bezpieczeństwo i dobrostan;• porównuje zachowania wspierające i naruszające granice osobiste;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje sytuacje wymagające ochrony własnych granic i poszanowania granic innych osób;• uzasadnia znaczenie asertywnej komunikacji;• proponuje sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych z poszanowaniem granic wszystkich stron. | • **syntetyzuje** zasady budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku;• **przewiduje** konsekwencje długotrwałego naruszania granic osobistych;• **rekomenduje** działania wzmacniające kulturę szacunku i bezpieczeństwa w społeczności szkolnej. |
| **Dział III. Zdrowie w świecie współczesnych wyzwań** | **9. Zdrowie jednostki i zdrowie społeczeństwa** | **VIII.1, VIII.2** | • wyjaśnia różnicę między zdrowiem jednostki a zdrowiem publicznym;• wymienia przykłady działań służących ochronie zdrowia społeczeństwa;• rozpoznaje znaczenie odpowiedzialnych zachowań dla zdrowia innych osób. | • opisuje zależność między zdrowiem jednostki a zdrowiem społeczeństwa;• wyjaśnia znaczenie działań profilaktycznych podejmowanych na poziomie społecznym;• porównuje przykłady działań indywidualnych i systemowych;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje wpływ zachowań jednostki na zdrowie całej społeczności;• uzasadnia znaczenie współodpowiedzialności za zdrowie publiczne;• proponuje działania wzmacniające zdrowie społeczności lokalnej. | • **syntetyzuje** informacje dotyczące zależności między zdrowiem jednostki i społeczeństwa;• **przewiduje** skutki społeczne wynikające z zaniedbań zdrowotnych;• **rekomenduje** działania wspierające zdrowie publiczne w środowisku lokalnym. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **10. Klimat i zdrowie człowieka** | **VIII.2, VIII.3** | • wyjaśnia wpływ środowiska na zdrowie człowieka;• wymienia przykłady zmian klimatu wpływających na zdrowie;• wskazuje działania ograniczające negatywny wpływ środowiska. | • opisuje wpływ zmian klimatu na zdrowie ludzi;• wyjaśnia znaczenie działań proekologicznych dla ochrony zdrowia;• porównuje skutki różnych zagrożeń środowiskowych;• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje zależności między zmianami klimatu a zdrowiem publicznym;• uzasadnia potrzebę podejmowania działań prośrodowiskowych;• proponuje rozwiązania ograniczające wpływ zmian klimatycznych na zdrowie. | • **syntetyzuje** informacje z zakresu zdrowia i ochrony środowiska;• **ocenia** skuteczność różnych działań proekologicznych z perspektywy zdrowia publicznego;• **projektuje** inicjatywę szkolną promującą działania na rzecz zdrowia i klimatu. |
| | **11. Styl życia a choroby cywilizacyjne** | **II.1, IV.1** | • wymienia przykłady chorób cywilizacyjnych;• rozpoznaje czynniki zwiększające ryzyko ich występowania;• wskazuje znaczenie zdrowego stylu życia. | • opisuje wpływ codziennych nawyków na ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych;• wyjaśnia znaczenie profilaktyki;• porównuje zachowania sprzyjające zdrowiu i zwiększające ryzyko zachorowania;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje wpływ stylu życia na rozwój chorób cywilizacyjnych;• uzasadnia potrzebę wprowadzania zmian prozdrowotnych;• planuje działania profilaktyczne odpowiednie do wieku. | • **syntetyzuje** informacje dotyczące czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych;• **przewiduje** długofalowe skutki utrzymywania niekorzystnych nawyków;• **opracowuje strategię** profilaktyki chorób cywilizacyjnych dla młodzieży. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **12. Mądre wybory konsumenckie** | **IV.3, IX.4** | • wyjaśnia znaczenie świadomych wyborów konsumenckich;• wymienia czynniki wpływające na decyzje zakupowe;• rozpoznaje | • opisuje wpływ reklamy i marketingu na decyzje konsumenckie;• wyjaśnia znaczenie świadomego wyboru produktów dla zdrowia i środowiska;• porównuje produkty pod | • analizuje wpływ decyzji konsumenckich na zdrowie, środowisko i budżet domowy;<br>• uzasadnia potrzebę odpowiedzialnych zakupów; | • **syntetyzuje** informacje dotyczące świadomej konsumpcji z różnych źródeł;<br>• **ocenia** wpływ własnych decyzji konsumenckich na zdrowie i środowisko; |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | znaczenie czytania informacji o produktach. | względem jakości i wartości użytkowej;<br>• dokumentuje refleksje w Dzienniku Dobrostanu. | • proponuje kryteria wyboru produktów zgodnych z zasadami zrównoważonej konsumpcji. | • **formułuje rekomendacje** dotyczące odpowiedzialnych wyborów konsumenckich dla młodzieży. |
| **Dział IV. Młody dorosły** | **13. Mój dobrostan – podsumowanie ośmiu lat nauki** | **I.2, V.3** | • wymienia najważniejsze umiejętności zdobyte podczas zajęć edukacji zdrowotnej;• rozpoznaje własne mocne strony;• wskazuje obszary wymagające dalszego rozwoju. | • opisuje własny rozwój w zakresie zdrowia i dobrostanu;• wyjaśnia znaczenie autorefleksji dla planowania przyszłości;• ocenia realizację własnych celów;• podsumowuje pracę w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje zmiany, jakie zaszły w jego postawach i nawykach zdrowotnych;• uzasadnia znaczenie systematycznego dbania o zdrowie przez całe życie;• planuje dalszy rozwój w obszarze zdrowia i dobrostanu. | • **syntetyzuje** doświadczenia zdobyte podczas edukacji zdrowotnej w klasach IV–VIII;• **formułuje wnioski** dotyczące własnego rozwoju i odpowiedzialności za zdrowie;• **tworzy osobistą strategię dbania o zdrowie i dobrostan** na kolejne lata. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **14. Zdrowe decyzje na przyszłość** | **I.3, V.3** | • wyjaśnia znaczenie odpowiedzialnych decyzji życiowych;• wymienia czynniki wpływające na podejmowanie decyzji;• wskazuje znaczenie planowania przyszłości. | • opisuje wpływ codziennych wyborów na przyszłe zdrowie i jakość życia;• wyjaśnia znaczenie wyznaczania celów;• porównuje skutki różnych decyzji dotyczących stylu życia;• prowadzi refleksję w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje możliwe konsekwencje decyzji podejmowanych w okresie dorastania;• uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne wybory;• planuje działania wspierające realizację swoich celów zdrowotnych i życiowych. | • **przewiduje** długofalowe skutki podejmowanych decyzji dla zdrowia i dobrostanu;• **rekomenduje** rozwiązania sprzyjające osiąganiu równowagi między zdrowiem, nauką i życiem osobistym;• **uzasadnia własne priorytety zdrowotne**, odwołując się do wiedzy zdobytej podczas całego cyklu kształcenia. |
| | **15. Projekt „Krok w dorosłość”** | **I.3, VI.1, VIII.1** | • wyjaśnia cel projektu;• wybiera temat projektu dotyczącego zdrowia lub dobrostanu;• wskazuje etapy jego realizacji. | • opisuje założenia projektu oraz jego odbiorców;• wyjaśnia znaczenie współpracy podczas realizacji projektu;• przygotowuje harmonogram działań;• dokumentuje przebieg projektu w Dzienniku Dobrostanu. | • analizuje potrzeby odbiorców projektu;• uzasadnia wybór metod i narzędzi;• planuje sposób prezentacji oraz ocenę efektów projektu. | • **projektuje** kompleksowe przedsięwzięcie promujące zdrowie lub dobrostan dla społeczności szkolnej albo lokalnej;• **opracowuje strategię wdrożenia** i ewaluacji projektu;• **rekomenduje** działania umożliwiające trwałe wykorzystanie rezultatów projektu. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **16. Kierunek: Dobrostan – Świadomie wybieram zdrowie** | **I.1–I.4, V.3** | • wymienia najważniejsze wartości związane ze zdrowiem i dobrostanem;• rozpoznaje znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie;• wskazuje cele, które chce realizować w przyszłości. | • opisuje znaczenie świadomych wyborów dla jakości życia;• wyjaśnia wpływ zdobytej wiedzy na własne decyzje;• ocenia własną gotowość do podejmowania odpowiedzialnych wyborów;• podsumowuje pracę z Dziennikiem Dobrostanu. | • analizuje własny rozwój jako świadomego uczestnika życia społecznego;• uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;• planuje dalsze działania wspierające zdrowie i dobrostan. | • **syntetyzuje** wiedzę i umiejętności zdobyte podczas pięciu lat edukacji zdrowotnej;• **projektuje własną wizję zdrowego i odpowiedzialnego stylu życia** na kolejny etap edukacji;• **formułuje osobisty manifest „Kierunek: Dobrostan”**, uzasadniając wartości i działania, którymi zamierza kierować się w przyszłości. |

## Wymagania ogólne na ocenę celującą – klasa VIII ( uczeń spełnia wymagania konieczne, podstawowe, rozszerzające i dopełniające a ponadto:

**Uczeń:**

- samodzielnie **syntetyzuje informacje** pochodzące z różnych, wiarygodnych źródeł i wykorzystuje je do rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem oraz dobrostanem;
- **przewiduje długofalowe skutki** decyzji zdrowotnych dla siebie, innych osób i środowiska;
- **rekomenduje rozwiązania** oparte na analizie danych, wiedzy naukowej oraz zasadach profilaktyki zdrowotnej;
- **projektuje i inicjuje działania** promujące zdrowie oraz dobrostan w społeczności szkolnej lub lokalnej;
- wykazuje odpowiedzialność, samodzielność i gotowość do podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;

- **formułuje wnioski** oraz uzasadnia własne stanowisko z wykorzystaniem argumentów opartych na wiedzy i analizie sytuacji;
- twórczo prowadzi **Dziennik Dobrostanu**, wykorzystując go jako narzędzie autorefleksji, planowania oraz świadomego kształtowania własnego stylu życia.