

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Maksymilian Jędryczkowski

KLASA VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

rok szkolny 2026/2027

Program nauczania	„Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”, Daniela Bartosiak, Ośrodek Rozwoju Edukacji / ZPE, Warszawa 2025.
Podstawa opracowania	Program nauczania udostępniony na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej, dostosowany do podstawy programowej edukacji zdrowotnej obowiązującej od 1 września 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 958).
Wymiar zajęć	1 godzina tygodniowo; w klasie VIII zajęcia są realizowane nie dłużej niż do końca stycznia. W roku szkolnym 2026/2027 wymiar obowiązkowej edukacji zdrowotnej pomniejsza się o 2 godziny przeznaczone na odrębny, nieobowiązkowy przedmiot „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.
Zakres dokumentu	Wymagania dotyczą wyłącznie obowiązkowego przedmiotu edukacja zdrowotna. Nie obejmują wymagań odrębnego, nieobowiązkowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.

Zasada ogólna: wymagania na poszczególne oceny mają charakter kumulatywny. Ocenie podlegają wiedza, umiejętności, sposób rozumowania, korzystanie z wiarygodnych informacji i zastosowanie poznanych zasad. Nie ocenia się stanu zdrowia, wyglądu, masy ciała, prywatnych doświadczeń, przekonań ani sytuacji rodzinnej ucznia.

I. Cele edukacji zdrowotnej w klasie VIII

- rozumie godność człowieka, zdrowie i odpowiedzialność jako wartości ważne w życiu osobistym i społecznym;
- kształtuje samodzielność w podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowia oraz rozpoznaje wpływ swoich wyborów na innych ludzi i środowisko;
- rozumie zasady profilaktyki chorób zakaźnych i przewlekłych, znaczenie szczepień oraz rolę wiarygodnej informacji zdrowotnej;
- potrafi interpretować proste informacje dotyczące modyfikowalnych czynników ryzyka i profilaktyki, bez diagnozowania siebie ani innych osób;
- planuje aktywność fizyczną, odpoczynek i sen z uwzględnieniem zdrowego rytmu dobowego oraz ograniczania siedzącego trybu życia;
- planuje zbilansowane posiłki i krytycznie ocenia popularne diety, suplementy, napoje energetyzujące oraz środki dopingujące;
- rozpoznaje zależności między myślami, emocjami, objawami fizycznymi i zachowaniem oraz zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- rozwija pozytywny obraz siebie i krytycznie ocenia wpływ mediów oraz przekazów internetowych na samoocenę i obraz ciała;
- buduje relacje oparte na szacunku, odpowiedzialności, komunikacji i poszanowaniu potrzeb oraz potrafi rozpoznawać manipulację;
- doskonali asertywność, stawianie granic, rozwiązywanie konfliktów i korzystanie z mediacji;
- rozumie wyzwania okresu dorastania oraz późniejszych etapów życia i zna zasady dbania o zdrowie rozwojowe;
- rozumie wpływ zmian klimatu, zanieczyszczeń i utraty bioróżnorodności na zdrowie indywidualne i publiczne;
- bezpiecznie i odpowiedzialnie korzysta z Internetu, rozpoznaje dezinformację i zagrożenia cyfrowe oraz zna zasady ochrony danych;
- rozumie konsekwencje używania substancji psychoaktywnych i innych zachowań ryzykownych oraz stosuje strategie ochronne i asertywnego odmawiania;
- korzysta z wiarygodnych źródeł informacji, porównuje dane i formułuje uzasadnione wnioski;
- realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne lub działanie prozdrowotne, społeczne albo środowiskowe, zgodnie z wymaganiami podstawy programowej.

II. Ogólne kryteria oceniania

Ogólne wymagania na poszczególne oceny

Ocena	Uczeń:
1 – niedostateczna	• nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszej pracy; • nawet przy wsparciu nauczyciela ma trudności z rozpoznawaniem podstawowych zasad zdrowia i bezpieczeństwa; • nie potrafi zastosować poznanych zasad w najprostszych sytuacjach; • nie wykonuje podstawowych zadań mimo udzielonej pomocy.
2 – dopuszczająca	• zna wybrane podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia, profilaktyki, relacji, emocji, aktywności, odżywiania i bezpieczeństwa cyfrowego; • rozpoznaje najbardziej oczywiste zachowania sprzyjające zdrowiu oraz zachowania ryzykowne; • z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania i analizuje krótkie sytuacje; • zna podstawowe zasady szukania pomocy i potrafi wskazać zaufaną osobę dorosłą lub instytucję.
3 – dostateczna	• wyjaśnia podstawowe pojęcia własnymi słowami i podaje trafne przykłady;

	• samodzielnie stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach; • odczytuje podstawowe informacje z krótkich tekstów, tabel, etykiet i infografik; • uzasadnia proste wybory dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i relacji; • rozpoznaje podstawowe źródła zagrożeń i sposoby profilaktyki.
4 – dobra	• prawidłowo posługuje się terminologią i wyjaśnia zależności przyczynowo-skutkowe; • analizuje typowe sytuacje problemowe i proponuje uzasadnione rozwiązania; • porównuje informacje pochodzące z kilku materiałów i ocenia ich przydatność; • wykorzystuje wiedzę w codziennych sytuacjach związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem; • potrafi argumentować swoje stanowisko z poszanowaniem innych osób.
5 – bardzo dobra	• samodzielnie analizuje bardziej złożone sytuacje i przewiduje możliwe konsekwencje działań; • krytycznie ocenia informacje oraz odróżnia wiarygodne źródła od przekazów nierzetelnych lub manipulacyjnych; • dobiera strategię działania do sytuacji i uzasadnia ich wybór; • łączy wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej; • planuje proste działanie prozdrowotne lub społeczne i formułuje trafne wnioski.
6 – celująca	• bardzo sprawnie wykorzystuje wiedzę w nowych i nietypowych sytuacjach; • samodzielnie analizuje dane, argumenty i przekazy dotyczące zdrowia, wskazując ich mocne i słabe strony; • proponuje kilka możliwych rozwiązań problemu i ocenia ich skutki dla jednostki, innych ludzi oraz środowiska; • tworzy przemyślane działania lub materiały edukacyjne oparte na wiarygodnych źródłach; • formułuje samodzielne, logiczne i poprawne merytorycznie wnioski bez konieczności wykraczania poza podstawę programową.

III. Wymagania szczegółowe

1. Wartości i postawy – godność, zdrowie i odpowiedzialność

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• wie, że godność przysługuje każdemu człowiekowi; • wskazuje zdrowie jako ważną wartość osobistą i społeczną; • podaje przykłady zachowań prospołecznych i działań na rzecz zdrowia publicznego; • rozpoznaje oczywiste przykłady braku szacunku lub dyskryminacji.
3 – dostateczna	• wyjaśnia, dlaczego godność człowieka nie zależy od jego cech, stanu zdrowia ani niepełnosprawności; • podaje przykłady odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób; • wyjaśnia znaczenie szczepień, badań profilaktycznych, krwiodawstwa, wolontariatu lub innych działań

	prospołecznych; • opisuje związek między zdrowiem człowieka a stanem środowiska.
4 – dobra	• analizuje sytuacje wymagające poszanowania godności i równego traktowania; • wyjaśnia, jak indywidualne decyzje mogą wpływać na zdrowie publiczne; • uzasadnia znaczenie zaangażowania społecznego i odpowiedzialności za dobro wspólne; • porównuje sposoby rozumienia zdrowia jako wartości w różnych środowiskach i kulturach.
5 – bardzo dobra	• analizuje dylematy związane z prawami jednostki, odpowiedzialnością społeczną i zdrowiem publicznym; • proponuje działania ograniczające wykluczenie osób chorych lub z niepełnosprawnościami; • ocenia skutki wybranych postaw dla zdrowia społeczności; • planuje działanie prozdrowotne, wolontariackie lub środowiskowe i uzasadnia jego cel.
6 – celująca	• samodzielnie łączy zagadnienia godności, praw człowieka, zdrowia publicznego i odpowiedzialności środowiskowej; • tworzy oparty na wiarygodnych informacjach materiał promujący postawy prospołeczne; • formułuje argumenty w złożonej sytuacji etycznej dotyczącej zdrowia z poszanowaniem różnych perspektyw; • projektuje realne działanie dla klasy, szkoły lub społeczności lokalnej i wskazuje sposób oceny jego efektów.

2. Zdrowie fizyczne – profilaktyka chorób i świadome korzystanie z informacji

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• wymienia przykłady czynników sprzyjających i zagrażających zdrowiu; • rozróżnia choroby zakaźne i wybrane choroby przewlekłe; • wie, że szczepienia i podstawowe działania profilaktyczne zmniejszają ryzyko chorób; • rozpoznaje gorączkę, silne osłabienie lub inne niepokojące objawy jako sygnał do zgłoszenia osobie dorosłej.
3 – dostateczna	• opisuje podstawowe drogi szerzenia się zakażeń, np. kropelkową, kontaktową i przez krew; • wyjaśnia pojęcia epidemia i pandemia; • podaje przykłady działań ograniczających ryzyko zakażenia; • wymienia podstawowe modyfikowalne czynniki ryzyka chorób przewlekłych, np. aktywność, sposób odżywiania, sen, stres i używki; • wie, że bariery architektoniczne i komunikacyjne mogą utrudniać osobom z niepełnosprawnościami dostęp do opieki i aktywności.
4 – dobra	• wyjaśnia znaczenie szczepień obowiązkowych i zalecanych oraz odporności populacyjnej na poziomie odpowiednim do wieku; • analizuje przykładowe informacje o ciśnieniu, glikemii, lipidach lub masie ciała wyłącznie jako dane edukacyjne, bez samodzielnego diagnozowania;

	• łączy modyfikowalne czynniki ryzyka z profilaktyką chorób sercowo-naczyniowych, metabolicznych i innych chorób przewlekłych; • rozpoznaje przykłady dezinformacji dotyczącej szczepień lub leczenia i wskazuje sposoby weryfikacji źródła; • wyjaśnia, jak poprawiać dostępność przestrzeni i usług dla osób z niepełnosprawnościami.
5 – bardzo dobra	• analizuje przypadek epidemiczny i dobiera działania profilaktyczne do drogi zakażenia; • porównuje wiarygodność kilku źródeł informacji o profilaktyce lub szczepieniach; • wyjaśnia, dlaczego pojedynczy parametr zdrowotny nie wystarcza do samodzielnego stawiania diagnozy; • proponuje realistyczny zestaw działań ograniczających modyfikowalne czynniki ryzyka w przykładowej sytuacji; • analizuje potrzeby osoby przewlekle chorej lub z niepełnosprawnością z empatią i bez stygmatyzacji.
6 – celująca	• samodzielnie tworzy plan profilaktyczny dla fikcyjnej sytuacji, łącznie higienę, szczepienia, styl życia i wiarygodne źródła informacji; • wykrywa typowe techniki dezinformacji zdrowotnej i uzasadnia, jak można je sprawdzić; • interpretuje proste dane epidemiologiczne lub profilaktyczne i formułuje ostrożne wnioski; • projektuje rozwiązanie zwiększające dostępność wybranego działania prozdrowotnego dla różnych grup odbiorców.

3. Aktywność fizyczna – ruch, odpoczynek i zdrowy rytm dnia

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• wyjaśnia, że regularny ruch wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne; • podaje przykłady aktywnego transportu i prostych sposobów ograniczania siedzenia; • wie, że sen i odpoczynek są częścią zdrowego rytmu dnia; • wymienia przykłady ćwiczeń wspierających prawidłową postawę ciała.
3 – dostateczna	• układa przykładowy plan doby z uwzględnieniem ruchu, nauki, odpoczynku i snu; • podaje korzyści z aktywnego transportu dla zdrowia i środowiska; • wyjaśnia znaczenie ćwiczeń mięśni posturalnych, grzbietu i dna miednicy na poziomie odpowiednim do wieku; • opisuje podstawowe zasady bezpiecznego hartowania organizmu; • potrafi wykorzystać proste narzędzie cyfrowe do monitorowania czasu ruchu lub snu.
4 – dobra	• wyjaśnia związki między aktywnością fizyczną a profilaktyką chorób przewlekłych, samopoczuciem i jakością snu; • analizuje przykładowy plan dnia i wskazuje elementy wymagające poprawy; • proponuje sposoby zastępowania czasu siedzącego ruchem; • ocenia, kiedy monitorowanie aktywności za pomocą technologii

	może być pomocne, a kiedy może prowadzić do nadmiernego skupienia na wynikach.
5 – bardzo dobra	• analizuje bariery utrudniające regularną aktywność oraz proponuje sposoby ich pokonywania; • projektuje bezpieczną aktywną przerwę lub krótką inicjatywę ruchową dla grupy; • uzasadnia korzyści aktywnego transportu jednocześnie dla zdrowia i środowiska; • interpretuje przykładowe dane o aktywności i śnie, formułując wnioski bez oceniania sprawności konkretnej osoby.
6 – celująca	• planuje i uzasadnia szkolne lub klasowe działanie promujące ruch i ograniczanie siedzącego trybu życia; • porównuje różne strategie zwiększania aktywności i ocenia ich realność dla różnych osób; • analizuje dane z fikcyjnego dzienniczka aktywności i proponuje rozsądne modyfikacje; • łączy wiedzę o ruchu, śnie, zdrowiu psychicznym i środowisku w spójne rekomendacje.

4. Odżywianie – świadome wybory i krytyczna ocena przekazów

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• zna podstawowe zasady zdrowego talerza i znaczenie regularnego nawodnienia; • wskazuje przykłady zbilansowanych posiłków; • wie, że nadmiar napojów energetyzujących, suplementów lub środków dopingujących może szkodzić zdrowiu; • rozpoznaje modną dietę lub reklamę suplementu jako przekaz wymagający krytycznej oceny.
3 – dostateczna	• planuje prosty zbilansowany posiłek według zasad zdrowego talerza; • wyjaśnia, czego organizm potrzebuje przed i po wysiłku fizycznym; • opisuje prostą zasadę przygotowania napoju izotonicznego do celów edukacyjnych; • podaje przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania oraz nieracjonalnego stosowania suplementów; • wie, że alergie i niektóre choroby wymagają indywidualnych zaleceń specjalisty.
4 – dobra	• analizuje jadtospis fikcyjnej osoby i proponuje poprawki zgodne z zasadami zbilansowanego żywienia; • porównuje etykiety lub komunikaty marketingowe i wskazuje informacje istotne dla świadomego wyboru; • wyjaśnia ryzyka związane z dietami eliminacyjnymi bez wskazań, nadmierną suplementacją, energetykami i dopingiem; • dobiera przykładowy posiłek przed lub po aktywności do sytuacji, nie tworząc zaleceń medycznych.
5 – bardzo dobra	• ocenia wiarygodność popularnych twierdzeń żywieniowych na podstawie źródła i rodzaju argumentów; • wyjaśnia, dlaczego suplement nie zastępuje zbilansowanej diety i dlaczego niektóre preparaty wymagają konsultacji; • analizuje możliwe skutki długotrwałych błędów żywieniowych

	dla zdrowia; • tworzy realistyczną propozycję zdrowego menu dla fikcyjnego dnia z uwzględnieniem ruchu i nawodnienia.
6 – celująca	• samodzielnie opracowuje materiał obalający wybrany mit żywieniowy z użyciem wiarygodnych źródeł; • projektuje kampanię dotyczącą ograniczania napojów energetyzujących, nieracjonalnej suplementacji lub dopingu; • porównuje kilka modeli żywieniowych pod kątem zgodności z podstawowymi zasadami zdrowego odżywiania; • formułuje wyważone wnioski, odróżniając edukację żywieniową od indywidualnego leczenia dietetycznego.

5. Zdrowie psychiczne – samoocena, emocje i pierwsza pomoc emocjonalna

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• rozpoznaje związek między emocjami, myślami, reakcjami ciała i zachowaniem; • wie, że obraz własnego ciała może być kształtowany przez media i Internet; • zna podstawową zasadę: zauważyć trudność, wysłuchać i zachęcić do szukania pomocy; • potrafi wskazać zaufaną osobę dorosłą lub miejsce wsparcia.
3 – dostateczna	• opisuje przykłady wpływu myśli na emocje i zachowanie; • wymienia czynniki wspierające dobrostan psychiczny i proste sposoby radzenia sobie z napięciem; • wyjaśnia, jak media społecznościowe mogą wpływać na samoocenę i obraz ciała; • zna podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i wie, że nie zastępuje ona pomocy specjalisty; • rozpoznaje sytuacje, w których konieczne jest szybkie zwrócenie się do dorosłego lub specjalisty.
4 – dobra	• analizuje fikcyjną sytuację emocjonalną, oddzielając fakty, myśli, emocje, potrzeby i reakcje; • dobiera bezpieczną strategię radzenia sobie do rodzaju trudności; • rozpoznaje nierealistyczne standardy wyglądu oraz mechanizmy porównywania się w mediach; • wyjaśnia, jak udzielić podstawowego wsparcia rówieśnikowi z zachowaniem własnych granic; • wskazuje wiarygodne miejsca pomocy w typowych kryzysach psychicznych.
5 – bardzo dobra	• analizuje złożoną sytuację dotyczącą samooceny, presji rówieśniczej lub przeciążenia i proponuje kilka strategii wsparcia; • wyjaśnia potrzeby osób doświadczających m.in. zaburzeń depresyjnych, lękowych, odżywiania lub innych trudności bez stygmatyzacji i bez diagnozowania; • ocenia wpływ sposobu korzystania z mediów na dobrostan psychiczny; • planuje proste działanie wspierające dobrostan w klasie, uwzględniając prywatność i prawo do odmowy ujawniania osobistych informacji.
6 – celująca	• tworzy materiał edukacyjny dotyczący pierwszej pomocy

	emocjonalnej, przeciwdziałania stygmatyzacji lub higieny psychicznej; • analizuje przekazy medialne związane z obrazem ciała i wskazuje techniki wpływu na odbiorcę; • projektuje bezpieczną ścieżkę szukania pomocy dla fikcyjnej sytuacji kryzysowej; • łączy wiedzę o emocjach, relacjach, śnie, aktywności i technologii w spójny plan wspierania dobrostanu.
--	--

6. Zdrowie społeczne – relacje, odpowiedzialność, asertywność i mediacja

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• wie, że dobre relacje opierają się na szacunku, odpowiedzialności i poszanowaniu granic; • rozpoznaje konflikt, presję i oczywistą manipulację; • zna podstawowe zwroty asertywne; • wie, że w trudnej relacji można poprosić o pomoc zaufaną osobę dorosłą;
3 – dostateczna	• odróżnia zauroczenie od dojrzałej, odpowiedzialnej relacji na poziomie wymagającym w obowiązkowej podstawie programowej; • wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności za własne zachowanie w relacji; • stosuje komunikat „ja” i podstawowe zasady aktywnego słuchania; • rozpoznaje typowe techniki manipulacji i podaje asertywną odpowiedź; • opisuje podstawowe etapy rozwiązywania konfliktu i rolę mediacji.
4 – dobra	• analizuje sytuację konfliktową i rozróżnia potrzeby, stanowiska oraz możliwości rozwiązania; • wyjaśnia różnicę między zakochaniem, pociąganiem a dojrzałą miłością i dobiera odpowiedni do zakresu obowiązkowej edukacji zdrowotnej; • dobiera asertywną reakcję do presji, manipulacji lub naruszania granic; • wyjaśnia, jak odpowiedzialne zachowanie wpływa na atmosferę w rodzinie i grupie; • proponuje rozwiązanie konfliktu z wykorzystaniem mediacji.
5 – bardzo dobra	• analizuje złożoną sytuację relacyjną z uwzględnieniem godności, granic, odpowiedzialności i potrzeb obu stron; • rozpoznaje subtelne formy manipulacji i proponuje sposób bezpiecznego reagowania; • ocenia różne strategie rozwiązywania konfliktu i przewiduje ich skutki; • tworzy zasady wspierającej komunikacji w klasie lub zespole; • uzasadnia znaczenie szacunku wobec zróżnicowanych sytuacji rodzinnych i grupowych.
6 – celująca	• prowadzi analizę fikcyjnego konfliktu i proponuje realistyczny plan mediacji; • tworzy materiał edukacyjny o asertywności, granicach lub odpowiedzialności w komunikacji; • formułuje wyważone argumenty w sytuacji różnicy zdań, respektując potrzeby wszystkich stron; • projektuje działanie wzmacniające kulturę szacunku i odpowiedzialności w grupie rówieśniczej.

7. Dojrzewanie – rozwój, samokontrola zdrowia i zmiany w cyklu życia

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• wie, że adolescencja jest naturalnym etapem rozwoju i wiąże się z zadaniami oraz wyzwaniem; • wymienia przykłady późniejszych etapów życia i związanych z nimi zmian;

	nimi zmian; • rozumie, że obserwowanie swojego organizmu może pomagać wcześniej zauważać niepokojące zmiany; • zna podstawowe produkty higieniczne stosowane podczas miesiączki.
3 – dostateczna	• opisuje wybrane cele i wyzwania okresu dorastania oraz przechodzenia do dorosłości; • wyjaśnia, że menopauza, andropauza i starzenie się są naturalnymi elementami cyklu życia; • podaje przykłady zachowań wspierających zdrowy rozwój i higienę; • wyjaśnia, kiedy nietypowy ból, uraz lub inny niepokojący objaw układu moczowo-płciowego wymaga zgłoszenia osobie dorosłej lub konsultacji medycznej; • wyjaśnia pojęcie ubóstwa menstruacyjnego i podaje sposoby przeciwdziałania mu.
4 – dobra	• analizuje zadania rozwojowe adolescencji i odróżnia je od wyzwań późniejszych etapów życia; • wyjaśnia znaczenie samokontroli zdrowia i reagowania na niepokojące objawy bez samodzielnego diagnozowania; • porównuje podstawowe środki higieniczne stosowane podczas miesiączki pod względem bezpiecznego użycia i dostępności; • wyjaśnia, jak bariery ekonomiczne i społeczne mogą wpływać na higienę menstruacyjną; • wskazuje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu rozwojowym.
5 – bardzo dobra	• analizuje fikcyjne sytuacje rozwojowe i wskazuje odpowiednie źródła pomocy lub konsultacji; • uzasadnia znaczenie szacunku wobec różnego tempa dojrzewania i zmian związanych z wiekiem; • proponuje działania szkolne ograniczające wstyd lub wykluczenie związane z fizjologicznymi zmianami organizmu; • ocenia wiarygodność przekazów internetowych dotyczących dojrzewania i zmian w cyklu życia.
6 – celująca	• tworzy rzetelny materiał edukacyjny o dbaniu o zdrowie w okresie dorastania lub o wybranym późniejszym etapie życia; • projektuje rozwiązanie zwiększające dostęp do środków higienicznych lub rzetelnej informacji; • analizuje stereotypy dotyczące wieku, dojrzewania lub zmian fizjologicznych i proponuje sposoby ich ograniczania; • łączy wiedzę o rozwoju z zagadnieniami zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

8. Zdrowie środowiskowe – klimat, bioróżnorodność i zdrowie publiczne

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• wie, że zanieczyszczenia i zmiany klimatu mogą wpływać na zdrowie; • podaje przykłady skutków ekstremalnych upałów lub zanieczyszczenia powietrza; • wyjaśnia w prosty sposób, że bioróżnorodność ma znaczenie dla zdrowia ludzi; • podaje przykłady działań ograniczających negatywny wpływ człowieka na środowisko.

3 – dostateczna	• opisuje przykłady wpływu zmian klimatu i degradacji środowiska na zdrowie układu oddechowego, krążenia, skóry i samopoczucie; • wyjaśnia, jak ekstremalne zjawiska pogodowe mogą zagrażać zdrowiu; • podaje przykłady zależności między utratą bioróżnorodności a zdrowiem publicznym; • wymienia działania wspierające zdrowie środowiskowe w domu, szkole i społeczności.
4 – dobra	• analizuje zależności między jakością środowiska, stylem życia i zdrowiem populacji; • interpretuje proste informacje dotyczące jakości powietrza, upałów lub innych zagrożeń środowiskowych; • wyjaśnia, dlaczego działania służące klimatowi mogą jednocześnie wspierać zdrowie, np. aktywny transport; • proponuje działania ograniczające ryzyko zdrowotne podczas ekstremalnych warunków pogodowych.
5 – bardzo dobra	• analizuje lokalny lub opisany problem środowiskowy i ocenia jego możliwe konsekwencje zdrowotne; • porównuje kilka działań naprawczych pod kątem skuteczności, wykonalności i wpływu na zdrowie; • planuje kampanię lub audyt środowiskowy w szkole; • formułuje wnioski na podstawie prostych danych dotyczących środowiska i zdrowia.
6 – celująca	• projektuje działanie łączące promocję zdrowia z ochroną środowiska i określa kryteria oceny jego efektów; • samodzielnie analizuje zestaw danych lub przypadek dotyczący klimatu i zdrowia publicznego; • tworzy rekomendacje dla społeczności szkolnej oparte na wiarygodnych źródłach; • łączy zagadnienia bioróżnorodności, klimatu, aktywności i zdrowia w spójny przekaz edukacyjny.

9. Internet i profilaktyka uzależnień – bezpieczeństwo, presja i zachowania ryzykowne

Ocena	Uczeń:
2 – dopuszczająca	• zna podstawowe zasady ochrony danych osobowych i prywatności w sieci; • rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, patostreaming lub niebezpieczne wyzwanie jako treści ryzykowne; • wie, że substancje psychoaktywne, alkohol, wyroby nikotynowe i niewłaściwe używanie leków mogą szkodzić zdrowiu; • zna prostą formułę asertywnej odmowy i wie, gdzie szukać pomocy.
3 – dostateczna	• wyjaśnia możliwe konsekwencje udostępniania danych osobowych, wizerunku i treści wrażliwych; • podaje przykłady wpływu cyberprzemocy, hejtu, dezinformacji, szkodliwych treści i uzależniającego korzystania z gier lub mediów społecznościowych na zdrowie; • opisuje podstawowe konsekwencje używania alkoholu, tytoniu, e-papierosów, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych i leków niezgodnie z przeznaczeniem; • stosuje prostą strategię odmowy w sytuacji presji;

	• wskazuje zaufane osoby i instytucje, do których można zwrócić się po pomoc.
4 – dobra	• analizuje fikcyjną aktywność internetową i wskazuje ryzyka związane z prywatnością, relacjami i szkodliwymi treściami; • rozpoznaje dezinformację i wskazuje podstawowe sposoby weryfikowania informacji; • wyjaśnia, jak presja grupy, reklama i mechanizmy platform mogą wpływać na decyzje; • dobiera strategię asertywnej odmowy do sytuacji związanej z używką lub innym zachowaniem ryzykownym; • proponuje zasady higieny cyfrowej wspierające sen, koncentrację i relacje.
5 – bardzo dobra	• analizuje złożone sytuacje dotyczące cyberprzemocy, hejtu, treści seksualizujących, szkodliwych wyzwań lub natłokowego korzystania z technologii w zakresie obowiązkowej podstawy programowej; • ocenia krótkie przekazy dotyczące substancji psychoaktywnych i wskazuje próby normalizowania lub bagatelizowania ryzyka; • tworzy plan bezpiecznej reakcji na presję rówieśniczą i określa miejsca pomocy; • porównuje różne strategie ograniczania zachowań ryzykownych i uzasadnia ich skuteczność; • ocenia wiarygodność źródeł dotyczących profilaktyki uzależnień.
6 – celująca	• projektuje kampanię rówieśniczą promującą higienę cyfrową lub życie wolne od substancji psychoaktywnych; • samodzielnie analizuje mechanizmy presji, manipulacji i dezinformacji w cyfrowym środowisku; • tworzy zestaw realistycznych strategii ochronnych dla różnych sytuacji i uzasadnia ich wybór; • formułuje argumenty oparte na wiedzy i wiarygodnych źródłach, zachowując język niestygmatyzujący; • projektuje zasady bezpiecznego korzystania z technologii dla grupy rówieśniczej i wskazuje sposób monitorowania ich skuteczności.

IV. Doświadczenie edukacyjne i praca projektowa

Zgodnie z podstawą programową w każdym roku nauki edukacji zdrowotnej uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne, wybrane samodzielnie albo wspólnie z nauczycielem. W klasie VIII może ono przyjąć m.in. formę debaty, kampanii informacyjnej, wywiadu ze specjalistą, działania dla młodszych uczniów lub analizy wybranego problemu zdrowotnego. Przy ocenie pracy mogą być brane pod uwagę:

- poprawność merytoryczna i zgodność z zasadami zdrowia oraz bezpieczeństwa;
- umiejętność korzystania z wiarygodnych źródeł, odróżniania faktów od opinii i selekcjonowania informacji;
- samodzielność, planowanie pracy i odpowiedzialność za powierzone zadania;
- współpraca w zespole, komunikacja i respektowanie uzgodnionych zasad;
- umiejętność rozwiązania problemu, argumentowania i formułowania wniosków;
- sposób prezentacji rezultatów i dostosowanie przekazu do odbiorcy;
- refleksja nad efektem działania oraz wskazanie możliwych ulepszeń;
- indywidualny wkład ucznia w wykonanie zadania.

Przykładowe doświadczenia edukacyjne wynikające z podstawy programowej: udział w debacie zdrowotnej; analiza sposobu odżywiania na podstawie przykładowych danych; wyszukanie miejsc wsparcia dla młodzieży; przygotowanie kampanii o wyzwaniu zdrowotnym okresu adolescencji; przeprowadzenie zajęć dla młodszej klasy;

wywiad ze specjalistą profilaktyki uzależnień lub promocji zdrowia; inne uzgodnione działanie z zakresu edukacji zdrowotnej.

V. Formy sprawdzania wiadomości i umiejętności

- krótkie sprawdziany, kartkówki i quizy;
- odpowiedzi ustne i krótkie wypowiedzi argumentacyjne;
- karty pracy i zadania sytuacyjne;
- analiza przypadków, infografik, etykiet, tabel, wykresów i krótkich tekstów źródłowych;
- zadania wymagające porównania wiarygodności źródeł i rozpoznawania dezinformacji;
- zadania praktyczne, np. analiza planu dnia, jadłospisu, komunikatu zdrowotnego lub fikcyjnej sytuacji problemowej;
- ćwiczenia z zakresu komunikacji, asertywności, mediacji i udzielania podstawowego wsparcia emocjonalnego;
- doświadczenia edukacyjne, projekty indywidualne i grupowe;
- plakaty, infografiki, prezentacje, debaty i inne prace uczniowskie;
- samoocena i refleksja ucznia, jeśli służą informacji zwrotnej, a nie ocenie jego prywatnego życia lub stanu zdrowia.

VI. Zasada kumulatywności wymagań

Wymagania na poszczególne oceny mają charakter kumulatywny. Uczeń ubiegający się o ocenę wyższą powinien również opanować wiadomości i umiejętności określone dla ocen niższych. Ocena celująca nie wymaga realizowania treści wykraczających poza podstawę programową. O wysokiej ocenie decydują przede wszystkim samodzielność, poprawne stosowanie wiedzy w nowych sytuacjach, krytyczna analiza informacji, rozwiązywanie problemów, argumentowanie oraz formułowanie wniosków.

Podstawa opracowania

- Daniela Bartosiak, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej”, Ośrodek Rozwoju Edukacji / ZPE, Warszawa 2025 – część dla klasy VIII „Człowiek świadomy – zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2026 poz. 958).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji w sprawie ramowych planów nauczania dla publicznych szkół (Dz.U. 2026 poz. 1028).
- Informacja Ministerstwa Edukacji Narodowej z 23 lipca 2026 r. dotycząca obowiązkowej edukacji zdrowotnej oraz odrębnego, nieobowiązkowego przedmiotu „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.