

Wymagania edukacyjne – Edukacja zdrowotna, klasa 8

Ocena	Wymagania edukacyjne
Dopuszczająca	- Uczeń rozpoznaje podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. - Wymienia czynniki ryzyka dla zdrowia w okresie dojrzewania. - Zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych i cywilizacyjnych. - Rozpoznaje emocje i potrafi wskazać ich wpływ na zachowanie. - Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa cyfrowego i higieny korzystania z urządzeń. - Wykonuje proste zadania przy wsparciu nauczyciela (np. analiza etykiety, krótkie ćwiczenie oddechowe).
Dostateczna	- Uczeń wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem. - Stosuje podstawowe strategie radzenia sobie ze stresem (np. oddech, ruch, przerwa cyfrowa). - Analizuje etykiety produktów i potrafi wskazać elementy wpływające na zdrowie. - Zna zasady profilaktyki uzależnień i potrafi je omówić. - Rozpoznaje sygnały przeciążenia psychicznego i wie, gdzie szukać pomocy. - Wykonuje doświadczenie edukacyjne według instrukcji i przedstawia podstawowe wnioski.
Dobra	- Uczeń analizuje własne nawyki zdrowotne i wskazuje konkretne obszary do poprawy. - Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem w praktyce i potrafi ocenić ich skuteczność. - Planuje zdrowy jadłospis zgodny z talerzem żywieniowym i zasadami racjonalnego żywienia. - Ocenia wpływ środowiska cyfrowego na zdrowie psychiczne i relacje społeczne. - Stosuje zasady bezpiecznej aktywności fizycznej oraz regeneracji organizmu. - Samodzielnie wykonuje doświadczenie edukacyjne i przedstawia logiczne wnioski.
Bardzo dobra	- Uczeń analizuje czynniki wpływające na zdrowie i potrafi je uzasadnić na podstawie źródeł. - Stosuje komunikację bez przemocy (NVC) w sytuacjach szkolnych i rówieśniczych. - Ocenia wiarygodność informacji zdrowotnych z Internetu, mediów i social mediów. - Tworzy plan tygodniowej aktywności fizycznej zgodny z zaleceniami WHO dla nastolatków. - Analizuje wpływ środowiska, klimatu i stresu szkolnego na zdrowie. - Twórczo realizuje doświadczenie edukacyjne i prezentuje je w atrakcyjnej formie (np. infografika, film, prezentacja).
Celująca	- Uczeń wykracza poza program, samodzielnie poszukując informacji i źródeł. - Przygotowuje projekt prozdrowotny dla klasy lub szkoły (np. kampania, akcja, raport). - Prowadzi pogłębioną analizę własnych nawyków i przedstawia plan ich modyfikacji. - Stosuje zaawansowane techniki radzenia sobie ze stresem i potrafi je zaprezentować innym. - Wykazuje się inicjatywą społeczną w działaniach na rzecz zdrowia i dobrostanu. - Realizuje rozszerzone doświadczenie edukacyjne (np. badanie ankietowe, mini-projekt badawczy).