

Ocena celująca. Uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę bardzo dobrą (5), a poza tym:

- W bardzo wysokim stopniu opanował wymagane wiadomości i umiejętności.
- Samodzielnie łączy treści z różnych obszarów zdrowia i wykorzystuje je w nowych sytuacjach.
- Krytycznie ocenia źródła, rozpoznaje dezinformację i uzasadnia własne wnioski.
- Samodzielnie planuje i realizuje działania praktyczne oraz proponuje bezpieczne rozwiązania problemów.
- Inicjuje klasowe wyzwanie – np. "Tydzień bez ekranu po 21.00" lub "Dzień rowerowy".
- Przygotowuje plakat lub krótką prezentację dla młodszych kolegów o higienie cyfrowej.
- Okazuje empatię wobec kolegi, który ma gorszy dzień – potrafi wysłuchać i zaproponować rozmowę z pedagogiem.
- Mówi o osobach z chorobami z szacunkiem (nie używa wyzwisk typu "odklejony", "nienormalny").
- Proponuje ciekawe, oryginalne rozwiązanie dla osoby z niepełnosprawnością w szkole (np. "zróbmy dyżur pomocy na schodach").
- Umie powiedzieć, dlaczego ruch, sen i dobre jedzenie są razem ważne – potrafi to wytłumaczyć w prosty sposób koledze.

Ocena bardzo dobra. Uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę dobrą (4), a poza tym:-nie ocenia, proponuje rozmowę z dorosłym).

- Bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności.
- Samodzielnie analizuje sytuacje, wskazuje czynniki ryzyka i ochronne oraz uzasadnia decyzje.
- Poprawnie korzysta z wiarygodnych źródeł i sprawnie wykonuje zadania praktyczne.
- Wyjaśnia, że stres może powodować ból brzucha lub ból głowy i że warto o tym mówić.
- Potrafi opowiedzieć o swoich uczuciach i potrzebach.
- Rozumie, że filmy na TikToku i Instagramie pokazują nierzeczywisty obraz ciała.
- Dbą o to, żeby nie porównywać się z innymi w niezdrowy sposób.
- Prowadzi przez 3 dni prosty dzienniczek: ile czasu śpi, ile się rusza, ile siedzi przed ekranem.
- Planuje posiłek po wysiłku (np. po WF-ie – kanapka z białkiem + jabłko).
- Wyjaśnia, czym jest cyberprzemoc i hejt i dlaczego są szkodliwe.
- Wie, co to jest seksting i że wysyłanie intymnych zdjęć jest niebezpieczne.
- Stosuje "ja-komunikaty" w rozmowie (np. "Czuję się smutny, gdy mówisz do mnie w ten sposób").
- Wie, że smog szkodzi płucom i że warto dbać o czyste powietrze.

Ocena dobra. Uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę dostateczną (3), a poza tym:\

- Opanował większość wymaganych treści i poprawnie wyjaśnia typowe zagadnienia.
- Zwykle prawidłowo stosuje wiedzę w praktyce i rozpoznaje bezpieczne działania.
- Z niewielką pomocą formułuje wnioski i poprawia popełnione błędy.
- Analizuje czynniki korzystne (sen, ruch, warzywa) i niekorzystne (stres, mało snu, słodyczne) dla zdrowia.
- Wyjaśnia, że ma wpływ na własne zdrowie (np. "to ode mnie zależy, czy pójdę spać o czasie").
- Wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić.
- Wie, że niektórzy ludzie nie ufają szczepieniom i potrafi podać 1 powód.
- Wymienia 2 choroby cywilizacyjne (np. otyłość, cukrzyca typu 2) i łączy je z przyczynami: zła dieta + brak ruchu.

- Rozróżnia zakochanie (silne uczucie) od koleżeństwa.
- Wyjaśnia, że aktywny transport (rower, spacer) jest dobry dla zdrowia i dla środowiska.
- Wyjaśnia, dlaczego energetyki są szkodliwe dla młodego organizmu.

Ocena dostateczna. Uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę dopuszczającą (2), a poza tym:

- Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności.
- Rozpoznaje najważniejsze pojęcia, zagrożenia i sposoby postępowania.
- Wykonuje proste zadania samodzielnie, a trudniejsze z pomocą.
- Wyjaśnia, że zdrowie jest ważne dla każdego człowieka.
- Opisuje objawy 2 chorób zakaźnych (np. grypa – gorączka, kaszel, ból głowy).
- Wymienia sposoby ograniczania ryzyka zakażeń (mycie rąk, maseczka, dystans).
- Wie, co to jest szczepienie obowiązkowe i podaje 1 przykład.
- Planuje prosty, zdrowy posiłek (np. kanapka z warzywami i serem).
- Wymienia 2 korzyści z ruchu (np. lepsza kondycja, lepszy nastrój).
- Wykonuje proste ćwiczenia na prawidłową postawę pod kierunkiem nauczyciela.
- Rozpoznaje u siebie podstawowe emocje (radość, smutek, złość).
- Próbuje reagować asertywnie (np. "Nie chcę spróbować papierosa").

Ocena dopuszczająca. Uczeń:

- Opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności.
- Z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady zdrowia i bezpieczeństwa oraz wskazuje najprostsze rozwiązania.
- Podejmuje próbę wykonania prostego zadania według instrukcji.
- Rozumie, że każdy człowiek ma godność – także osoba chora lub z niepełnosprawnością.
- Wymienia 2 choroby zakaźne (np. grypa, przeziębienie) i 2 drogi przenoszenia (np. kropelkowa, przez brudne ręce).
- Wie, że szczepienia chronią przed chorobami.
- Wskazuje, że papierosy, alkohol i narkotyki są szkodliwe.
- Wie, że ruch jest dobry dla zdrowia.
- Z pomocą nauczyciela podaje 1 zasadę zdrowego odżywiania (np. "jedz owoce i warzywa").
- Wie, że kleszcze są groźne i trzeba je ostrożnie usuwać.
- Podejmuje próbę wykonania prostego ćwiczenia na postawę według instrukcji.

Ocena niedostateczna. Uczeń:

- Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się.
- Mimo pomocy nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń, zasad bezpieczeństwa ani właściwych dróg pomocy.
- Nie wykonuje prostych zadań w stopniu pozwalającym wykazać podstawowe umiejętności.
- Nie rozpoznaje pojęć: *godność, zdrowie, choroba, szczepienie, uzależnienie, aktywność fizyczna*.
- Nie potrafi wymienić żadnego czynnika wpływającego na zdrowie.
- Nie odróżnia zachowań prozdrowotnych od ryzykownych, nawet z pomocą.

- Nie wie, co zrobić w przypadku zagrożenia zdrowia (np. nie potrafi wskazać, że trzeba wezwać pomoc).
- Nie wykonuje najprostszych zadań (np. ułożenie zdrowego talerza) nawet z instrukcją.

Edukacja zdrowotna . Klasy VIII . Szczegółowe wymagania edukacyjne

Ocena celująca. Uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę bardzo dobrą (5), a poza tym:

- W bardzo wysokim stopniu opanował wymagane wiadomości i umiejętności.
- Samodzielnie łączy treści z różnych obszarów zdrowia i wykorzystuje je w nowych sytuacjach.
- Krytycznie ocenia źródła, rozpoznaje dezinformację i uzasadnia własne wnioski.
- Samodzielnie planuje i realizuje działania praktyczne oraz proponuje bezpieczne rozwiązania problemów.
- Inicjuje lub współtworzy działania promujące ruch w szkole (np. "Dzień bez samochodu", "Poranny trening dla klasy", wyzwanie "10 000 kroków").
- Realizuje autorskie działanie promujące higienę cyfrową – plakat, filmik, prezentacja dla młodszych klas o ograniczaniu czasu przed ekranem, hejcie i cyberprzemocy.
- Formułuje oryginalne, przekonujące argumenty zachęcające rówieśników do unikania używek i ryzykownych zachowań (np. przygotowuje debatę, ulotkę, scenkę).
- Proponuje realne, możliwe do wprowadzenia rozwiązania zwiększające dostępność dla osób z niepełnosprawnościami w szkole (np. projekt podjazdu, wolontariat pomocniczy, oznaczenia).
- Wykazuje się dojrzałą empatią wobec osób z zaburzeniami psychicznymi – nie stygmatyzuje, proponuje konkretne wsparcie (np. "pójdę z Tobą do pedagoga").
- Wyjaśnia złożone zależności między zdrowiem własnym, zdrowiem innych, stanem środowiska i klimatem – potrafi to przedstawić w formie mapy myśli, prezentacji lub filmu edukacyjnego.
- Samodzielnie projektuje i realizuje działanie promujące zdrowie w środowisku rówieśniczym, rodzinnym lub lokalnym, angażując innych.

Ocena bardzo dobra. Uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę dobrą (4), a poza tym:

- Bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności.
- Samodzielnie analizuje sytuacje, wskazuje czynniki ryzyka i ochronne oraz uzasadnia decyzje.
- Poprawnie korzysta z wiarygodnych źródeł i sprawnie wykonuje zadania praktyczne
- Wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem (np. "stres → ból brzucha → wybuch złości").
- Analizuje własne potrzeby i buduje poczucie własnej wartości.
- Krytycznie analizuje wpływ Instagrama, TikToka i innych mediów na obraz ciała.
- Dbą o pozytywny obraz własnego ciała – nie porównuje się w niezdrowy sposób.
- Planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność (ruch, sen, nauka, wypoczynek) – np. dzienniczek.
- Przygotowuje napój izotoniczny (woda + sól + cukier + sok).
- Planuje posiłek przed i po wysiłku (np. przed: banan + owsianka; po: jogurt + orzechy).
- Wyjaśnia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne: alkoholu, nikotyny, narkotyków, dopalaczy, a także cyberprzemocy, hejtu, sekstingu, pornografii,

uzależnienia od gier i mediów społecznościowych.

- Stosuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii (limity czasu, wyłączanie powiadomień).
- Stosuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów ("ja-komunikaty", szukanie kompromisu).
- Zna podstawowe zasady mediacji (wysłuchanie obu stron, neutralność).
- Objaśnia wpływ zmiany klimatu i zanieczyszczeń na zdrowie publiczne.
- Wskazuje, jak utrata bioróżnorodności wpływa na zdrowie ludzi.
- Potrafi zastosować pierwszą pomoc emocjonalną wobec kolegi (słucha, nie ocenia, proponuje rozmowę z dorosłym).
- Omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi (depresja, lęki, zaburzenia odżywiania, dysmorfofobia) – używa niestygmatyzującego języka.

Ocena dobra. Uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę dostateczną (3), a poza tym:

- Opanował większość wymaganych treści i poprawnie wyjaśnia typowe zagadnienia.
- Zwykle prawidłowo stosuje wiedzę w praktyce i rozpoznaje bezpieczne działania.
- Z niewielką pomocą formułuje wnioski i poprawia popełnione błędy.
- Analizuje czynniki korzystne (sen, ruch, dieta) i niekorzystne (stres, używki, brak snu).
- Wyjaśnia własny wpływ na zdrowie (np. "decyduję, czy iść spać o 22.00, czy o 1.00 w nocy").
- Omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe i dlaczego powstały.
- Rozpoznaje dezinformację o szczepieniach w Internecie – wskazuje wiarygodne źródła (WHO, GIS, lekarz).
- Wymienia choroby cywilizacyjne (otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby serca).
- Wyjaśnia, jak zła dieta i brak ruchu prowadzą do tych chorób.
- Rozróżnia zakochanie od miłości dojrzałej (odpowiedzialność, troska, szacunek).
- Wyjaśnia, że popęd seksualny to naturalna reakcja, ale nie musi oznaczać miłości.
- Identyfikuje bariery architektoniczne i społeczne dla osób z niepełnosprawnościami.
- Wyjaśnia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje braku ruchu.
- Opisuje konsekwencje palenia e-papierosów, picia energetyków, korzystania z pornografii.
- Wyjaśnia, jak smog i zanieczyszczenia wpływają na zdrowie (astma, alergie).

Ocena dostateczna. Uczeń spełnia wszystkie kryteria na ocenę dopuszczającą (2), a poza tym:

- Opanował podstawowe wiadomości i umiejętności.
- Rozpoznaje najważniejsze pojęcia, zagrożenia i sposoby postępowania.
- Wykonuje proste zadania samodzielnie, a trudniejsze z pomocą.
- Opisuje objawy 3 chorób zakaźnych (np. grypa, COVID-19, angina).
- Rozpoznaje podstawowe objawy sepsy (gorączka, dreszcze, przyspieszony oddech) i wie, że trzeba natychmiast wezwać pogotowie.
- Wyjaśnia różnicę między epidemią a pandemią.
- Wymienia przykłady szczepień obowiązkowych (np. przeciw tężcowi, błonicy) i zalecanych (np. przeciw grypie, HPV).
- Planuje jeden zbilansowany posiłek według talerza zdrowego żywienia.
- Wie, że należy regularnie wykonywać ćwiczenia na prawidłową postawę.
- Wymienia krótkoterminowe korzyści z ruchu (np. lepsza koncentracja, lepszy nastrój).
- Rozpoznaje swoje emocje i potrafi powiedzieć, co je wywołuje.

- Próbuje reagować asertywnie na presję rówieśniczą (np. "Nie, dziękuję, nie biorę narkotyków").
- Wie, co to jest pierwsza pomoc emocjonalna – (np. wysłuchanie kolegi bez oceniania.)

Ocena dopuszczająca. Uczeń:

- Opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności.
- Z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady zdrowia i bezpieczeństwa oraz wskazuje najprostsze rozwiązania.
- Podejmuje próbę wykonania prostego zadania według instrukcji.
- Rozumie, że godność człowieka jest wartością fundamentalną – każdy zasługuje na szacunek.
- Wie, że należy akceptować inne osoby, niezależnie od choroby lub niepełnosprawności.
- Wymienia 3 choroby zakaźne (np. grypa, COVID-19, ospa wietrzna).
- Wymienia 3 drogi przenoszenia (kropelkowa, przez krew, kontakt).
- Definiuje podstawowe pojęcia: np. *epidemia* i *pandemia*.
- Rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane.
- Wymienia 2 czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych (np. otyłość, brak ruchu).
- Opisuje, jak usunąć kleszcza i wie, że przenosi boreliozę.

Ocena niedostateczna. Uczeń:

- Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się.
- Mimo pomocy nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń, zasad bezpieczeństwa ani właściwych dróg pomocy.
- Nie wykonuje prostych zadań w stopniu pozwalającym wykazać podstawowe umiejętności.
- Nie rozpoznaje podstawowych pojęć np. : *godność, zdrowie, choroba zakaźna, szczepienie, uzależnienie, epidemia*.
- Nie potrafi wymienić żadnego czynnika wpływającego na zdrowie.
- Nie odróżnia zachowań prozdrowotnych od ryzykownych.
- Nie wie, co zrobić w przypadku sepsy lub innego nagłego zagrożenia zdrowotnego.
- Nie wykonuje najprostszych zadań (np. nie potrafi zaplanować posiłku ani opisać zasad profilaktyki).