Wymagania edukacyjne kl. VII – VIII

Charakter i cele edukacji zdrowotnej

Edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny i praktyczny. Łączy wiedzę z rozwijaniem umiejętności podejmowania decyzji, dbania o siebie i innych, krytycznego korzystania z informacji oraz odpowiedzialnego funkcjonowania w środowisku społecznym, przyrodniczym i cyfrowym.

- podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia;
- rozumienie i akceptowanie przemian zachodzących w ludzkim ciele;
- odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na zdrowiu, godności, szacunku i tolerancji;
- monitorowanie własnego stanu zdrowia i rozumienie czynników wpływających na zdrowie;
- korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych;
- podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, również w środowisku cyfrowym.

Zasady stosowania wymagań edukacyjnych

- Wymagania wynikają z realizowanego programu nauczania i obowiązującej podstawy programowej.
- Ocenie podlega stopień opanowania wiedzy i umiejętności, w tym rozumienie zagadnień, analiza informacji, stosowanie wiedzy w sytuacjach praktycznych, rozwiązywanie problemów i współpraca.
- Wymagania dotyczą efektów uczenia się, a nie prywatnego stylu życia ucznia.
- Nie ocenia się wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań ani gotowości do ujawniania prywatnych doświadczeń.
- W przypadku treści wrażliwych uczeń może wykonywać zadania na przykładach fikcyjnych lub ogólnych.
- Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach.
-

Wymagania edukacyjne – klasy VII – VIII

Ogólne kryteria oceniania

Kryteria należy odnosić do rzeczywiście zrealizowanych treści. Ocena śródroczna i roczna powinna wynikać z różnorodnych form sprawdzania osiągnięć, zgodnie ze statutem szkoły.

Ocena celująca (6)

- uczeń 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.

Ocena bardzo dobra (5)

- uczeń 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.

Ocena dobra (4)

- uczeń 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.

Ocena dostateczna (3)

- uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje najważniejsze pojęcia, zagrożenia i sposoby postępowania;
- wykonuje proste zadania samodzielnie, a trudniejsze z pomocą.

Ocena dopuszczająca (2)

- 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.

Ocena niedostateczna (1)

- uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się;
- mimo dostosowanego wsparcia nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń, zasad bezpieczeństwa ani właściwych dróg pomocy;
- nie wykonuje prostych zadań w stopniu pozwalającym wykazać podstawowe umiejętności.

Wartości i postawy

- rozumie godność człowieka jako wartość fundamentalną na każdym etapie życia;
- okazuje szacunek i akceptuje człowieka niezależnie od jego indywidualnych cech, choroby lub niepełnosprawności;
- rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;
- dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego, innych osób oraz środowiska i klimatu;
- wyjaśnia znaczenie zachowań prozdrowotnych dla zdrowia publicznego, badań profilaktycznych, unikania substancji psychoaktywnych.

Zdrowie fizyczne

- analizuje czynniki wpływające korzystnie i niekorzystnie na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia własny wpływ na zdrowie;

- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne i jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew i kontakt; wskazuje sposoby ograniczania ryzyka zakażenia;
- opisuje objawy wybranych chorób zakaźnych i wie kiedy konieczna jest pilna pomoc;
- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz wyjaśnia pojęcia epidemii i pandemii;
- wyjaśnia znaczenie szczepień, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane;
- identyfikuje kluczowe modyfikowalne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, w tym podstawowe parametry zdrowotne oraz elementy stylu życia, i odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia;
- rozpoznaje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełno sprawnościami, oraz proponuje rozwiązania zwiększające dostępność.

Aktywność fizyczna

- promuje aktywność fizyczną, inicjuje lub współtworzy działania zachęcające do ruchu i wyjaśnia jego znaczenie w profilaktyce chorób;
- planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność obejmującą ruch, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem odpowiednio dobranych technologii;
- regularnie wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz zapobiegające bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;
- zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach i systematycznie korzysta z aktywnego transportu, uzasadniając jego znaczenie dla zdrowia i środowiska;
- zna różne metody hartowania organizmu, ich możliwe korzyści oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Odżywianie

- samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia, również z wykorzystaniem wiarygodnych technologii;
- przygotowuje prosty napój izotoniczny oraz planuje posiłki przed wysiłkiem i po wysiłku;
- wyjaśnia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym ryzyko nadwagi, otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia, oraz omawia znaczenie diety w wybranych chorobach i alergiach pokarmowych;
- opisuje ryzyko związane z nieprawidłowymi dietami, nadużywaniem suplementów, napojami energetyzującymi i stosowaniem środków dopingujących.

Zdrowie psychiczne

- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem;
- analizuje własne zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- dba o pozytywny obraz własnego ciała i krytycznie analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na obraz ciała;
- stosuje podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

Zdrowie społeczne

- opisuje charakterystyczne oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od miłości;
- rozróżnia miłość młodzieńczą i dojrzałą oraz wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji;

- nawiązuje i utrzymuje relacje z poszanowaniem własnych potrzeb i potrzeb innych osób, rozumie własną rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie;
- rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu i reaguje na nią asertywnie;
- stosuje konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym zna podstawowe zasady mediacji.

Dojrzewanie

- omawia cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy i starości;
- omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy, monitoruje sygnały własnego ciała oraz rozpoznaje sytuacje i urazy układu moczowo-płciowego wymagające konsultacji;
- charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i wskazuje sposoby przeciwdziałania jego skutkom.

Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnia wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne oraz wskazuje przykłady problemów zdrowotnych nasilanych przez zanieczyszczenia i ekstremalne zjawiska pogodowe;
- wyjaśnia wpływ utraty różnorodności biologicznej na zdrowie ludzi i zdrowie publiczne;
- realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska i uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

Internet i profilaktyka uzależnień

- opisuje specyfikę relacji cyfrowych, konsekwencje udostępniania danych i odbioru niewłaściwych treści, w tym patostreamingu i internetowych wyzwań;
- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń, w tym cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier;
- wyjaśnia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne używania alkoholu, nikotyny, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków przyjmowanych niezgodnie ze wskazaniami, a także szkodliwego korzystania z technologii;
- stosuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii i substancjami psychoaktywnymi, zachowuje asertywność i nie ulega presji otoczenia.

Wymagania do wyboru – klasy VII – VIII

W poniższych działach nauczyciel wybiera do realizacji z klasą co najmniej jedno pełne wymaganie. Jeżeli program realizuje więcej niż jedno, wszystkie zrealizowane wymagania mogą być objęte ocenianiem.

Zdrowie fizyczne

- uczeń wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi, wskazuje sposoby ochrony przed nimi oraz opisuje prawidłowy sposób usunięcia kleszcza;
- uczeń omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne, ich konsekwencje i profilaktykę, rozumie potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą lub po
- poważnym incydencie zdrowotnym oraz prezentuje postawę empatyczną.

Aktywność fizyczna

- uczeń formułuje argumenty dotyczące korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych oraz wyjaśnia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje braku ruchu;
- uczeń omawia motywy uczestnictwa w aktywności, bariery i sposoby ich pokonywania oraz znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.

Zdrowie psychiczne

- uczeń identyfikuje indywidualne i środowiskowe czynniki wpływające na dobrostan, w tym ruch, dietę, sen i higienę cyfrową, oraz stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;
- uczeń omawia potrzeby osób z najczęściej występującymi w okresie dojrzewania zaburzeniami psychicznymi, w tym depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią, z zachowaniem niestygmatyzującego języka.

Internet i profilaktyka uzależnień

- uczeń formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych sprzyjających rozwojowi uzależnień;
- uczeń realizuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.

Doświadczenia edukacyjne – klasy VII – VIII

W każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.

- przygotowuje debatę na wybrany temat dotyczący zdrowia i bierze w niej udział;
- przez ustalony czas monitoruje spożywane posiłki, ich kaloryczność i zawartość składników odżywczych, a następnie formułuje wnioski o wpływie diety na zdrowie i samopoczucie – bez obowiązku publicznego ujawniania danych prywatnych;
- wyszukuje dostępne stacjonarnie lub internetowo miejsca oferujące nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;
- przygotowuje i prowadzi prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania;
- w grupie przygotowuje i przeprowadza zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas;
- przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub innym ekspertem w obszarze zdrowia, utrwala wywiad w uzgodnionej formie i prezentuje wnioski;
- podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej uzgodnione z nauczycielem.

Ocenianie zadań praktycznych, projektów i pracy zespołowej

Przy ocenianiu projektów i zadań praktycznych najważniejszy jest efekt uczenia się. Kryteria powinny być znane uczniom przed rozpoczęciem pracy.

- poprawność merytoryczna i zgodność z aktualną wiedzą;
- wykorzystanie wiarygodnych źródeł;
- umiejętność zastosowania wiedzy do sytuacji praktycznej;
- samodzielność adekwatna do wieku i możliwości;

- formułowanie wniosków;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny;
- komunikacja i współpraca;
- odpowiedzialność za przyjętą rolę i wykonanie zadania;
- umiejętność przedstawienia efektów pracy.

Zasady oceniania w obszarach wrażliwych

Edukacja zdrowotna obejmuje zagadnienia, które mogą dotyczyć prywatnych doświadczeń ucznia. Sposób pracy i oceniania powinien chronić jego godność, prywatność i poczucie bezpieczeństwa.

- nie wymaga się publicznego ujawniania informacji o stanie zdrowia, diagnozach, leczeniu, sytuacji rodzinnej ani osobistych doświadczeniach;
- nie ocenia się wyglądu, masy ciała, budowy ciała, poziomu sprawności, tempa dojrzewania ani kondycji psychicznej;
- zadania autorefleksyjne mogą być wykonywane w formie ogólnej, hipotetycznej lub prywatnej;
- ocenie podlega znajomość zasad postępowania, rozpoznanie problemu, wskazanie drogi pomocy, analiza sytuacji i zastosowanie wiedzy.

Wymagania edukacyjne kl. VII – VIII

Charakter i cele edukacji zdrowotnej

Edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny i praktyczny. Łączy wiedzę z rozwijaniem umiejętności podejmowania decyzji, dbania o siebie i innych, krytycznego korzystania z informacji oraz odpowiedzialnego funkcjonowania w środowisku społecznym, przyrodniczym i cyfrowym.

- podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia;
- rozumienie i akceptowanie przemian zachodzących w ludzkim ciele;
- odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na zdrowiu, godności, szacunku i tolerancji;
- monitorowanie własnego stanu zdrowia i rozumienie czynników wpływających na zdrowie;
- korzystanie z wiedzy opartej na dowodach naukowych;
- podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, również w środowisku cyfrowym.

Zasady stosowania wymagań edukacyjnych

- Wymagania wynikają z realizowanego programu nauczania i obowiązującej podstawy programowej.
- Ocenie podlega stopień opanowania wiedzy i umiejętności, w tym rozumienie zagadnień, analiza informacji, stosowanie wiedzy w sytuacjach praktycznych, rozwiązywanie problemów i współpraca.
- Wymagania dotyczą efektów uczenia się, a nie prywatnego stylu życia ucznia.
- Nie ocenia się wyglądu, masy ciała, stanu zdrowia, sprawności fizycznej, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań ani gotowości do ujawniania prywatnych doświadczeń.

- W przypadku treści wrażliwych uczeń może wykonywać zadania na przykładach fikcyjnych lub ogólnych.
- Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach.
-

Wymagania edukacyjne – klasy VII – VIII

Ogólne kryteria oceniania

Kryteria należy odnosić do rzeczywiście zrealizowanych treści. Ocena śródroczna i roczna powinna wynikać z różnorodnych form sprawdzania osiągnięć, zgodnie ze statutem szkoły.

Ocena celująca (6)

- uczeń 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.

Ocena bardzo dobra (5)

- uczeń 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.

Ocena dobra (4)

- uczeń 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.

Ocena dostateczna (3)

- uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje najważniejsze pojęcia, zagrożenia i sposoby postępowania;
- wykonuje proste zadania samodzielnie, a trudniejsze z pomocą.

Ocena dopuszczająca (2)

- 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.

Ocena niedostateczna (1)

- uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się;

- mimo dostosowanego wsparcia nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń, zasad bezpieczeństwa ani właściwych dróg pomocy;
- nie wykonuje prostych zadań w stopniu pozwalającym wykazać podstawowe umiejętności.

Wartości i postawy

- rozumie godność człowieka jako wartość fundamentalną na każdym etapie życia;
- okazuje szacunek i akceptuje człowieka niezależnie od jego indywidualnych cech, choroby lub niepełnosprawności;
- rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną w różnych kręgach kulturowych;
- dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego, innych osób oraz środowiska i klimatu;
- wyjaśnia znaczenie zachowań prozdrowotnych dla zdrowia publicznego, badań profilaktycznych, unikania substancji psychoaktywnych.

Zdrowie fizyczne

- analizuje czynniki wpływające korzystnie i niekorzystnie na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia własny wpływ na zdrowie;
- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne i jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew i kontakt; wskazuje sposoby ograniczania ryzyka zakażenia;
- opisuje objawy wybranych chorób zakaźnych i wie kiedy konieczna jest pilna pomoc;
- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz wyjaśnia pojęcia epidemii i pandemii;
- wyjaśnia znaczenie szczepień, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane;
- identyfikuje kluczowe modyfikowalne czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych, w tym podstawowe parametry zdrowotne oraz elementy stylu życia, i odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia;
- rozpoznaje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełno sprawnościami, oraz proponuje rozwiązania zwiększające dostępność.

Aktywność fizyczna

- promuje aktywność fizyczną, inicjuje lub współtworzy działania zachęcające do ruchu i wyjaśnia jego znaczenie w profilaktyce chorób;
- planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność obejmującą ruch, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem odpowiednio dobranych technologii;
- regularnie wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz zapobiegające bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;
- zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach i systematycznie korzysta z aktywnego transportu, uzasadniając jego znaczenie dla zdrowia i środowiska;
- zna różne metody hartowania organizmu, ich możliwe korzyści oraz podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Odżywianie

- samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia, również z wykorzystaniem wiarygodnych technologii;
- przygotowuje prosty napój izotoniczny oraz planuje posiłki przed wysiłkiem i po wysiłku;

- wyjaśnia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym ryzyko nadwagi, otyłości, insulinooporności, cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia, oraz omawia znaczenie diety w wybranych chorobach i alergiach pokarmowych;
- opisuje ryzyko związane z nieprawidłowymi dietami, nadużywaniem suplementów, napojami energetyzującymi i stosowaniem środków dopingujących.

Zdrowie psychiczne

- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem;
- analizuje własne zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- dba o pozytywny obraz własnego ciała i krytycznie analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na obraz ciała;
- stosuje podstawowe zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

Zdrowie społeczne

- opisuje charakterystyczne oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od miłości;
- rozróżnia miłość młodzieńczą i dojrzałą oraz wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji;
- nawiązuje i utrzymuje relacje z poszanowaniem własnych potrzeb i potrzeb innych osób, rozumie własną rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie;
- rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu i reaguje na nią asertywnie;
- stosuje konstruktywne sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym zna podstawowe zasady mediacji.

Dojrzewanie

- omawia cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy i starości;
- omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy, monitoruje sygnały własnego ciała oraz rozpoznaje sytuacje i urazy układu moczowo-płciowego wymagające konsultacji;
- charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne, wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i wskazuje sposoby przeciwdziałania jego skutkom.

Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnia wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne i publiczne oraz wskazuje przykłady problemów zdrowotnych nasilanych przez zanieczyszczenia i ekstremalne zjawiska pogodowe;
- wyjaśnia wpływ utraty różnorodności biologicznej na zdrowie ludzi i zdrowie publiczne;
- realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska i uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

Internet i profilaktyka uzależnień

- opisuje specyfikę relacji cyfrowych, konsekwencje udostępniania danych i odbioru niewłaściwych treści, w tym patostreamingu i internetowych wyzwań;
- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń, w tym cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier;

- wyjaśnia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne używania alkoholu, nikotyny, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków przyjmowanych niezgodnie ze wskazaniami, a także szkodliwego korzystania z technologii;
- stosuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii i substancjami psychoaktywnymi, zachowuje asertywność i nie ulega presji otoczenia.

Wymagania do wyboru – klasy VII – VIII

W poniższych działach nauczyciel wybiera do realizacji z klasą co najmniej jedno pełne wymaganie. Jeżeli program realizuje więcej niż jedno, wszystkie zrealizowane wymagania mogą być objęte ocenianiem.

Zdrowie fizyczne

- uczeń wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi, wskazuje sposoby ochrony przed nimi oraz opisuje prawidłowy sposób usunięcia kleszcza;
- uczeń omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne, ich konsekwencje i profilaktykę, rozumie potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą lub po
- poważnym incydencie zdrowotnym oraz prezentuje postawę empatyczną.

Aktywność fizyczna

- uczeń formułuje argumenty dotyczące korzyści zdrowotnych aktywności fizycznej w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych oraz wyjaśnia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje braku ruchu;
- uczeń omawia motywy uczestnictwa w aktywności, bariery i sposoby ich pokonywania oraz znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.

Zdrowie psychiczne

- uczeń identyfikuje indywidualne i środowiskowe czynniki wpływające na dobrostan, w tym ruch, dietę, sen i higienę cyfrową, oraz stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;
- uczeń omawia potrzeby osób z najczęściej występującymi w okresie dojrzewania zaburzeniami psychicznymi, w tym depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią, z zachowaniem niestygmatyzującego języka.

Internet i profilaktyka uzależnień

- uczeń formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych sprzyjających rozwojowi uzależnień;
- uczeń realizuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.

Doświadczenia edukacyjne – klasy VII – VIII

W każdym roku szkolnym uczeń realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem.

- przygotowuje debatę na wybrany temat dotyczący zdrowia i bierze w niej udział;

- przez ustalony czas monitoruje spożywane posiłki, ich kaloryczność i zawartość składników odżywczych, a następnie formułuje wnioski o wpływie diety na zdrowie i samopoczucie – bez obowiązku publicznego ujawniania danych prywatnych;
- wyszukuje dostępne stacjonarnie lub internetowo miejsca oferujące nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;
- przygotowuje i prowadzi prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania;
- w grupie przygotowuje i przeprowadza zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas;
- przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub innym ekspertem w obszarze zdrowia, utrwala wywiad w uzgodnionej formie i prezentuje wnioski;
- podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej uzgodnione z nauczycielem.

Ocenianie zadań praktycznych, projektów i pracy zespołowej

Przy ocenianiu projektów i zadań praktycznych najważniejszy jest efekt uczenia się. Kryteria powinny być znane uczniom przed rozpoczęciem pracy.

- poprawność merytoryczna i zgodność z aktualną wiedzą;
- wykorzystanie wiarygodnych źródeł;
- umiejętność zastosowania wiedzy do sytuacji praktycznej;
- samodzielność adekwatna do wieku i możliwości;
- formułowanie wniosków;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny;
- komunikacja i współpraca;
- odpowiedzialność za przyjętą rolę i wykonanie zadania;
- umiejętność przedstawienia efektów pracy.

Zasady oceniania w obszarach wrażliwych

Edukacja zdrowotna obejmuje zagadnienia, które mogą dotyczyć prywatnych doświadczeń ucznia. Sposób pracy i oceniania powinien chronić jego godność, prywatność i poczucie bezpieczeństwa.

- nie wymaga się publicznego ujawniania informacji o stanie zdrowia, diagnozach, leczeniu, sytuacji rodzinnej ani osobistych doświadczeniach;
- nie ocenia się wyglądu, masy ciała, budowy ciała, poziomu sprawności, tempa dojrzewania ani kondycji psychicznej;
- zadania autorefleksyjne mogą być wykonywane w formie ogólnej, hipotetycznej lub prywatnej;
- ocenie podlega znajomość zasad postępowania, rozpoznanie problemu, wskazanie drogi pomocy, analiza sytuacji i zastosowanie wiedzy.