ROK SZKOLNY 2026/2027

EDUKACJA ZDROWOTNA KLASA 8

Prowadzący: Magdalena Cender

I PÓŁROCZE

Zakres

1. zdrowie i odpowiedzialność;
2. zdrowie fizyczne;
3. szczepienia i profilaktyka;
4. mierniki zdrowia;
5. aktywność fizyczna;
6. odżywianie;
7. zdrowie psychiczne;
8. stres;
9. relacje;
10. odpowiedzialność;
11. Internet;
12. uzależnienia;
13. środowisko;
14. świadome podejmowanie decyzji;
15. krytyczna analiza informacji.

Tematy:

1. Godność i szacunek – fundament dobrych relacji
2. Zdrowie ma znaczenie – dbam o siebie, innych i środowisko
3. Pomagam – bo zdrowie innych też się liczy!
4. Ruch to zdrowie – jak dbać o ciało, kręgosłup i środowisko każdego dnia
5. Dlaczego sen jest kluczowy dla zdrowia?
6. Bezpiecznie w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą.
7. Życie z chorobą przewlekłą – wiedza, zrozumienie i wsparcie
8. Relacje, które budują – od zauroczenia do odpowiedzialności
9. Jak rozwiązywać konflikty z szacunkiem?
10. Co wpływa na moje samopoczucie? – dobrostan i sposoby radzenia sobie z trudnościami
11. Klikam z głową – wybieram bezpiecznie
12. Razem dla zdrowia – projekt promujący higienę cyfrową i zdrowy styl życia
13. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody
14. Projekt edukacyjny

Ocena 2

Uczeń:

- zna podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia;
- wymienia podstawowe sposoby profilaktyki;
- zna znaczenie szczepień;
- wymienia podstawowe mierniki zdrowia;

- zna znaczenie aktywności fizycznej;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia zdrowia psychicznego;
- zna podstawowe zagrożenia cyfrowe.

Ocena 3

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie profilaktyki;
- opisuje znaczenie szczepień;
- wymienia i wyjaśnia podstawowe mierniki zdrowia;
- wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie;
- zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe objawy przeciążenia psychicznego;
- potrafi wskazać wiarygodne źródło informacji.

Ocena 4

Uczeń:

- interpretuje podstawowe informacje dotyczące zdrowia;
- wyjaśnia znaczenie profilaktyki chorób;
- analizuje informacje dotyczące szczepień;
- potrafi wskazać konsekwencje różnych stylów życia;
- analizuje zależność między snem, ruchem, odżywianiem i zdrowiem psychicznym;
- potrafi rozpoznać nierzetelną informację;

- uzasadnia znaczenie odpowiedzialnych decyzji.

Ocena 5

Uczeń:

- samodzielnie analizuje informacje zdrowotne;
- porównuje różne źródła informacji;
- rozpoznaje typowe mechanizmy dezinformacji;
- potrafi wyjaśnić znaczenie profilaktyki;
- interpretuje podstawowe dane i wyniki;
- analizuje konsekwencje decyzji zdrowotnych;
- proponuje działania profilaktyczne;
- potrafi argumentować swoje stanowisko.

Ocena 6

Uczeń:

- krytycznie analizuje złożone informacje dotyczące zdrowia;
- rozpoznaje manipulację i dezinformację;
- korzysta z kilku wiarygodnych źródeł;
- ocenia jakość argumentów;
- potrafi sformułować własne stanowisko i poprzeć je dowodami;
- samodzielnie opracowuje działanie edukacyjne lub profilaktyczne;
- integruje wiedzę dotyczącą zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i cyfrowego;

- planuje działania mające na celu stworzenia projektu edukacyjnego;
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę do nowych sytuacji.

ZASADY KLASYFIKACJI

1. Śródroczna ocena klasyfikacyjna podsumowuje osiągnięcia ucznia w zakresie treści zrealizowanych w I semestrze.
2. Ocena klasyfikacyjna jest ustalana na podstawie stopnia spełnienia wymagań edukacyjnych, a nie na podstawie samej średniej ocen bieżących.