

EDUKACJA ZDROWOTNA - WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

KLASA VIII

Podstawa opracowania: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, ORE, Warszawa 2026, wydanie 2, oraz rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 958).

Wymiar godzin: edukacja zdrowotna – IV–VI po 31, VII – 30, VIII – 14; odrębny, nieobowiązkowy zakres „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” – IV–VI po 1 godzinie, VII–VIII po 2 godziny (łącznie 7).

Uwaga dotycząca oceniania: poniższe wymagania na oceny 1– 6 są autorskim, praktycznym przełożeniem wymagań podstawy programowej na kryteria oceniania i dotyczą osiągnięć ucznia w ramach danego tematu. Nie ocenia się osobistych doświadczeń, przekonań ani gotowości do ujawniania informacji o sobie.

Półroczcie I

Temat	1	2	3	4	5	6
Godność i szacunek – fundament dobrych relacji	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „godność, szacunek i akceptacja różnorodności”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „godność, szacunek i akceptacja różnorodności”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „godność, szacunek i akceptacja różnorodności” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „godność, szacunek i akceptacja różnorodności”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „godność, szacunek i akceptacja różnorodności”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „godność, szacunek i akceptacja różnorodności”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zachowania wyrażające szacunek i odpowiedzialność	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „odpowiedzialność za siebie i innych oraz kultura relacji”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „odpowiedzialność za siebie i innych oraz kultura relacji”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „odpowiedzialność za siebie i innych oraz kultura relacji” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „odpowiedzialność za siebie i innych oraz kultura relacji”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „odpowiedzialność za siebie i innych oraz kultura relacji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „odpowiedzialność za siebie i innych oraz kultura relacji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie fizyczne i psychiczne – zależności	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „holistyczne	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „holistyczne spojrzenie	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „holistyczne spojrzenie

Temat	1	2	3	4	5	6
	trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „holistyczne spojrzenie na zdrowie”.	informacje w obszarze „holistyczne spojrzenie na zdrowie”.	spojrzenie na zdrowie” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	obszarem „holistyczne spojrzenie na zdrowie”, dobierając właściwe postępowanie.	na zdrowie”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	na zdrowie”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dobre wybory – styl życia i profilaktyka	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „nawyki, profilaktyka i ograniczanie czynników ryzyka”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „nawyki, profilaktyka i ograniczanie czynników ryzyka”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „nawyki, profilaktyka i ograniczanie czynników ryzyka” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „nawyki, profilaktyka i ograniczanie czynników ryzyka”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „nawyki, profilaktyka i ograniczanie czynników ryzyka”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „nawyki, profilaktyka i ograniczanie czynników ryzyka”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie a sen i aktywność – jak zarządzać energią	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „sen, aktywność, regeneracja i monitorowanie nawyków”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „sen, aktywność, regeneracja i monitorowanie nawyków”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „sen, aktywność, regeneracja i monitorowanie nawyków” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „sen, aktywność, regeneracja i monitorowanie nawyków”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „sen, aktywność, regeneracja i monitorowanie nawyków”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „sen, aktywność, regeneracja i monitorowanie nawyków”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Bezpiecznie w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „bezpieczeństwo, kleszcze, kontakt z przyrodą i odpowiedzialność”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „bezpieczeństwo, kleszcze, kontakt z przyrodą i odpowiedzialność”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „bezpieczeństwo, kleszcze, kontakt z przyrodą i odpowiedzialność” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „bezpieczeństwo, kleszcze, kontakt z przyrodą i odpowiedzialność”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „bezpieczeństwo, kleszcze, kontakt z przyrodą i odpowiedzialność”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „bezpieczeństwo, kleszcze, kontakt z przyrodą i odpowiedzialność”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

Temat	1	2	3	4	5	6
Jak korzystać z informacji o zdrowiu – źródła i wiarygodność	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „ocena wiarygodności informacji zdrowotnych”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „ocena wiarygodności informacji zdrowotnych”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „ocena wiarygodności informacji zdrowotnych” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „ocena wiarygodności informacji zdrowotnych”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „ocena wiarygodności informacji zdrowotnych”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „ocena wiarygodności informacji zdrowotnych”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Zdrowie w świecie cyfrowym	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „higiena cyfrowa, prywatność i zagrożenia online”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „higiena cyfrowa, prywatność i zagrożenia online”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „higiena cyfrowa, prywatność i zagrożenia online” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „higiena cyfrowa, prywatność i zagrożenia online”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „higiena cyfrowa, prywatność i zagrożenia online”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „higiena cyfrowa, prywatność i zagrożenia online”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Emocje i stres – jak wpływają na decyzje	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „stres, emocje, myśli i decyzje”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „stres, emocje, myśli i decyzje”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „stres, emocje, myśli i decyzje” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „stres, emocje, myśli i decyzje”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „stres, emocje, myśli i decyzje”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „stres, emocje, myśli i decyzje”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Relacje i komunikacja – jak budować więzi	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „komunikacja, empatia i rozwiązywanie	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „komunikacja, empatia i rozwiązywanie trudnych sytuacji”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „komunikacja, empatia i rozwiązywanie trudnych sytuacji” oraz wskazuje ich znaczenie	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „komunikacja, empatia i rozwiązywanie trudnych sytuacji”, dobierając właściwe	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „komunikacja, empatia i rozwiązywanie trudnych sytuacji”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „komunikacja, empatia i rozwiązywanie trudnych sytuacji”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich

Temat	1	2	3	4	5	6
	trudnych sytuacji”.		dla zdrowia.	postępowanie.	rozwiązania.	wybór.
Presja rówieśnicza – samodzielnie podejmuję decyzje	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „asertywność, wpływ grupy i odpowiedzialne decyzje”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „asertywność, wpływ grupy i odpowiedzialne decyzje”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „asertywność, wpływ grupy i odpowiedzialne decyzje” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „asertywność, wpływ grupy i odpowiedzialne decyzje”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „asertywność, wpływ grupy i odpowiedzialne decyzje”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „asertywność, wpływ grupy i odpowiedzialne decyzje”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Mądre odżywianie – dieta a zdrowie	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „zbilansowana dieta, składniki odżywcze i profilaktyka chorób”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „zbilansowana dieta, składniki odżywcze i profilaktyka chorób”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „zbilansowana dieta, składniki odżywcze i profilaktyka chorób” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „zbilansowana dieta, składniki odżywcze i profilaktyka chorób”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „zbilansowana dieta, składniki odżywcze i profilaktyka chorób”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „zbilansowana dieta, składniki odżywcze i profilaktyka chorób”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „reakcje psychosomatyczne i samoświadomość”.	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze „reakcje psychosomatyczne i samoświadomość”.	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „reakcje psychosomatyczne i samoświadomość” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem „reakcje psychosomatyczne i samoświadomość”, dobierając właściwe postępowanie.	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „reakcje psychosomatyczne i samoświadomość”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „reakcje psychosomatyczne i samoświadomość”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.
Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody	Nie opanował jeszcze podstawowych wiadomości i umiejętności. Ma trudność z	Wymienia najważniejsze elementy i podstawowe informacje w obszarze	Wyjaśnia najważniejsze zagadnienia w obszarze „bioróżnorodność,	Stosuje wiedzę i poznane zasady w typowych sytuacjach związanych z obszarem	Analizuje przedstawione sytuacje w obszarze „bioróżnorodność, ekosystemy i zdrowie	Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę w obszarze „bioróżnorodność, ekosystemy i zdrowie

Temat	1	2	3	4	5	6
	rozpoznawaniem zagadnień w obszarze „bioróżnorodność, ekosystemy i zdrowie publiczne”.	„bioróżnorodność, ekosystemy i zdrowie publiczne”.	ekosystemy i zdrowie publiczne” oraz wskazuje ich znaczenie dla zdrowia.	„bioróżnorodność, ekosystemy i zdrowie publiczne”, dobierając właściwe postępowanie.	publiczne”, przewiduje konsekwencje działań i uzasadnia wybór rozwiązania.	publiczne”, proponując własne rozwiązania i uzasadniając ich wybór.

ODRĘBNY ZAKRES – ZDROWIE SEKSUALNE

Nr	Temat	Zakres treści	Liczba godzin	Uwagi
S1	Seksualność, relacje i odpowiedzialność	seksualność, szacunek, odpowiedzialność, miłość, komunikacja, granice i bezpieczeństwo	1 godz.	Odrębny zakres – bez oceny
S2	Przemoc seksualna i cyberprzemoc – jak reagować i gdzie szukać pomocy	formy przemocy seksualnej, molestowanie, cyberprzemoc seksualna, pomoc specjalistyczna	1 godz.	Odrębny zakres – bez oceny