Edukacja zdrowotna- wymagania na poszczególne oceny w klasie 8

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń spełnia wymagania z pomocą nauczyciela lub na poziomie elementarnym.

- **Wartości i odpowiedzialność:** Definiuje pojęcie godności i szacunku; wskazuje, że zdrowie jest ważną wartością; wymienia przykłady zachowań chroniących zdrowie i zachowań ryzykownych.
- **Zdrowie psychiczne i społeczne:** Nazywa podstawowe emocje towarzyszące stresowi egzaminacyjnemu; wie, czym jest depresja; odróżnia zachowanie agresywne od uległego; podaje numer przynajmniej jednego telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży.
- **Dojrzewanie i zdrowie seksualne:** Wymienia podstawowe zmiany fizyczne zachodzące w ciele podczas dojrzewania; zna podstawowe zasady codziennej higieny; wie, kim jest ginekolog i urolog; słyszał o istnieniu metod antykoncepcji i wirusie HIV.
- **Styl życia (odżywianie i aktywność):** Wymienia nazwy podstawowych zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia); odczytuje datę ważności z etykiety produktu; wie, że ruch jest zdrowy i podaje przykład prostej aktywności fizycznej.
- **Higiena cyfrowa i uzależnienia:** Wyjaśnia skrót FOMO lub pojęcie fonoholizmu; wie, że e-papierosy i energetyki są szkodliwe; orientuje się, że w internecie można trafić na fałszywe informacje o zdrowiu.
- **System ochrony zdrowia i środowisko:** Wie, czym zajmuje się lekarz rodzinny, a czym pogotowie (SOR); podaje przykłady zanieczyszczeń środowiska (np. smog).

Ocena dostateczna (3)

Uczeń samodzielnie opanował podstawowy zakres wiedzy i umiejętności.

- **Wartości i odpowiedzialność:** Analizuje pojęcie godności ludzkiej; dostrzega różnice w podejściu do zdrowia w różnych kulturach; samodzielnie identyfikuje zachowania ryzykowne w swoim otoczeniu; przejawia chęć pomocy innym.
- **Zdrowie psychiczne i społeczne:** Wskazuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem; wymienia typowe symptomy kryzysu psychicznego u rówieśnika; wyjaśnia, na czym polega asertywność; wskazuje, gdzie i do kogo zgłosić się po pomoc psychiczną w szkole i poza nią.
- **Dojrzewanie i zdrowie seksualne:** Opisuje fizyczne i emocjonalne zmiany okresu dojrzewania; uzasadnia konieczność profilaktyki chorób układu rozrodczego; wyjaśnia zadania ginekologa, urologa i seksuologa; definiuje pojęcie antykoncepcji i wymienia drogi zakażenia HIV.
- **Styl życia (odżywianie i aktywność):** Definiuje mechanizmy stojące za anoreksją, bulimią i; znajduje na etykiecie składniki negatywne (np. cukier, syrop glukozowo-fruktozowy); opisuje zalety regularnego ruchu w czasie nauki do egzaminów.
- **Higiena cyfrowa i uzależnienia:** Rozpoznaje u siebie lub innych symptomy nadużywania smartfona; omawia negatywny wpływ ekranów na sen; wymienia krótko- i długofalowe skutki picia energetyków oraz palenia e-papierosów.
- **System ochrony zdrowia i środowisko:** Wyjaśnia, w jakich sytuacjach zdrowotnych należy udać się do POZ (lekarza rodzinnego), a kiedy na SOR; tłumaczy negatywny wpływ smogu i hałasu na organizm.

Ocena dobra (4)

Uczeń sprawnie operuje wiedzą, potrafi ją przeanalizować i wyciągnąć wnioski.

- **Wartości i odpowiedzialność:** Rozwija postawę szacunku bez wyjątków wobec innych osób; wykazuje odpowiedzialność za własne wybory zdrowotne; aktywnie angażuje się w akcje pomocowe i promujące zdrowie w społeczności lokalnej.
- **Zdrowie psychiczne i społeczne:** Stosuje w praktyce techniki redukcji stresu przedegzaminacyjnego; przeciwdziała stygmatyzacji osób z problemami psychicznymi; komunikuje się w sposób empatyczny i asertywnie wyznacza swoje granice w grupie.
- **Dojrzewanie i zdrowie seksualne:** Wykazuje akceptację dla zmian zachodzących we własnym ciele; wyjaśnia działanie mechanizmów profilaktyki STI oraz mechanizmy unikania nieplanowanej ciąży.
- **Styl życia (odżywianie i aktywność):** Analizuje destrukcyjny wpływ zaburzeń odżywiania na zdrowie fizyczne i psychiczne; krytycznie ocenia reklamy jedzenia i świadomie unika produktów wysoko przetworzonych; planuje własną aktywność fizyczną wpisaną w harmonogram dnia.
- **Higiena cyfrowa i uzależnienia:** Wdraża zasady higieny snu i kontroluje swój czas przed ekranem; szczegółowo analizuje wpływ substancji psychoaktywnych (w tym dopalaczy i nikotyny) na rozwijający się mózg nastolatka; weryfikuje informacje zdrowotne znalezione w sieci.
- **System ochrony zdrowia i środowisko:** Zna i charakteryzuje podstawowe prawa młodego pacjenta; wyjaśnia złożone zależności między globalnymi problemami środowiskowymi a zdrowiem człowieka.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń w pełni opanował program, wykazuje się samodzielnością myślenia, argumentacją oraz postawą prozdrowotną.

- **Wartości i odpowiedzialność:** Argumentuje znaczenie solidarności społecznej w zdrowiu publicznym; potrafi przewidzieć odległe konsekwencje swoich bieżących decyzji zdrowotnych; promuje szacunek dla różnorodności kulturowej i indywidualnej.
- **Zdrowie psychiczne i społeczne:** Wykazuje wysoką odporność psychiczną i potrafi wspierać rówieśników w kryzysie; sprawnie rozwiązuje konflikty rówieśnicze za pomocą konstruktywnego dialogu; potrafi pokierować osobę potrzebującą wsparcia do odpowiednich instytucji pomocowych.
- **Dojrzewanie i zdrowie seksualne:** Wykazuje się dojrzałą postawą wobec własnej i cudzej intymności; posiada ustrukturyzowaną wiedzę z zakresu profilaktyki zdrowia intymnego, świadomego rodzicielstwa oraz dróg unikania zakażeń STI/HIV, opartą na faktach medycznych.
- **Styl życia (odżywianie i aktywność):** Potrafi ułożyć zbilansowany plan aktywności i wypoczynku wspierający efektywną naukę; analizuje pułapki marketingu żywnościowego; potrafi doradzić innym, jak unikać zaburzeń odżywiania i presji idealnego wyglądu.
- **Higiena cyfrowa i uzależnienia:** Projektuje i wdraża osobisty plan „detoksu cyfrowego”; wykorzystuje krytyczne myślenie do demaskowania manipulacji w medycznych fake newsach; potrafi merytorycznie obalić mity dotyczące e-papierosów czy napojów energetyzujących.
- **System ochrony zdrowia i środowisko:** Z łatwoscią porusza się w strukturze systemu ochrony zdrowia (POZ, SOR); proponuje konkretne działania proekologiczne w swoim otoczeniu, mające na celu poprawę zdrowia środowiskowego.

Ocena celująca (6)

Uczeń w stopniu doskonałym opanował pełny zakres treści przewidzianych w programie nauczania, a zdobyte umiejętności potrafi samodzielnie i twórczo stosować w nowych sytuacjach problemowych.

- **Wartości i odpowiedzialność:** Samodzielnie i krytycznie analizuje globalne i międzykulturowe podejście do zdrowia; potrafi dostrzec i logicznie uargumentować długofalowe skutki jednostkowych wyborów zdrowotnych dla całego społeczeństwa.
- **Zdrowie psychiczne i społeczne:** Wykazuje się pełną samodzielnością w doborze i wdrażaniu strategii radzenia sobie ze stresem; potrafi zaproponować rozwiązania trudnych konfliktów rówieśniczych, wykazując się głęboką empatią i asertywnością.
- **Dojrzewanie i zdrowie seksualne:** Biegle posługuje się terminologią medyczną i biologiczną w kontekście dojrzewania i profilaktyki; potrafi powiązać wiedzę o mechanizmach zakażeń STI/HIV oraz metodach antykoncepcji z konkretnymi zachowaniami chroniącymi zdrowie.
- **Styl życia (odżywianie i aktywność):** Twórczo rozwiązuje problemy z zakresu planowania zdrowego stylu życia; potrafi samodzielnie zdemaskować zaawansowane techniki manipulacyjne i marketingowe stosowane w reklamach żywności wysoko przetworzonej.
- **Higiena cyfrowa i uzależnienia:** Wykazuje się nienaganną postawą badawczą; potrafi przeprowadzić logiczną i wieloaspektową analizę porównawczą rzetelnych źródeł medycznych z powszechnymi mitami i fake newsami krążącymi w sieci, wskazując błędy logiczne w dezinformacji.
- **System ochrony zdrowia i środowisko:** Perfekcyjnie objaśnia i interpretuje prawa młodego pacjenta w złożonych, hipotetycznych sytuacjach; samodzielnie dostrzega i argumentuje nieoczywiste korelacje między specyficznymi zanieczyszczeniami środowiska a konkretnymi schorzeniami cywilizacyjnymi.
- **Wykorzystanie wiedzy w praktyce:** W ramach realizowanego programu nauczania samodzielnie wykonuje zadania problemowe o wysokim stopniu trudności; potrafi w sposób jasny, merytoryczny i przekonujący argumentować swoje stanowisko podczas dyskusji klasowych, opierając się wyłącznie na faktach naukowych.