WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I. Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa VIII

Zakres przyjęty w dokumencie: Druga część i podsumowanie cyklu klas VII–VIII, obejmujące sprawczość, zdrowie publiczne, szczepienia i dezinformację, monitorowanie czynników ryzyka, dostępność dla osób z niepełnosprawnościami, profilaktykę chorób, zdrowie psychiczne i obraz ciała, mediacje, zdrowie środowiskowe oraz ochronę przed substancjami i uzależnieniami. Pozycje oznaczone „[Wymaganie do wyboru]" realizuje się zgodnie z wyborem nauczyciela i programem nauczania.

1. Wartości i postawy

- Uczeń ocenia wpływ własnej sprawczości na zdrowie własne, zdrowie innych osób oraz stan środowiska i klimatu;
- Uczeń wyjaśnia prospołeczne znaczenie zachowań zdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego;
- Uczeń uzasadnia znaczenie donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych i unikania substancji psychoaktywnych;
- Uczeń wyjaśnia kulturę wolontariatu i projektuje niewielkie działanie na rzecz zdrowia ludzi lub ochrony środowiska;
- Uczeń formułuje wypowiedzi respektujące godność osób chorych, starszych i z niepełnosprawnościami.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń omawia czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie oraz wyjaśnia, w jaki sposób może na nie oddziaływać;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane;
- Uczeń rozpoznaje dezinformację dotyczącą szczepień i wyjaśnia, czym są ruchy antyszczepionkowe;
- Uczeń identyfikuje modyfikowalne czynniki ryzyka, w tym podstawowe parametry zdrowotne, aktywność, odżywianie, sen, stres i używki, bez diagnozowania siebie lub innych;
- Uczeń identyfikuje bariery społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami i proponuje rozwiązania zwiększające dostępność;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, ich konsekwencje oraz potrzeby osób chorych, w tym osób po udarze mózgu.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń regularnie dobiera i wykonuje ćwiczenia wspierające prawidłową postawę oraz zapobiegające bólom pleców;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie mięśni dna miednicy i dobiera bezpieczne ćwiczenia profilaktyczne odpowiednie do wieku;
- Uczeń wymienia metody hartowania organizmu, ocenia ich bezpieczeństwo i wyjaśnia możliwe korzyści zdrowotne;
- Uczeń analizuje bariery uczestnictwa w aktywności i proponuje realistyczne sposoby ich pokonywania;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń wyjaśnia krótko- i długoterminowe skutki braku aktywności oraz znaczenie ruchu w profilaktyce wybranych chorób niezakaźnych;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń omawia motywy uczestnictwa w aktywności i jej znaczenie dla rozwoju psychospołecznego.

4. Odżywianie

- Uczeń samodzielnie ocenia zbilansowanie jadłospisu i proponuje uzasadnione zmiany zgodne z talerzem zdrowego żywienia;

- Uczeń wyjaśnia konsekwencje niewłaściwego odżywiania, w tym nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2 i choroby układu krążenia;
- Uczeń omawia znaczenie diety w chorobach autoimmunologicznych i alergiach pokarmowych bez udzielania indywidualnych porad medycznych;
- Uczeń analizuje ryzyko nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących;
- Uczeń weryfikuje reklamę diety lub suplementu, wskazując obietnicę, dowód, brakujące informacje i możliwe ryzyko.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń analizuje zachowanie, uczucia i potrzeby w fikcyjnych lub zanonimizowanych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości;
- Uczeń wyjaśnia, jak Internet i media społecznościowe mogą wpływać na obraz ciała i samoocenę;
- Uczeń stosuje strategie ochrony pozytywnego obrazu ciała oraz krytycznej analizy nierealistycznych przekazów;
- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i właściwie rozpoznaje granice własnej odpowiedzialności;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń omawia potrzeby osób z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi, psychotycznymi, zaburzeniami odżywiania i dysmorfofobią oraz wskazuje miejsca profesjonalnej pomocy.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń rozpoznaje manipulację i presję w relacjach oraz stosuje asertywną reakcję respektującą granice stron;
- Uczeń analizuje konflikt, rozróżnia stanowiska, potrzeby i interesy oraz proponuje bezpieczne sposoby rozwiązania;
- Uczeń wyjaśnia zasady mediacji i uczestniczy w symulacji mediacji dotyczącej fikcyjnej sytuacji;
- Uczeń ocenia wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej;
- Uczeń formułuje rozwiązania uwzględniające odpowiedzialność, godność i potrzeby wszystkich osób.

7. Dojrzewanie

- Uczeń charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne i porównuje ich zastosowanie z uwzględnieniem bezpieczeństwa, dostępności i wpływu środowiskowego;
- Uczeń wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i proponuje sposoby przeciwdziałania mu w społeczności szkolnej lub lokalnej;
- Uczeń rozpoznaje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego oraz wskazuje właściwą ścieżkę konsultacji;
- Uczeń łączy wiedzę o kolejnych etapach życia, profilaktyce i monitorowaniu zdrowia, unikając stereotypizacji osób dorosłych i starszych.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń analizuje dane lub studium przypadku dotyczące wpływu zmiany klimatu, degradacji środowiska i ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie;
- Uczeń wyjaśnia zależność między różnorodnością biologiczną, funkcjonowaniem ekosystemów a zdrowiem publicznym;
- Uczeń planuje i realizuje działanie na rzecz poprawy stanu środowiska lub promocji zdrowia środowiskowego;
- Uczeń ocenia rezultaty działania, jego ograniczenia oraz możliwe sposoby kontynuacji lub poprawy.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń wyjaśnia zdrowotne i psychospołeczne konsekwencje alkoholu, wyrobów tytoniowych, narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych oraz leków używanych niezgodnie ze wskazaniami;

- Uczeń analizuje konsekwencje szkodliwego korzystania z technologii dla osoby i jej najbliższego otoczenia;
- Uczeń dobiera sposoby ochrony przed szkodliwym korzystaniem z technologii i zażywaniem substancji oraz wskazuje właściwe źródła pomocy;
- Uczeń stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia w fikcyjnych sytuacjach decyzyjnych;
- [Wymaganie do wyboru] Uczeń realizuje działanie promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.

II. Wymagania na poszczególne oceny – klasa VIII

Wymagania są kumulatywne i odnoszą się do zakresu realizowanego w klasie VIII oraz do stopnia integrowania wiadomości i umiejętności z całego cyklu klas VII–VIII. Wymagania oznaczone jako „do wyboru" mogą być podstawą oceny wyłącznie wtedy, gdy zostały wybrane do realizacji i rzeczywiście zrealizowane z klasą.

6 – celujący

- Uczeń w pełni i samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów zdrowia, analizuje złożone zależności i projektuje odpowiedzialne rozwiązania;
- Uczeń krytycznie ocenia dowody, dane, argumenty i język przekazów, rozpoznaje dezinformację oraz jasno uzasadnia wnioski;
- Uczeń przewiduje konsekwencje decyzji dla zdrowia jednostki, relacji, zdrowia publicznego i środowiska oraz rozważa ograniczenia proponowanych działań;
- Uczeń realizuje projekt lub doświadczenie, ocenia jego skuteczność i samodzielnie wprowadza trafne poprawki.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VIII i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;
- Uczeń trafnie analizuje informacje o szczepieniach, czynnikach ryzyka, żywieniu, zdrowiu psychicznym, substancjach i technologii;
- Uczeń samodzielnie dobiera bezpieczne, niestygmatyzujące i oparte na dowodach rozwiązania oraz wyczerpująco je uzasadnia;
- Uczeń poprawnie przeprowadza analizę konfliktu, ryzyka albo dostępności i formułuje użyteczne rekomendacje.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań klasy VIII i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;
- Uczeń rozpoznaje dezinformację, manipulację, presję i zachowania ryzykowne oraz dobiera właściwą reakcję;
- Uczeń analizuje prosty zestaw danych, przypadek lub przekaz i uzasadnia wniosek;
- Uczeń wykonuje zadanie praktyczne lub projekt zgodnie z planem i korzysta z informacji zwrotnej.

3 – dostateczny

- Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia publicznego, chorób cywilizacyjnych, aktywności, żywienia, obrazu ciała, mediacji, środowiska i uzależnień;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację ryzyka i wskazuje bezpieczne działanie lub źródło pomocy;
- Uczeń wykonuje prostą analizę lub zadanie praktyczne według instrukcji;
- Uczeń odczytuje najważniejsze informacje ze wskazanego, wiarygodnego źródła.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe informacje i zasady bezpieczeństwa objęte zakresem klasy VIII;
- Uczeń odróżnia w prostym przykładzie zachowanie wspierające zdrowie od wyraźnie ryzykownego;
- Uczeń wskazuje, kiedy należy zwrócić się do osoby dorosłej, pracownika ochrony zdrowia lub specjalisty;

- Uczeń wykonuje najprostszy element zadania przy wyraźnej, etapowej instrukcji.

1 – niedostateczny

- Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej mimo zapewnienia wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Oceny niedostatecznej nie można uzasadniać stanem zdrowia, poglądami, odmową osobistych zwierzeń ani nieuczestniczeniem w zajęciach „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”.