WYMAGANIA EDUKACYJNE

Edukacja zdrowotna – Klasa 8

Program „Nasze zdrowie”

1. Nasze zdrowie fizyczne – pogłębienie

Uczeń:

- samodzielnie monitoruje własne zdrowie i rozpoznaje sygnały ostrzegawcze organizmu;
- planuje i realizuje działania profilaktyczne (badania, szczepienia, styl życia);
- udziela pierwszej pomocy w szerszym zakresie (urazy, omdlenia, stany zagrożenia życia);
- rozumie znaczenie zdrowego stylu życia dla przyszłości (nauka, praca, rodzina).

2. Nasze odżywianie i aktywność fizyczna – samodzielne planowanie

Uczeń:

- samodzielnie planuje zbilansowany jadłospis na dłuższy okres;
- dobiera aktywność fizyczną do własnych potrzeb, możliwości i celów;
- analizuje wpływ diety i ruchu na samopoczucie, koncentrację i wyniki w nauce;
- przygotowuje i realizuje osobisty plan zdrowego stylu życia.

3. Nasze zdrowie psychiczne i społeczne – odpowiedzialność

Uczeń:

- rozpoznaje i nazywa własne potrzeby emocjonalne i sposoby ich zaspokajania w zdrowy sposób;
- buduje i utrzymuje relacje oparte na szacunku, komunikacji i empatii;
- reaguje konstruktywnie na konflikty i sytuacje stresowe;
- promuje w swoim otoczeniu postawy oparte na zdrowym stylu życia;
- rozumie wartość godności człowieka i postawy prospołecznej.

4. Internet, profilaktyka uzależnień i zachowania ryzykowne – świadome wybory

Uczeń:

- świadomie zarządza czasem spędzanym w Internecie i przestrzega higieny cyfrowej;
- rozpoznaje mechanizmy uzależnień (substancje, gry, media społecznościowe) i wie, jak im przeciwdziałać;
- podejmuje świadome, odpowiedzialne decyzje w sytuacjach ryzyka;
- wie, gdzie szukać pomocy dla siebie i innych w sytuacjach kryzysowych.

5. Dojrzewanie i zdrowie seksualne – odpowiedzialność i autonomia

Uczeń:

- wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności i rolę odpowiedzialności;
- omawia pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej w sposób szacunkowy;
- omawia kryteria świadomej zgody; identyfikuje elementy seksualizacji i presji w mediach;
- charakteryzuje metody antykoncepcji (w zakresie dostosowanym do wieku i podstawy programowej);
- rozróżnia formy przemocy seksualnej i omawia sposoby reagowania oraz miejsca pomocy;
- rozumie konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej i znaczenie dojrzałego przygotowania.

Proponowany wymiar: ok. 15 godzin (1 godz./tyg. w I semestrze). Opracowano według programu nauczania Katarzyny Przybysz, zgodnego z Rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378).