

WYMAGANIA EDUKACYJNE – Edukacja zdrowotna

Rok szkolny 2026/2027

Klasa VII

Uczący: Marlena Piekarska

Program: Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 7-8 szkoły podstawowej Nasze zdrowie Katarzyna Przybysz

Ogólne zasady oceniania:

50% oceny końcowej: **projekt edukacyjny**, praca w grupach lub indywidualna, ocena za pomysł, zaangażowanie i efekt końcowy.

50 % oceny końcowej: **wiedza i aktywność**: krótkie kartkówki/testy*, zadania praktyczne, praca na lekcjach i odpowiedzi ustne.

Projekty zaplanowane na klasę VII:

1. Tydzień dla zdrowia – odżywianie, aktywność, zdrowie, zdrowy eksperyment*
2. Analizujemy przekazy medialne.

Testy/kartkówki:

W ramach zajęć uczniowie będą sprawdzać swoją wiedzę za pomocą krótkich kartkówek/testów/ quizów. Zadania będą dotyczyć przede wszystkim **praktycznej wiedzy przydatnej w codziennym życiu i dbaniu o własne zdrowie** np. jak radzić sobie ze stresem, dlaczego należy ograniczać hałas.

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
		Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto:
Nasze zdrowie fizyczne	- wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. - rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew.	- wyjaśnia , czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie. - opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia. - wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane. - omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergię.	- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego. - mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego. - wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne. - dobiera sposoby ograniczania ryzyka	- analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie. - wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykooporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień. - ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie. - uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób	- projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych. - tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia. - opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu.

	- wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń. - rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyki, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.	- opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.	- zakażenia do określonej sytuacji. - wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.	- zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.	- formuluje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej. - proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
Nasze odżywianie	- wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania. - rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia. - wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia. - wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.	- wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku. - opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób. - omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania. - wyjaśnia, czym są posiłki przedwyśilkowe i powyśilkowe. - opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingujących.	- planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia. - przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwyśilkowy i powyśilkowy. - korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków. - dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.	- analizuje skład i wartość odżywczą posiłków. - ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących. - uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych. - porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie.	- projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej. - tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny. - opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi.
Nasze zdrowie psychiczne	- wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu. - rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania. - wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.	- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem. - opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała. - omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała. - wyjaśnia, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa.	- analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości. - stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami. - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. - wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.	- analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę. - ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan. - uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała. - omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania.	- tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny. - projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała. - opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników. - proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała.

Nasze zachowanie ryzykowne	- wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim. - rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne. - wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.	- opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań. - wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie. - opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwań. - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.	- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń. - wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii. - stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. - wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.	- analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier. - ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie. - formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.	- projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych. - tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej. - realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.
Projekt	Projekt jest niedokończony lub wykonany bardzo niestarannie, jednak uczeń wykazuje chęć jego zaliczenia.	Projekt jest chaotyczny, mało estetyczny. Praca spełnia tylko podstawowe minimum.	Projekt jest estetyczny, ale zawiera drobne braki merytoryczne lub wymagał niewielkich wskazówek ze strony nauczyciela.	Wykonuje w pełni estetyczny i kompletny projekt. Praca spełnia wszystkie założenia projektu.	Samodzielnie realizuje nowatorski projekt. Wykazuje się pełną samodzielnością i dbałością o detale zgodnie z celami programu.

1. KRYTERIA OCENIANIA BIEŻĄCEGO*:

Przy ocenianiu prac pisemnych oraz projektów, które mają na celu sprawdzenie poziomu opanowania materiału lub jego podsumowanie w formie projektowej, stosuje się kryteria procentowe, przeliczone na stopnie, według następującej skali:

- 1) niedostateczny (1) 0 - 29 %
- 2) dopuszczający (2) 30 – 49 %
- 3) dostateczny (3) 50 – 69 %
- 4) dobry (4) 70– 84 %
- 5) bardzo dobry (5) 85 – 97 %
- 6) celujący (6) 98 – 100%

Formy pisemne oceniane są przez nauczyciela niezwłocznie, najpóźniej w terminie 14 dni od ich napisania, po czym ocena przekazywana jest uczniowi i wpisywana do dziennika elektronicznego.

Wystawienie minimum dwóch ocen stopniowych stanowi podstawę do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej.