

Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna dla uczniów klasy VII

1.) Wymagania na poszczególne oceny

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- rozpoznaje podstawowe zmiany okresu dojrzewania i zna podstawowe zasady higieny oraz dbania o dobrostan psychiczny;
- zna znaczenie aktywności fizycznej, snu, prawidłowego żywienia i profilaktyki dla zdrowia;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z nieprawidłowymi dietami, suplementami, używkami i dopingiem;
- wyjaśnia w podstawowym zakresie znaczenie godności, szacunku, różnorodności i ochrony środowiska oraz zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- opisuje typowe zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne dojrzewania, rozumie indywidualne tempo rozwoju i stosuje podstawowe zasady higieny;
- wyjaśnia zależność między myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem oraz stosuje proste zasady aktywnego słuchania i pierwszej pomocy emocjonalnej;
- uzasadnia znaczenie regularnej aktywności, snu i prawidłowego żywienia oraz planuje podstawowe działania wspierające zdrowie;
- wyjaśnia podstawowe ryzyka związane z dietami, suplementacją, używkami i dopingiem oraz wskazuje bezpieczniejsze wybory;
- opisuje znaczenie godności, dostępności, bioróżnorodności, szczepień i profilaktyki chorób zakaźnych.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- analizuje wpływ dojrzewania, obrazu ciała, emocji i samooceny na dobrostan oraz formułuje komunikaty wyrażające własne potrzeby i granice;
- samodzielnie dobiera sposoby reagowania na napięcie emocjonalne, rozpoznaje przykłady objawów psychosomatycznych i wyjaśnia ich związek ze stresem;
- planuje realne działania dotyczące aktywności, snu i odżywiania oraz uzasadnia ich znaczenie dla profilaktyki chorób;
- analizuje ryzyka związane z dietami, suplementami, używkami i dopingiem oraz stosuje asertywność wobec presji rówieśniczej;
- rozpoznaje przykłady wykluczenia i barier, wyjaśnia zasady profilaktyki zakażeń i szczepień oraz wskazuje sposoby dbania o środowisko.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi dojrzewania, zdrowia psychicznego i emocji, aktywności fizycznej, odżywiania, snu, profilaktyki chorób i szczepień, godności i różnorodności, używek i dopingu oraz zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o dojrzewaniu, emocjach, obrazie ciała i zdrowiu psychicznym, analizując ich wzajemny wpływ na funkcjonowanie nastolatka;
- trafnie wyjaśnia zależności między aktywnością, odżywianiem, snem, stresem, profilaktyką chorób i zdrowiem oraz proponuje spójne rozwiązania prozdrowotne;
- samodzielnie ocenia decyzje dotyczące diet, suplementacji, używek i dopingu, przewidując możliwe konsekwencje i uzasadniając bezpieczne alternatywy;
- uzasadnia uniwersalny charakter godności i zdrowia, rozpoznaje przejawy wykluczenia oraz proponuje działania zwiększające szacunek i dostępność;
- analizuje znaczenie bioróżnorodności, jakości środowiska i zmian klimatu dla zdrowia, interpretuje informacje o chorobach zakaźnych,
- szczepieniach i miernikach zdrowia oraz aktywnie realizuje projekt.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z różnych działów i wykorzystuje ją do analizy nowych sytuacji zdrowotnych i społecznych;
- krytycznie ocenia przykładowe informacje i argumenty dotyczące zdrowia, żywienia, szczepień, używek lub środowiska oraz formułuje rzeczowe uzasadnienia;
- projektuje realistyczne działania promujące zdrowie, aktywność, dostępność lub troskę o środowisko i uzasadnia ich przewidywane efekty;
- samodzielnie rozwija projekt podsumowujący, selekcjonuje wiarygodne informacje, wyciąga wnioski i prezentuje je w sposób uporządkowany i przekonujący.

2.) Ocenie podlega znajomość i rozumienie treści ustalonych w podstawie programowej dla klasy VII

Obszary tematyczne:

1. Wartości i postawy – kształtowanie świadomego podejścia do zdrowia.
2. Zdrowie fizyczne – funkcjonowanie organizmu, higiena i profilaktyka chorób.
3. Aktywność fizyczna – rola ruchu i sportu w codziennym życiu.
4. Odżywianie – zdrowe nawyki żywieniowe i bilansowanie diety.
5. Zdrowie psychiczne – emocje, radzenie sobie ze stresem i kryzysami.
6. Zdrowie społeczne – relacje z rówieśnikami, rodziną i otoczeniem.
7. Dojrzewanie – zmiany w okresie dorastania.
8. Zdrowie środowiskowe – wpływ otoczenia i ekologii na zdrowie człowieka.

9. Internet i profilaktyka uzależnień – higiena cyfrowa oraz walka z uzależnieniami (tradycyjnymi i behawioralnymi).
10. System ochrony zdrowia – funkcjonowanie opieki medycznej (rozwijane w szkołach ponadpodstawowych).
11. **Zdrowie seksualne – moduł ten jest fakultatywny (nieobowiązkowy) – wymaga pisemnej zgody rodziców/opiekunów.**

3. Formy i sposoby oceniania:

Ocenianiu bieżącemu podlegają:

- a) odpowiedzi ustne z wiadomości i umiejętności zdobytych na dwóch ostatnich lekcjach,
 - b) prace pisemne (sprawdziany, które są zapowiadane z tygodniowym wyprzedzeniem i wpisane w e-dzienniku oraz kartkówki – z trzech ostatnich lekcji, nie zawsze zapowiedziane.
 - c) praca na lekcji: praktyczne zadania związane z tematyką lekcji (np. przygotowanie zdrowych przekąsek, posiłków, wykonywanie zadań ruchowych, plakatów itp.), karty pracy związane z tematyką zajęć.
 - d) praca ucznia na lekcji może odbywać się w formie pracy indywidualnej, grupowej lub metodą projektu.
- Obowiązkiem każdego ucznia jest prowadzenie zeszytu przedmiotowego.
 - Uczeń ma obowiązek napisać każdy sprawdzian, a w razie nieobecności napisać go do dwóch tygodni od powrotu do szkoły.
 - Każdą ocenę niedostateczną uczeń poprawia obowiązkowo, a inne oceny bieżące może poprawić przynajmniej jeden raz, o ile nauczyciel nie zdecyduje inaczej.
 - Wszystkie oceny bieżące uczeń poprawia w terminie do dwóch tygodni od uzyskania tej oceny.

Opracowała Magdalena Dobaj