

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej klasa 7

Dział 1. Nasze zdrowie fizyczne

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- 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 i przez krew;
- wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń;
- rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno i ciśnienie krwi.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- 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 i alergię;
- opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.

Ocena dobra

Uczeń:

- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego;
- mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą automatycznego aparatu;
- wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne dla zdrowia;
- dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji;

- wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne utrudniające funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie;
- wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień;
- ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie;
- uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych;
- analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.

Ocena celująca

Uczeń:

- projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych;
- tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia;
- opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami w szkole lub najbliższym otoczeniu;
- formułuje argumenty przeciwko dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej;
- proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.

Dział 2. Nasze odżywianie

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia;
- wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2 i choroby układu krążenia;
- wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku;
- opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób;
- omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania;
- wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;
- opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu.

Ocena dobra

Uczeń:

- planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zasadami talerza zdrowego żywienia;
- przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy;
- korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków;
- dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- 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.

Ocena celująca

Uczeń:

- 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.

Dział 3. Nasze zdrowie psychiczne

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu;
- rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe i zaburzenia odżywiania;
- wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- 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 i higiena cyfrowa.

Ocena dobra

Uczeń:

- 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.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- 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. zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi i odżywiania.

Ocena celująca

Uczeń:

- 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.

Dział 4. Nasze zachowania ryzykowne

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim;
- rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier oraz substancje psychoaktywne;
- wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki i leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- 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 wyzwania;
- omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.

Ocena dobra

Uczeń:

- 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.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- 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.

Ocena celująca

Uczeń:

- 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.

Oceniając osiągnięcia uczniów, poza wiedzą i umiejętnościami należy wziąć pod uwagę:

- praca podczas lekcji (zeszyt przedmiotowy)
- zaangażowanie w wykonywane zadania
- umiejętność pracy w grupie
- obowiązkowość i systematyczność

Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności

- test
- sprawdzian
- karty pracy - ćwiczenia
- zadanie praktyczne (projekty)
- praca na lekcji
- odpowiedź ustną

Warunki i tryb uzyskania oceny wyższej

Możliwość uzyskania oceny wyższej ma każdy uczeń po spełnieniu warunków:

- rodzic lub uczeń wyraża chęć uzyskania oceny wyższej w formie pisemnej poprzez e-dziennik
- uczeń przystąpił w ciągu roku szkolnego do wszystkich sprawdzianów, ćwiczeń, projektów
- uczeń podejmował próby poprawy ocen niedostatecznych i dopuszczających / oceny niedostatecznej z prac i ćwiczeń na lekcji

Tryb uzyskania oceny wyższej:

- analiza poziomu spełnienia wymagań na ocenę przewidywaną i wyższą
- wykonanie w terminie wyznaczonych przez nauczyciela zadań w formie pisemnej, z którego uczeń nie spełnił wymagań na ocenę wyższą w ciągu roku szkolnego