

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla klasy 7 szkoły podstawowej, oparte na Programie Nauczania „ Nasze zdrowie”

autorstwa Katarzyny Przybysz.

Wymagania na poszczególne oceny:				
na ocenę dopuszczającą	na ocenę dostateczną	na ocenę dobrą	na ocenę bardzo dobrą	na ocenę celującą
Dział „Nasze zdrowie fizyczne”				
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, przez krew; - wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń; - rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.	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, alergie; - opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.	Uczeń: - 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 zakażenia do określonej sytuacji.	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;	Uczeń: - 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; - formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej; - proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych

				osób.
Dział „Nasze odżywianie”				
Uczeń: - 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;	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 dopingingu.	Uczeń: - wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością; - planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem 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.	Uczeń: - analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami; - 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.	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: „Nasze zdrowie psychiczne”				
Uczeń: - 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.	Uczeń: - 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.	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.	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. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania; - analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier.	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: „Nasze zachowania ryzykowne”				
Uczeń: - wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim; - rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów	Uczeń: - opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; - wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie; - opisuje konsekwencje	Uczeń: - wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych; - analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń; - wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym	Uczeń: - ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie; - formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój	Uczeń: - projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych; - tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji

społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne; - wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.	odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwiań; - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.	korzystaniem z technologii; - stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia; - wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.	uzależnień.	rówieśniczej; - realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.
---	---	--	--------------------	---