

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ – KLASA VII

Nauczyciel: Agnieszka Wiktorowicz-Korcz

1. Podstawa opracowania

Wymagania opracowano na podstawie obowiązującej podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej w zakresie edukacji zdrowotnej oraz realizowanego programu nauczania. Celem zajęć jest rozwijanie wiedzy, umiejętności i postaw umożliwiających uczniowi podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia własnego i innych osób.

2. Oczekiwane osiągnięcia ucznia klasy VII

- rozumie znaczenie zdrowia jako wartości indywidualnej i społecznej oraz zna czynniki wpływające na zdrowie;
- potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu;
- zna zasady prawidłowego odżywiania oraz potrafi ocenić podstawowe informacje dotyczące produktów spożywczych;
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej, odpoczynku i odpowiedniej ilości snu;
- zna podstawowe zasady dbania o zdrowie psychiczne, rozpoznaje sytuacje stresowe i zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozwija umiejętność rozpoznawania i wyrażania emocji oraz korzystania ze wsparcia innych osób;
- zna zasady budowania prawidłowych relacji, w tym szacunku, empatii, komunikacji i asertywności;
- rozumie znaczenie odpowiedzialności za własne decyzje i zachowania zdrowotne;
- zna zasady bezpieczeństwa w internecie, rozpoznaje zagrożenia cyfrowe i potrafi reagować na cyberprzemoc;
- rozpoznaje zagrożenia związane z substancjami psychoaktywnymi oraz nadmiernym korzystaniem z internetu i urządzeń cyfrowych;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób i zachowań służących zachowaniu zdrowia;
- rozumie zmiany zachodzące w okresie dojrzewania jako naturalny etap rozwoju człowieka;
- potrafi wyszukiwać, oceniać i weryfikować informacje dotyczące zdrowia, zwracając uwagę na ich wiarygodność;
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę w sytuacjach życia codziennego.

3. Rozwijane umiejętności

- podejmowanie decyzji prozdrowotnych i przewidywanie ich konsekwencji;
- analizowanie informacji oraz odróżnianie informacji wiarygodnych od dezinformacji;
- komunikowanie własnych potrzeb i emocji oraz stosowanie zachowań asertywnych;
- współpraca, empatia, szacunek i odpowiedzialność za siebie oraz innych;
- rozwiązywanie problemów i reagowanie w sytuacjach trudnych;
- planowanie działań sprzyjających zdrowiu oraz korzystanie z dostępnych form pomocy.

4. Monitorowanie osiągnięć ucznia

Osiągnięcia ucznia są monitorowane przede wszystkim poprzez obserwację pracy na zajęciach, aktywność i zaangażowanie, udział w dyskusjach i pracy zespołowej, wykonywanie ćwiczeń i zadań praktycznych, analizowanie sytuacji problemowych oraz przygotowywanie krótkich projektów, prezentacji lub materiałów edukacyjnych. Uwzględnia się również umiejętność zastosowania wiedzy w sytuacjach życia codziennego.

Nie wymaga się od ucznia ujawniania osobistych informacji dotyczących jego zdrowia, sytuacji rodzinnej, emocji ani życia prywatnego. Zadania powinny umożliwiać odnoszenie się do sytuacji przykładowych, bez konieczności odnoszenia ich do własnego życia.

5. Informacja o ocenianiu

Edukacja zdrowotna ma charakter wspierający rozwój wiedzy, umiejętności i postaw prozdrowotnych. Osiągnięcia ucznia są monitorowane i dokumentowane w sposób przyjęty w szkole, zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz statutem szkoły. Nauczyciel przekazuje uczniowi informację zwrotną dotyczącą jego aktywności, zaangażowania, postępów i nabywanych umiejętności.

Poniższe wymagania określają poziomy osiągnięć ucznia niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych. Ocenie podlegają wyłącznie wiedza i umiejętności przedmiotowe, w tym poszukiwanie i weryfikowanie informacji w wiarygodnych źródłach.

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń przy pomocy nauczyciela potrafi:

- Wskazać podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie człowieka.
- Wymienić przynajmniej trzy zasady zdrowego odżywiania oraz podstawowe grupy produktów w piramidzie żywienia.
- Podać przykłady aktywności fizycznej zalecanej dla nastolatków.
- Nazwać podstawowe emocje i wskazać, do kogo można zwrócić się o pomoc w kryzysie psychicznym.
- Wymienić drogi przenoszenia najczęstszych chorób zakaźnych (np. kropelkowa).

Ocena dostateczna (3)

Uczeń samodzielnie potrafi:

- Omówić pojęcie dobrostanu i wskazać powiązania między zdrowiem fizycznym a psychicznym.
- Wyjaśnić znaczenie regularnych posiłków oraz prawidłowego nawodnienia organizmu.
- Opisać proste sposoby radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu.
- Scharakteryzować podstawowe zasady higieny cyfrowej (np. ograniczanie czasu przed ekranem).
- Wyjaśnić podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych oraz znaczenie szczepień ochronnych.

Ocena dobra (4)

Uczeń potrafi:

- Przeanalizować skład produktów spożywczych na podstawie etykiet i ocenić ich wpływ na organizm.
- Zaplanować tygodniowy plan aktywności fizycznej i wypoczynku dostosowany do potrzeb rówieśników.
- Wyjaśnić mechanizm powstawania uzależnień (w tym od substancji i behawioralnych) oraz wskazać czynniki chroniące.
- Rozróżnić konstruktywne i destruktywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami.

- Omówić pojęcie antybiotykooporności i wynikające z niej zagrożenia dla zdrowia publicznego.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń potrafi:

- Samodzielnie weryfikować informacje dotyczące zdrowia, odróżniając fakty naukowe od mitów i fake newsów.
- Projektować zbilansowany jadłospis uwzględniający specyficzne potrzeby młodego organizmu w okresie dojrzewania.
- Analizować wpływ środowiska rówieśniczego i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne oraz poczucie własnej wartości.
- Formułować logiczne argumenty na rzecz profilaktyki zdrowotnej i aktywnego stylu życia.
- Zaproponować strategię rozwiązywania konfliktów rówieśniczych opartą na empatii i asertywności.

Ocena celująca (6)

Uczeń potrafi:

- Wykorzystać zdobytą wiedzę w sposób twórczy, np. przygotować i przeprowadzić miniprojekt profilaktyczny dla społeczności szkolnej.
- Wykazywać się biegłością w posługiwaniu się terminologią medyczną i biologiczną adekwatną do poziomu klasy 7.
- Samodzielnie analizować złożone sytuacje problemowe z zakresu zdrowia publicznego i proponować merytorycznie uzasadnione rozwiązania.

6. Dostosowanie wymagań

Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z posiadaną przez szkołę dokumentacją, w szczególności opinią lub orzeczeniem poradni psychologiczno-pedagogicznej. Dostosowanie może obejmować m.in. sposób formułowania poleceń, tempo pracy, zakres materiału, formę wykonywania zadań, organizację pracy oraz sposób przekazywania informacji zwrotnej.

7. Postanowienia końcowe

Wymagania mają na celu wspieranie ucznia w rozwijaniu kompetencji potrzebnych do świadomego i odpowiedzialnego dbania o zdrowie własne oraz innych osób. Szczegółowa organizacja i dokumentowanie zajęć odbywa się zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oświatowego, programem nauczania oraz statutem szkoły.