

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej klasa 7

Klasa 7, dział – Nasze zdrowie fizyczne.		
Poziom wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	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.
rozumienie	dostateczny	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.
zastosowanie	dobry	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. - wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.

analiza i ocena	bardzo dobry	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.
tworzenie	celujący	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.
Klasa 7, dział -Nasze odżywianie		
Poziom wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	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.
rozumienie	dostateczny	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.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - 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.
analiza i ocena	bardzo dobry	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.

tworzenie	celujący	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.
Klasa 7, dział – Nasze zdrowie psychiczne		
Poziom wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	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.
rozumienie	dostateczny	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, higiena cyfrowa.
zastosowanie	dobry	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.
analiza i ocena	bardzo dobry	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.
tworzenie	celujący	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.
Klasa 7, dział – Nasze zachowanie ryzykowne.		
Poziom wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	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, substancje psychoaktywne. - wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.

rozumienie	dostateczny	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 wyzwań. - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.
zastosowanie	dobry	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.
analiza i ocena	bardzo dobry	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.
tworzenie	celujący	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.