

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa VII

Niedostateczny

(1)

- uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.

Dopuszczający (2)

- 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.

Dostateczny(3)

- 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.

Dobry (4)

- 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 związki 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.

Bardzo dobry (5)

- 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.

Celujący (6)

- 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.