

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny w klasie 7
wg programu zajęć **edukacji zdrowotnej** Katarzyny Przybysz „Nasze zdrowie”

Ocena	Poziom umiejętności	Wymagania edukacyjne – uczeń:
2 dopuszczający	zapamiętywanie	• wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; • rozpoznaje choroby zakaźne, przewlekłe i cywilizacyjne oraz drogi ich przenoszenia; • wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń; • rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi; • wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania i rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia; • wymienia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; • wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; • wymienia podstawowe emocje, potrzeby i objawy stresu; • rozpoznaje pojęcia związane z dobrostanem, obrazem ciała, zdrowiem psychicznym i zaburzeniami odżywiania; • wskazuje osoby i miejsca, w których można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych; • wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim oraz substancji psychoaktywnych. • wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie; • opisuje sposoby ograniczania ryzyka zakażenia; • wyjaśnia znaczenie szczepień i rozdźnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; • omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne; • opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, m.in. BMI, ciśnienie, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy; • wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku; • opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób i omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; • wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe oraz opisuje skutki nieprawidłowych diet, suplementacji, napojów energetyzujących i dopingu; • 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 na niego wpływają; • opisuje specyfikę relacji cyfrowych i konsekwencje udostępniania danych osobistych; • omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.
3 dostateczny	rozumienie	

Ocena	Poziom umiejętności	Wymagania edukacyjne – uczeń:
4 dobry	zastosowanie	• stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w codziennych sytuacjach; • mierzy tętno i ciśnienie tętnicze w spoczynku i po wysiłku; • wskazuje objawy chorób zakaźnych oraz objawy mogące stanowić zagrożenie; • dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji; • wskazuje bariery społeczne, techniczne i architektoniczne dotyczące osób z niepełnosprawnościami; • planuje i komponuje zbilansowane posiłki; • przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny oraz posiłek przed- lub powysiłkowy; • korzysta z wiarygodnych aplikacji do planowania posiłków; • dobiera produkty do potrzeb organizmu; • analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby pod kątem budowania poczucia własnej wartości; • stosuje techniki radzenia sobie z trudnościami i zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; • analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem zagrożeń; • wykorzystuje sposoby ochrony przed szkodliwym korzystaniem z technologii; • stosuje postawę asertywną i wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych. • analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie; • wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykooporności i dezinformacji dotyczącej szczepień; • ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych; • uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; • analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami; • analizuje skład i wartość odżywczą posiłków; • ocenia skutki nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i dopingu; • porównuje różne sposoby żywienia pod kątem wpływu na zdrowie; • analizuje wpływ emocji, myśli, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę; • ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan; • uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała; • analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier; • ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i otoczenie; • formuluje argumenty zachęcające do unikania zachowań
5 bardzo dobry	analiza i ocena	

Ocena	Poziom umiejętności	Wymagania edukacyjne – uczeń:
6 celujący	tworzenie	ryzykownych. • projektuje działania promujące profilaktykę chorób; • tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia; • opracowuje rozwiązania ułatwiające funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole i otoczeniu; • formuluje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej; • proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych; • projektuje jadłospis dostosowany do określonej potrzeby zdrowotnej; • tworzy przepisy na zdrowe posiłki i napoje; • opracowuje materiały edukacyjne dotyczące dopingu, suplementacji i napojów energetyzujących; • tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny; • projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała; • opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej; • proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych; • projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych; • realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.