

## WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ - KLASA VII - „Dojrzewam świadomie”

| Obszar                         | 2 – dopuszczający                                                       | 3 – dostateczny                                      | 4 – dobry                                                                                                                       | 5 – bardzo dobry                                                                                                       | 6 – celujący                                                                                          |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. Wartości i postawy</b>   | Wymienia wartości związane ze zdrowiem, godnością i odpowiedzialnością. | Wyjaśnia znaczenie tych wartości w życiu społecznym. | Stosuje je w analizie przedstawionej sytuacji.                                                                                  | Ocenia konsekwencje decyzji dotyczących zdrowia własnego i innych.                                                     | Projektuje działanie prozdrowotne lub prospołeczne.                                                   |
| <b>II. Zdrowie fizyczne</b>    | Wymienia podstawowe mierniki zdrowia i czynniki ryzyka chorób.          | Wyjaśnia znaczenie monitorowania stanu zdrowia.      | W sytuacji praktycznej wykonuje pomiar tętna i ciśnienia automatycznym aparatem oraz interpretuje wynik w podstawowym zakresie. | Analizuje znaczenie mierników zdrowia, profilaktyki i czynników ryzyka. Rozpoznaje bariery osób z niepełnosprawnością. | Opracowuje propozycję działań profilaktycznych lub rozwiązania zwiększającego dostępność przestrzeni. |
| <b>III. Aktywność fizyczna</b> | Wymienia korzyści aktywności fizycznej.                                 | Wyjaśnia znaczenie ruchu, snu i odpoczynku.          | Planuje i monitoruje modelową 24-godzinną aktywność.                                                                            | Analizuje bariery aktywności, skutki bezruchu oraz znaczenie aktywnego transportu.                                     | Projektuje wydarzenie lub kampanię promującą aktywność fizyczną.                                      |
| <b>IV. Odżywianie</b>          | Wymienia zasady prawidłowego żywienia oraz skutki niewłaściwej diety.   | Wyjaśnia zależność żywienia od zdrowia.              | Samodzielnie planuje zbilansowany posiłek zgodnie z zasadami talerza zdrowego żywienia.                                         | Analizuje jadłospis, suplementację, napoje energetyzujące i doping oraz uzasadnia ocenę.                               | Projektuje rozwiązanie żywieniowe dla określonego problemu i uzasadnia je wiarygodnymi źródłami.      |
| <b>V. Zdrowie psychiczne</b>   | Wymienia zależności między emocjami, myślami i zachowaniem.             | Wyjaśnia ich wzajemne oddziaływanie.                 | Analizuje sytuację emocjonalną i dobiera sposób reagowania.                                                                     | Ocenia strategie radzenia sobie i stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej w sytuacji modelowej.                   | Opracowuje program lub materiał wspierający dobrostan psychiczny.                                     |
| <b>VI. Zdrowie społeczne</b>   | Wymienia cechy zdrowych relacji.                                        | Wyjaśnia znaczenie                                   | Rozpoznaje manipulację i stosuje                                                                                                | Analizuje konflikt i ocenia możliwość zastosowania                                                                     | Projektuje rozwiązanie problemu lub działanie                                                         |

|                                                       |                                                                                    |                                                            |                                                                            |                                                                                 |                                                                             |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                    | komunikacji,<br>szacunku i<br>asertywności.                | asertywną reakcję.                                                         | mediacji.                                                                       | wzmacniające zdrowe<br>relacje.                                             |
| <b>VII.<br/>Dojrzewanie</b>                           | Wymienia podstawowe<br>cele i wyzwania<br>dojrzewania.                             | Wyjaśnia zmiany<br>zachodzące w<br>okresie<br>dojrzewania. | Analizuje informacje<br>dotyczące rozwoju i<br>zdrowia.                    | Ocenia wiarygodność<br>źródeł informacji<br>dotyczących dojrzewania.            | Tworzy rzetelny<br>materiał edukacyjny<br>dla młodzieży.                    |
| <b>VIII. Zdrowie<br/>środowiskowe</b>                 | Wymienia zagrożenia<br>wynikające ze zmian<br>klimatu i degradacji<br>środowiska.  | Wyjaśnia ich<br>wpływ na<br>zdrowie.                       | Analizuje dane lub<br>przykładową sytuację<br>środowiskową.                | Ocenia możliwe sposoby<br>ograniczania zagrożeń.                                | Projektuje i prezentuje<br>działanie na rzecz<br>zdrowia<br>środowiskowego. |
| <b>IX. Internet i<br/>profilaktyka<br/>uzależnień</b> | Wymienia zagrożenia<br>cyfrowe i skutki<br>używania substancji<br>psychoaktywnych. | Wyjaśnia<br>konsekwencje<br>zachowań<br>ryzykownych.       | Analizuje modelową<br>aktywność internetową<br>i rozpoznaje<br>zagrożenia. | Ocenia strategię ochrony<br>przed uzależnieniem, presją<br>i cyberzagrożeniami. | Tworzy kampanię<br>profilaktyczną opartą<br>na wiarygodnych<br>źródłach.    |

Ocenę niedostateczną (1) uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.