

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej w klasie 7

W klasie 7 uczeń rozwija wiedzę i umiejętności dotyczące zdrowia fizycznego i jego monitorowania, aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, zdrowia psychicznego oraz zapobiegania zachowaniom ryzykownym. Uczy się rozpoznawać czynniki wpływające na zdrowie, zapobiegać chorobom, świadomie planować aktywność i żywienie, dbać o dobrostan psychiczny oraz bezpiecznie reagować na zagrożenia związane z Internetem, presją otoczenia i substancjami psychoaktywnymi.

Wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania określone dla ocen niższych.

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- wymienia i rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie, choroby zakaźne i sposoby ich przenoszenia, podstawowe mierniki zdrowia oraz zasady profilaktyki; wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- rozpoznaje zasady zdrowego odżywiania, elementy talerza zdrowego żywienia oraz wymienia wybrane skutki niewłaściwej diety, nadmiernej suplementacji, napojów energetyzujących i dopingu;
- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje, potrzeby i czynniki wpływające na dobrostan oraz wskazuje osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc w trudnościach emocjonalnych;
- rozpoznaje zachowania ryzykowne w Internecie i poza nim oraz wymienia przykłady zagrożeń związanych z cyberprzemocą, hejtem, presją rówieśniczą, uzależnieniami i substancjami psychoaktywnymi.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wyjaśnia zasady profilaktyki chorób zakaźnych, znaczenie szczepień i monitorowania zdrowia oraz opisuje wpływ aktywności fizycznej, wypoczynku i snu na zdrowie;
- wyjaśnia zasady komponowania zbilansowanego posiłku, znaczenie diety w profilaktyce chorób oraz opisuje skutki niewłaściwego żywienia, nadmiernej suplementacji i dopingu;
- wyjaśnia zależności między emocjami, myślami, reakcjami organizmu i zachowaniem oraz opisuje znaczenie poczucia własnej wartości, obrazu ciała i czynników wpływających na dobrostan;
- opisuje zagrożenia związane z zachowaniami w sieci, udostępnianiem danych i odbiorem szkodliwych treści oraz wyjaśnia zdrowotne i psychospołeczne skutki używania substancji psychoaktywnych.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- stosuje zasady profilaktyki zakażeń, mierzy i interpretuje w podstawowym zakresie tętno i ciśnienie, dobiera działania ograniczające ryzyko choroby oraz planuje własną aktywność, wypoczynek i sen;
- planuje i przygotowuje zbilansowany posiłek lub napój odpowiedni do potrzeb organizmu oraz korzysta z wiarygodnych źródeł i narzędzi wspierających planowanie żywienia;
- analizuje własne emocje, potrzeby i zachowania, stosuje sposoby radzenia sobie z trudnościami oraz zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i wskazuje sposoby uzyskania pomocy;
- analizuje własną aktywność w Internecie, dobiera sposoby ochrony przed zagrożeniami oraz demonstrowuje właściwą, asertywną reakcję na presję i zachowania ryzykowne.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- analizuje czynniki wpływające na zdrowie, ocenia znaczenie profilaktyki i monitorowania parametrów zdrowotnych oraz uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia i wiarygodnej informacji zdrowotnej;
- analizuje i porównuje sposoby żywienia, ocenia skutki niewłaściwych diet, suplementacji, napojów energetyzujących i dopingu oraz uzasadnia dobór żywienia do określonych potrzeb;
- analizuje wpływ emocji, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała oraz ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan psychiczny;
- analizuje i ocenia konsekwencje zachowań ryzykownych, cyberprzemocy, hejtu, szkodliwych treści i używania substancji psychoaktywnych oraz uzasadnia potrzebę ich unikania.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- projektuje i proponuje działania dotyczące profilaktyki, monitorowania zdrowia i aktywnego stylu życia oraz rozwiązania wspierające zdrowie i funkcjonowanie innych osób;
- projektuje zbilansowany jadłospis dostosowany do określonych potrzeb, tworzy propozycje zdrowych posiłków i opracowuje działania informacyjne dotyczące świadomego żywienia, suplementacji i dopingu;
- tworzy plan dbania o dobrostan psychiczny oraz projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości, pozytywny obraz ciała i właściwe reagowanie na trudności emocjonalne;
- projektuje i opracowuje działania profilaktyczne promujące higienę cyfrową, przeciwdziałanie uzależnieniom i zachowaniom ryzykownym oraz proponuje rozwiązania możliwe do zastosowania w środowisku rówieśniczym lub szkolnym.