

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY VII

Monika Zwias

Program nauczania: „Nasze zdrowie” (autor: K. Przybysz)

Przedmiot edukacja zdrowotna koncentruje się na praktycznym zastosowaniu wiedzy oraz kształtowaniu postaw prozdrowotnych. Zgodnie z założeniami programu, ocenianiu podlega zaangażowanie ucznia, realizacja tzw. doświadczeń edukacyjnych (np. projektów, kampanii, debat) oraz umiejętność wykorzystania wiedzy w życiu codziennym.

Wymagania na poszczególne oceny skonstruowano w oparciu o stopień opanowania umiejętności (tzw. taksonomię Blooma):

- **Ocena dopuszczająca (2) – Zapamiętywanie:** Uczeń wymienia, rozpoznaje, nazywa.
- **Ocena dostateczna (3) – Rozumienie:** Uczeń wyjaśnia, opisuje, omawia.
- **Ocena dobra (4) – Zastosowanie:** Uczeń stosuje, dobiera, wykonuje.
- **Ocena bardzo dobra (5) – Analiza i ocena:** Uczeń analizuje, ocenia, uzasadnia, porównuje.
- **Ocena celująca (6) – Tworzenie:** Uczeń projektuje, opracowuje, tworzy, proponuje.

W klasie VII program obejmuje cztery działy tematyczne: Nasze zdrowie fizyczne, Nasze odżywianie, Nasze zdrowie psychiczne oraz Nasze zachowania ryzykowne.

1. Dział: Nasze zdrowie fizyczne

- **Ocena dopuszczająca (2):** Uczeń m.in. wymienia czynniki wpływające na zdrowie; rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; wskazuje podstawowe zasady higieny; rozpoznaje pojęcia takie jak: epidemia, BMI, tętno, antybiotyk.
- **Ocena dostateczna (3):** Uczeń wyjaśnia czym są choroby zakaźne i epidemie; opisuje sposoby ograniczania zakażenia; wyjaśnia znaczenie szczepień; omawia choroby cywilizacyjne oraz opisuje podstawowe mierniki zdrowia (BMI, ciśnienie).
- **Ocena dobra (4):** Uczeń stosuje zasady profilaktyki na co dzień; potrafi zmierzyć tętno i ciśnienie za pomocą aparatu; wskazuje objawy chorób; wskazuje przeszkody architektoniczne i społeczne w życiu osób z niepełnosprawnością.
- **Ocena bardzo dobra (5):** Uczeń analizuje wpływ czynników na zdrowie; wyjaśnia zagrożenia z antybiotykoodporności i dezinformacji; ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych; uzasadnia profilaktykę chorób.
- **Ocena celująca (6):** Uczeń projektuje działania promujące profilaktykę; tworzy instrukcję monitorowania zdrowia; opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnością.

2. Dział: Nasze odżywianie

- **Ocena dopuszczająca (2):** Uczeń wymienia zasady zdrowego odżywiania; rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia; wskazuje konsekwencje złej diety oraz przykłady suplementów i napojów energetyzujących.
- **Ocena dostateczna (3):** Uczeń wyjaśnia zasady komponowania posiłku; omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; wyjaśnia, czym są posiłki przed/powysiłkowe; opisuje negatywne skutki stosowania dopingu i energetyków.
- **Ocena dobra (4):** Uczeń planuje zbilansowane posiłki; przygotowuje napój izotoniczny lub prosty zdrowy posiłek; dobiera produkty do potrzeb organizmu; korzysta z wiarygodnych aplikacji dietetycznych.
- **Ocena bardzo dobra (5):** Uczeń analizuje skład i wartość odżywczą posiłków; ocenia skutki suplementów i dopingu; uzasadnia rolę diety w alergiach i chorobach autoimmunologicznych.
- **Ocena celująca (6):** Uczeń projektuje jadłospis zgodny z określoną potrzebą (np. alergia, sport); tworzy autorskie przepisy; opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem.

3. Dział: Nasze zdrowie psychiczne

- **Ocena dopuszczająca (2):** Uczeń wymienia emocje, potrzeby i objawy stresu; rozpoznaje pojęcia np. dobrostan, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja; wskazuje miejsca szukania pomocy.
- **Ocena dostateczna (3):** Uczeń wyjaśnia zależność między emocjami a ciałem; opisuje znaczenie obrazu ciała i wpływu internetu na samoocenę; wyjaśnia, z czego składa się dobrostan psychiczny.
- **Ocena dobra (4):** Uczeń analizuje własne zachowania pod kątem poczucia wartości; stosuje adekwatne techniki radzenia sobie ze stresem; potrafi udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej.
- **Ocena bardzo dobra (5):** Uczeń ocenia czynniki wspierające dobrostan; uzasadnia potrzebę dbania o obraz ciała; omawia potrzeby rówieśników z zaburzeniami np. lękowymi lub odżywiania.
- **Ocena celująca (6):** Uczeń tworzy osobisty plan dbania o dobrostan; projektuje działania na rzecz pozytywnego obrazu ciała; opracowuje instrukcję pomocy emocjonalnej dla kolegów.

4. Dział: Nasze zachowania ryzykowne

- **Ocena dopuszczająca (2):** Uczeń wymienia zagrożenia w internecie; rozpoznaje pojęcia (hejt, patostreaming, cyberprzemoc); wymienia przykłady substancji psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki).
- **Ocena dostateczna (3):** Uczeń opisuje specyfikę relacji cyfrowych; wyjaśnia konsekwencje dzielenia się danymi i odbioru niewłaściwych treści; omawia skutki zażywania substancji psychoaktywnych.
- **Ocena dobra (4):** Uczeń stosuje asertywność i nie ulega presji; analizuje własną aktywność

w sieci pod kątem zagrożeń; wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych.

- **Ocena bardzo dobra (5):** Uczeń analizuje konsekwencje cyberprzemocy i hejtu; ocenia destrukcyjny wpływ substancji psychoaktywnych; formułuje argumenty do unikania uzależnień.
- **Ocena celująca (6):** Uczeń projektuje szkolną kampanię promującą higienę cyfrową; tworzy materiały profilaktyczne przeciwko hejtowi i uzależnieniom.

DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ DLA UCZNIÓW Z SPE (Specjalnymi Potrzebami Edukacyjnymi)

Dla uczniów z opiniami i orzeczeniami PPP stosowane są dostosowania form, metod pracy i zasad oceniania, m.in.:

- **Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w st. lekkim:** Oceniane jest rozumienie podstawowych zasad zdrowego stylu życia i zastosowanie ich w praktyce. Zamiast rozbudowanych definicji, uczeń pracuje na konkretnych przykładach i krótkich poleceniach.
- **Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się (dysleksja, dysgrafia itp.):** Uczeń ma wydłużony czas pracy, możliwość odpowiedzi ustnej (lub odwrotnie) oraz korzystania z notatek wizualnych. Nie ocenia się błędów ortograficznych, jeżeli wiedza merytoryczna jest poprawna.