

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 6A, NAUCZYCIEL – PIOTR MÓŁKA

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi posłużono się podczas konstruowania wymagań w odniesieniu do oceny w skali 2-6:

Poziom wg taksonomii Blooma	ocena	Czasowniki
zapamiętywanie	2	wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady
rozumienie	3	wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia
zastosowanie	4	stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania
analiza i ocena	5	analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki, ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie
tworzenie	6	tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziesięć działów, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka. Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności wyodrębnione w każdym z dziesięciu działów wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia – wymagania ogólne określone dla przedmiotu.

Treści nauczania w podziale na 10 działów:

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII
I	Wartości i postawy	Wartości i postawy
II	Zdrowie fizyczne	Zdrowie fizyczne
III	Aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna
IV	Odżywianie	Odżywianie
V	Zdrowie psychiczne	Zdrowie psychiczne
VI	Zdrowie społeczne	Zdrowie społeczne
VII	Dojrzewanie	Dojrzewanie
VIII	Zdrowie seksualne	Zdrowie seksualne
IX	Zdrowie środowiskowe	Zdrowie środowiskowe
X	Internet i profilaktyka uzależnień	Internet i profilaktyka uzależnień
XI	-----	-----

Dział	Obszar	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII
I	Wartości i postawy	Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?	Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?

II	Zdrowie fizyczne	Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?	Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?
III	Aktywność fizyczna	Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?	Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

IV	Odżywianie	Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?	Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?
V	Zdrowie psychiczne	Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?	Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?
VI	Zdrowie społeczne	Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?	Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?
VII	<u>Dojrzewanie</u>	Jak akceptować przemiany okresu dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?	Jak w okresie dojrzewania troszczyć się o swoje ciało?

VIII	Zdrowie seksualne	Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?	Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?
IX	Zdrowie środowisko we	Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?	Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?
X	Internet i profilaktyka uzależnień	Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?	Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjnokomunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?
XI	<u>System ochrony zdrowia</u>	-----	-----

Klasa 6		
	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; - rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa; krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; patostreaming, cyberzeczywistość, grooming, AI i VR; - wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące; - rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych; - wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania; - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać – w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym; - wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; - wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.

rozumienie	dostateczny	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie; - omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii; - opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu; - wyjaśnia, czym jest uzależnienie; - omawia podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych; - wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych; - opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; - wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; - omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie; - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; - opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka; - omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców - omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;
------------	-------------	--

zastosowanie	dobry <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR; - wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej; - stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych; - wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem; - wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej; - formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych; - opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; - identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, w tym różne tempo wzrostu, zmianę sylwetki, ginekomastię, nocne polucje, mutację, wzmożone pocenie się, zmianę zapachu, mimowolne erekcje, owłosienie, wzrost piersi, pojawienie się miesiączki, trądzik, a także odbiegające od normy medycznej, w tym przedwczesne lub opóźnione dojrzewanie, stulejkę, nieprawidłową wydzielinę z pochwy, nieprawidłowości związane z miesiączkowaniem; oraz te, które mogą od niej odbiegać <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych; - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; - rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych; - stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów - stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób; - wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie - podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.
--------------	--

analiza i ocena	bardzo dobry <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością; - ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości; - uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii; - analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych; - omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości - omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo; - uzasadnia korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych; - analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka; - porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość; - uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących; - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji; - ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste; - uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy
-----------------	---

tworzenie	celujący <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR; - projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi; - opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe; - projektuje kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom; - tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory; - formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących; - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej; - opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania; - proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób; - tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic; - projektuje sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych; - proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.
-----------	--