

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 7B, 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 7		
	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; - rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew; - wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń; - rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi; - wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania; - rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia; - wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; - wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu; - rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania; - omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem; - wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych; - wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim; - rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne; - wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.

roz umi enie	dostateczny	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia - wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie; - opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia; - wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; - omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie; - omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; - omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie - opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy; - wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku; - wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób; - opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób; - omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; - opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, 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 mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa; - opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; - wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie; - opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwań; - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych. - wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia; opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne; wymienia objawy sepsy; - wyjaśnia, czym są antybiotyki, czym jest antybiotykoodporność i zagrożenia z niej wynikające
--------------------	-------------	--

zast oso wan ie	dobry	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego; - mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego; - wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych - wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne; - dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji; - wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością; - systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej - planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia; - przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy; - korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków; - dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; - opisuje oznaki zakochania; odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej; - wyjaśnia pozytywne znaczenie ludzkiej seksualności; omawia pojęcie popędu seksualnego i jego zmian w okresie dojrzewania; - stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia; - wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych; - analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń; - wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii; - stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia; - wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy - postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).
--------------------------	-------	--

ocena analizai	bardzo dobry	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie; - wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykooporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień; - ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie - 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 stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; - uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych; - porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie; - analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan; - ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; - stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia - uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała. - omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości - omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania; - analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier; - ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie; - formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień. - analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych);
------------------------------	----------------------------	--

two rzen ie	celujący	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych; - tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia; - opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu; - formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej; - proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; - projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej; - tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny; - opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi; - tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny; - projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników; - proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała; - projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych; - tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej; -realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym. - formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowonaczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, niepłodności, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); - wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej - samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. wiarygodnych aplikacji mobilnych, programów komputerowych); przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;
-------------------	----------	---