EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Nauczyciele: mgr Judyta Deker-Reszkiewicz, mgr Magdalena Niemiec

Wymagania mają charakter kumulatywny: uczeń ubiegający się o wyższą ocenę spełnia także wymagania poziomów niższych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
1. Wartości i postawy	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowego znaczenia godności, szacunku i odpowiedzialności za zdrowie w ocenianych sytuacjach.	• Z pomocą wskazuje, że godność przysługuje każdemu człowiekowi i że choroba lub niepełnosprawność nie mogą być podstawą gorszego traktowania. • Rozpoznaje prosty przykład zachowania opartego na szacunku lub tolerancji.	• Wyjaśnia znaczenie godności i akceptacji człowieka niezależnie od jego cech, choroby czy niepełnosprawności. • Podaje prosty argument łączący zdrowie z szacunkiem, tolerancją i odpowiedzialnością.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację z perspektywy godności i odpowiedzialności za zdrowie innych. • Uzasadnia wybór zachowania respektującego indywidualne cechy i potrzeby człowieka.	• Samodzielnie porównuje znaczenie zdrowia i godności w różnych kontekstach oraz formułuje wyczerpujące, niestygmatyzujące argumenty. • Łączy szacunek, tolerancję i odpowiedzialność w analizie złożonego przypadku.	• Analizuje złożony problem, uwzględniając godność, zdrowie, różnorodność i odpowiedzialność społeczną, oraz przewiduje skutki decyzji. • Projektuje działanie edukacyjne lub społeczne promujące szacunek i odpowiedzialność, a następnie ocenia jego rezultat.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
2. Zdrowie fizyczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych dróg zakażenia, zasad profilaktyki ani sygnałów wymagających pilnej pomocy.	• Z pomocą rozpoznaje, że choroby zakaźne mogą przenosić się różnymi drogami, i wskazuje podstawowe działanie profilaktyczne. • Rozpoznaje, że ciężkie objawy lub podejrzenie sepsy wymagają pilnej reakcji.	• Wyjaśnia podstawowe drogi przenoszenia chorób zakaźnych, pojęcia epidemii i pandemii oraz proste zasady profilaktyki. • Wskazuje wiarygodne źródło informacji i odróżnia prostą poradę opartą na dowodach od oczywistej dezinformacji.	• Samodzielnie dobiera profilaktykę do typowej drogi zakażenia i rozpoznaje sytuację wymagającą pilnej pomocy. • Analizuje prosty komunikat zdrowotny i uzasadnia, czy źródło jest wiarygodne.	• Trafnie analizuje przypadki chorób zakaźnych, łączy objawy, drogi przenoszenia i profilaktykę oraz rzeczowo uzasadnia postępowanie. • Samodzielnie porównuje źródła i rozpoznaje dezinformację; wymaganie o chorobach odzwierzęcych stosuje, jeśli było realizowane.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku, przewiduje skutki różnych działań dla jednostki i zdrowia publicznego oraz projektuje bezpieczne rozwiązanie. • Krytycznie ocenia dowody i język przekazu, wskazuje ograniczenia informacji i uzasadnia wybór wiarygodnego źródła.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
3. Aktywność fizyczna	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad planowania aktywności, wypoczynku i snu ani sposobów ograniczania bezruchu.	• Z pomocą wskazuje prosty sposób zastąpienia bezruchu ruchem i elementy dobowego planu: aktywność, odpoczynek, sen. • Rozpoznaje możliwość korzystania z technologii do monitorowania aktywności bez ujawniania prywatnych wyników.	• Planuje prostą 24-godzinną aktywność według instrukcji i wyjaśnia znaczenie ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego. • Podaje przykład aktywnego transportu i ograniczania długotrwałego bezruchu.	• Samodzielnie tworzy realistyczny plan ruchu, wypoczynku i snu oraz proponuje sposoby zwiększenia aktywności w codziennych czynnościach. • Uzasadnia wpływ aktywnego stylu życia na zdrowie i środowisko.	• Samodzielnie monitoruje i modyfikuje plan oraz trafnie analizuje bariery aktywności. • Współorganizuje lub planuje działanie promujące bezpieczny ruch; wymagania dotyczące chorób niezakaźnych uwzględnia, jeśli były realizowane.	• Projektuje i ocenia wydarzenie, wyzwanie lub plan promujący regularną aktywność, przewidując skutki i bariery. • Integruje ruch, sen, aktywny transport, zdrowie psychiczne i środowisko oraz wprowadza trafne poprawki po analizie efektów.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
4. Odżywianie	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie potrafi zastosować podstawowych zasad zbilansowanego żywienia ani rozpoznać oczywistej różnicy między informacją a reklamą.	• Z pomocą wskazuje podstawowe elementy zbilansowanego posiłku i rozpoznaje potrzebę korzystania z wiarygodnych źródeł. • Odróżnia w prostym przykładzie informację żywieniową od oczywistej obietnicy marketingowej.	• Planuje prosty zbilansowany posiłek według talerza zdrowego żywienia i porównuje dwie propozycje. • Wyjaśnia podstawowe znaczenie posiłku przed wysiłkiem i po wysiłku oraz analizuje prosty przekaz reklamowy.	• Samodzielnie komponuje zbilansowane posiłki, ocenia ich bilans i wprowadza uzasadnione poprawki. • Przygotowuje prosty napój izotoniczny, dobiera posiłek okołowysiłkowy i analizuje typowy trend lub reklamę pod kątem dowodów.	• Samodzielnie korzysta z wiarygodnych źródeł lub aplikacji, porównuje propozycje żywieniowe i wyczerpująco uzasadnia poprawki. • Poprawnie przygotowuje napój izotoniczny, planuje posiłek przed- i powysiłkowy oraz odróżnia dowody od obietnic marketingowych.	• Rozwiązuje złożone zadanie dotyczące bilansowania posiłków, wysiłku i przekazów marketingowych, krytycznie oceniając źródła. • Projektuje praktyczne rozwiązanie żywieniowe, ocenia jego ograniczenia i wprowadza trafne modyfikacje.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
5. Zdrowie psychiczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowej zależności między emocjami, myślami, ciałem i zachowaniem ani potrzeby przekazania trudnej sytuacji dorosłemu.	• Z pomocą rozpoznaje emocję i prostą potrzebę w przedstawionej sytuacji oraz wskazuje konstruktywną reakcję. • Rozpoznaje podstawową zasadę pierwszej pomocy emocjonalnej i moment, w którym potrzebna jest pomoc dorosłego.	• Wyjaśnia podstawową zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem. • Analizuje prosty przypadek, proponuje reakcję wspierającą i wskazuje odpowiednie źródło pomocy.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację emocjonalną, rozpoznaje potrzeby i dobiera konstruktywną reakcję. • Stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i korzysta z informacji zwrotnej, aby poprawić komunikat.	• Trafnie analizuje złożony przypadek, łącząc emocje, myśli, objawy fizyczne i zachowanie, oraz dobiera bezpieczne wsparcie. • Rozpoznaje granice własnej odpowiedzialności i - jeśli realizowano wymaganie do wyboru - analizuje czynniki wpływające na dobrostan.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku, przewiduje skutki kilku reakcji i projektuje odpowiedzialne, niestygmatyzujące wsparcie. • Ocenia jakość komunikacji i źródeł pomocy, wskazuje ograniczenia oraz proponuje trafne modyfikacje działania.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
6. Zdrowie społeczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad odpowiedzialności, szacunku, granic i asertywnej reakcji w ocenianych relacjach.	• Z pomocą rozpoznaje podstawową różnicę między zakochaniem, miłością i popędem oraz wskazuje znaczenie szacunku w relacji. • Rozpoznaje prosty przykład manipulacji i formułuje podstawową odmowę.	• Wyjaśnia podstawowe znaczenie odpowiedzialności, komunikacji i szacunku w budowaniu relacji. • Rozpoznaje prostą manipulację, dba o własne potrzeby i szanuje potrzeby innych w typowej sytuacji.	• Samodzielnie analizuje typową relację, respektuje granice, rozpoznaje manipulację i stosuje asertywną odpowiedź. • Wyjaśnia własną rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery rodzinnej oraz omawia społeczną rolę rodzin wielodzietnych.	• Trafnie porównuje różne rodzaje więzi, analizuje odpowiedzialność, potrzeby i granice w relacji oraz społeczną rolę rodzin wielodzietnych. • Samodzielnie rozpoznaje subtelniejszą manipulację i formułuje rzeczowo uzasadnioną, bezpieczną reakcję.	• Rozwiązuje złożone, fikcyjne studium przypadku relacyjnego, integrując potrzeby, granice, odpowiedzialność, komunikację i manipulację. • Przewiduje skutki kilku możliwych reakcji i proponuje rozwiązanie respektujące godność wszystkich osób.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
7. Dojrzewanie	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych celów rozwojowych okresu dojrzewania ani potrzeby szukania pomocy w przypadku niepokojących zmian lub urazu.	• Z pomocą wskazuje, że dojrzewanie i kolejne etapy życia wiążą się z naturalnymi zmianami. • Rozpoznaje, że niepokojący objaw lub uraz układu moczowo-płciowego wymaga zgłoszenia i właściwej pomocy.	• Omawia podstawowe cele rozwojowe dojrzewania i charakteryzuje kolejne etapy życia, w tym menopauzę, andropauzę i starość. • Wyjaśnia podstawowe czynniki wpływające na prawidłowy rozwój i wskazuje ścieżkę pomocy w typowej sytuacji.	• Samodzielnie analizuje wyzwania okresu dojrzewania i stosuje niestygmatyzujący język wobec kolejnych etapów życia. • W typowym, fikcyjnym przypadku rozpoznaje możliwą nieprawidłowość lub uraz i dobiera właściwą pomoc.	• Trafnie łączy cele rozwojowe dojrzewania z kolejnymi etapami życia i czynnikami prawidłowego rozwoju. • Samodzielnie analizuje sposób monitorowania stanu ciała odpowiedni do wieku i rzeczowo uzasadnia potrzebę konsultacji.	• Analizuje złożony przypadek rozwojowy, uwzględniając etapy życia, czynniki rozwoju i monitorowanie zdrowia bez stereotypizacji. • Porównuje możliwe reakcje, przewiduje skutki i projektuje bezpieczną, niestygmatyzującą ścieżkę pomocy.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
8. Zdrowie środowiskowe	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowego wpływu zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie ani prostych sposobów ochrony zdrowia.	• Z pomocą wskazuje, że zmiana klimatu, zanieczyszczenie lub ekstremalne zjawiska pogodowe mogą wpływać na zdrowie. • Podaje prosty przykład działania chroniącego zdrowie podczas upału lub innego zagrożenia środowiskowego.	• Wyjaśnia podstawowy wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie oraz podaje przykłady problemów zdrowotnych. • Analizuje prosty przypadek fali upałów lub powodzi i wskazuje bezpieczne działanie.	• Samodzielnie analizuje typowe skutki ekstremalnego zjawiska pogodowego i planuje działania chroniące zdrowie. • Wyjaśnia zależność między utratą różnorodności biologicznej a zdrowiem publicznym.	• Trafnie łączy zmianę klimatu, degradację środowiska, choroby i zdrowie psychiczne oraz wyczerpująco uzasadnia działania ochronne. • Samodzielnie analizuje dane lub wiarygodne źródła dotyczące zagrożeń środowiskowych.	• Integruje dane środowiskowe i zdrowotne w analizie złożonego problemu, przewiduje skutki dla jednostki i zdrowia publicznego. • Projektuje działanie ochronne lub edukacyjne, ocenia jego skuteczność i wprowadza trafne poprawki.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
9. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych ryzyk cyfrowych ani prostego sposobu ochrony danych, zgłoszenia zagrożenia i uzyskania pomocy.	• Z pomocą rozpoznaje oczywisty przykład cyberprzemocy, hejtu, patostreamingu lub ryzykownego wyzwania i wskazuje potrzebę zgłoszenia. • Rozpoznaje, że udostępnianie danych osobistych i wrażliwych może być niebezpieczne.	• Wyjaśnia podstawowe konsekwencje udostępniania informacji osobistych i rozpoznaje typowe zagrożenia cyfrowe. • W prostym przypadku wskazuje sposób ochrony danych, zgłoszenia zagrożenia i uzyskania pomocy.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację cyberprzemocy, hejtu, patostreamingu lub ryzykownego wyzwania i dobiera bezpieczną reakcję. • Ocenia ryzyko zachowania i formułuje strategię ochrony danych oraz zgłoszenia problemu.	• Trafnie analizuje bardziej złożone zagrożenia, w tym seksting, pornografię lub problemowe korzystanie z mediów i gier, bez wymagania ujawniania prywatnych danych. • Samodzielnie uzasadnia strategię ochrony, zgłoszenia i pomocy; wymaganie dotyczące profilaktyki uzależnień uwzględnia, jeśli było realizowane.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku łączące relacje cyfrowe, dane wrażliwe, cyberprzemoc, presję i zachowania ryzykowne. • Krytycznie ocenia możliwe reakcje i źródła, przewiduje konsekwencje oraz projektuje skuteczną strategię ochrony i pomocy.

Uwaga: ocenie podlegają wiedza i umiejętności wynikające z obowiązkowej edukacji zdrowotnej. Nie ocenia się stanu zdrowia ani prywatnych doświadczeń ucznia; udział i osiągnięcia z zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie wpływają na ocenę z obowiązkowego przedmiotu. Wymagania oznaczone w dokumencie źródłowym jako „do wyboru” mogą być podstawą oceny tylko wtedy, gdy zostały wybrane do realizacji i rzeczywiście zrealizowane z klasą.

Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów

z edukacji zdrowotnej w klasie 7

1. W ciągu całego roku szkolnego uczeń może otrzymać oceny z następujących form sprawdzania wiedzy:

- prace projektowe

- bieżąca praca na lekcji

- karty pracy

2. Uczeń ma prawo zgłosić na początku lekcji, że jest nieprzygotowany jeden raz w ciągu półrocza, zapis ten nie dotyczy zapowiedzianych sprawdzianów.

3. Uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny do dwóch tygodni w terminie wyznaczonym przez nauczyciela i na warunkach przez niego ustalonych, zgodnie z zapisami w Statucie Szkoły.