

Edukacja zdrowotna klasa 7

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

Program: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch”

Ocena	Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny
Celujący (6)	Uczeń wyjaśnia proces dojrzewania oraz analizuje zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne zachodzące w okresie adolescencji. Omawia funkcje układu rozrodczego i hormonalną regulację dojrzewania. Krytycznie ocenia wpływ mediów społecznościowych na obraz własnego ciała. Analizuje zależności między emocjami, myślami, reakcjami organizmu i zachowaniem. Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i wspierania innych. Planuje zdrowe żywienie i aktywność fizyczną, wyjaśnia znaczenie hartowania organizmu. Analizuje skutki stosowania używek, dopingu, nieprawidłowych diet i suplementów. Wyjaśnia zależności między zdrowiem człowieka a środowiskiem. Rozumie znaczenie godności człowieka, szacunku i przeciwdziałania wykluczeniu. Interpretuje mierniki zdrowia oraz promuje postawy prozdrowotne i proekologiczne. Samodzielnie realizuje projekty edukacyjne.
Bardzo dobry (5)	Uczeń wyjaśnia zmiany zachodzące podczas dojrzewania oraz zna zasady higieny tego okresu. Opisuje wpływ emocji na zachowanie i samopoczucie. Zna techniki radzenia sobie ze stresem oraz zasady aktywnego słuchania i komunikatów „JA”. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, snu i hartowania organizmu. Omawia skutki stosowania używek, dopingu i nieprawidłowych diet. Wyjaśnia znaczenie zdrowia środowiskowego i bioróżnorodności. Zna prawa wynikające z godności człowieka oraz znaczenie szacunku wobec innych. Rozpoznaje zagrożenia chorobami zakaźnymi i wyjaśnia rolę szczepień. Zna podstawowe mierniki zdrowia i aktywnie uczestniczy w projektach edukacyjnych.
Dobry (4)	Uczeń opisuje podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zna zasady higieny osobistej. Rozpoznaje emocje oraz wskazuje sposoby radzenia sobie ze stresem. Zna zasady dobrej komunikacji. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Rozpoznaje zagrożenia związane z używkami i niewłaściwym stylem życia. Wyjaśnia znaczenie ochrony środowiska dla zdrowia człowieka. Rozumie pojęcia godności i szacunku. Wymienia podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym i zna podstawowe mierniki zdrowia. Samodzielnie wykonuje większość zadań.
Dostateczny (3)	Uczeń wymienia podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem. Zna wybrane zasady higieny i zdrowego stylu życia. Rozpoznaje podstawowe emocje i wskazuje wybrane sposoby radzenia sobie ze stresem. Wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania. Wie, że używki są szkodliwe dla zdrowia. Wymienia przykłady działań proekologicznych. Zna podstawowe informacje dotyczące chorób

	zakaźnych i szczepień. Rozumie potrzebę szacunku wobec innych osób. Wykonuje zadania przy pomocy nauczyciela.
Dopuszczający (2)	Uczeń przy pomocy nauczyciela wymienia niektóre zmiany zachodzące w okresie dojrzewania. Zna podstawowe zasady higieny. Rozpoznaje wybrane emocje. Wie, że aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i sen wpływają na zdrowie. Wie, że używki są szkodliwe. Rozpoznaje wybrane działania służące ochronie środowiska. Wykonuje proste polecenia pod kierunkiem nauczyciela.
Niedostateczny (1)	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości określonych programem. Nie rozpoznaje podstawowych pojęć związanych ze zdrowiem, dojrzewaniem i bezpieczeństwem. Nie zna zasad higieny osobistej. Nie rozpoznaje podstawowych emocji. Nie zna zagrożeń wynikających z używania substancji szkodliwych ani zasad profilaktyki zdrowotnej. Nie wykonuje zadań nawet przy pomocy nauczyciela.