

Wymagania edukacyjne z EDUKACJI ZDROWOTNA – klasa 7

Opracowano na podstawie **podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej** oraz programu nauczania edukacji zdrowotnej dla klas 4–6 szkoły podstawowej. Program odwołuje się m.in. do rozporządzenia Ministra Edukacji z 6 marca 2025 r. zmieniającego podstawę programową kształcenia ogólnego.

Nazwa Programu: „Nasze zdrowie” – program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 7–8 szkoły podstawowej.

Autor: **Katarzyna Przybysz**

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Uczeń wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie oraz rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. Wymienia wybrane drogi przenoszenia zakażeń, podstawowe zasady profilaktyki oraz rozpoznaje pojęcia związane ze szczepieniami, antybiotykami i podstawowymi miernikami zdrowia. Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania, elementy talerza zdrowego żywienia oraz przykłady skutków niewłaściwego odżywiania, nadmiernej suplementacji, napojów energetyzujących i dopingu. Rozpoznaje pojęcia związane z dobrostanem, poczuciem własnej wartości, obrazem ciała, pierwszą pomocą emocjonalną i wybranymi zaburzeniami psychicznymi. Wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim oraz przykłady substancji psychoaktywnych.
3 – dostateczna	Uczeń wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie, opisuje sposoby ograniczania ryzyka zakażenia oraz znaczenie szczepień. Omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne oraz podstawowe mierniki zdrowia fizycznego. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania i komponowania zbilansowanych posiłków, opisuje skutki niewłaściwych diet, nadmiernej suplementacji, napojów energetyzujących i dopingu. Wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem, znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała oraz wpływ Internetu i mediów społecznościowych. Opisuje specyfikę relacji cyfrowych, konsekwencje udostępniania danych i odbioru niewłaściwych treści oraz skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.

4 – dobra	Uczeń stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej, dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia i potrafi mierzyć tętno oraz ciśnienie tętnicze w spoczynku i po wysiłku. Wskazuje bariery utrudniające funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami. Planuje aktywną dobę, dobiera ćwiczenia wspierające prawidłową postawę i stosuje aktywność fizyczną w codziennym życiu. Planuje i komponuje zbilansowane posiłki, przygotowuje prosty zdrowy posiłek lub napój izotoniczny oraz korzysta z wiarygodnych narzędzi do planowania żywienia. Analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby, stosuje techniki radzenia sobie z trudnościami i zasady pierwszej pomocy emocjonalnej. Analizuje własną aktywność w Internecie, stosuje sposoby ochrony przed zagrożeniami, zachowuje asertywność i wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.
5 – bardzo dobra	Uczeń analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie, wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności i dezinformacji dotyczącej szczepień oraz uzasadnia znaczenie profilaktyki i monitorowania parametrów zdrowotnych. Ocenia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i profilaktyki chorób. Analizuje skład i wartość odżywczą posiłków, ocenia skutki nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i dopingu oraz uzasadnia znaczenie diety w chorobach autoimmunologicznych i alergiach. Analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę oraz ocenia czynniki wpływające na dobrostan. Analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, pornografii i uzależnień cyfrowych oraz ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i otoczenie.
6 – celująca	Uczeń twórczo wykorzystuje wiedzę i samodzielnie projektuje działania służące zdrowiu własnemu i innych osób. Opracowuje działania promujące profilaktykę chorób oraz monitorowanie podstawowych parametrów zdrowia, proponuje rozwiązania wspierające osoby z niepełnosprawnościami i formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej. Projektuje działania promujące aktywność fizyczną i aktywny styl życia. Tworzy jadłospisy dostosowane do określonych potrzeb, przepisy na zdrowe posiłki lub napoje oraz materiały przestrzegające przed dopingiem i nadmierną suplementacją. Tworzy plan dbania o dobrostan psychiczny, projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała oraz opracowuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej. Projektuje i realizuje kampanie promujące higienę cyfrową oraz styl życia wolny od zachowań ryzykownych, tworząc własne rozwiązania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem szkolnym lub lokalnym.