

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Klasa VII szkoły podstawowej

Rok szkolny 2026/2027

1. Podstawa opracowania

Wymagania edukacyjne opracowano na podstawie obowiązującej podstawy programowej edukacji zdrowotnej oraz programu nauczania Ośrodka Rozwoju Edukacji „**Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii**”, wydanie 2, 2026.

Celem edukacji zdrowotnej jest rozwijanie wiedzy, umiejętności i postaw umożliwiających uczniowi podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia własnego oraz innych osób.

2. Wymagania edukacyjne – klasa VII

Uczeń:

Zdrowie fizyczne i aktywność fizyczna

- wyjaśnia, czym jest zdrowie i jakie czynniki na nie wpływają;
- zna zasady zdrowego stylu życia;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, odpoczynku i regeneracji;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób i bezpieczeństwa;
- potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu.

Odżywianie

- zna zasady prawidłowego i zbilansowanego odżywiania;
- rozumie znaczenie prawidłowego nawodnienia;
- potrafi korzystać z podstawowych informacji zawartych na etykietach produktów;
- rozpoznaje wpływ sposobu odżywiania na zdrowie;
- potrafi odróżnić wiarygodne informacje żywieniowe od mitów i reklam.

Zdrowie psychiczne

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje;
- rozumie związek między emocjami, myślami i zachowaniem;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie snu, odpoczynku i relacji z innymi;
- wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacji kryzysu lub trudności.

Zdrowie społeczne i relacje

- zna zasady prawidłowej komunikacji;
- rozumie znaczenie szacunku, empatii i odpowiedzialności;
- zna zasady komunikacji asertywnej;
- rozpoznaje przemoc i cyberprzemoc;
- potrafi wskazać sposoby reagowania na przemoc i sytuacje zagrażające bezpieczeństwu.

Dojrzewanie

- zna podstawowe zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania;
- rozumie indywidualne tempo rozwoju;
- zna zasady higieny w okresie dojrzewania;
- rozumie znaczenie akceptacji własnego ciała;
- potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia.

Zdrowie środowiskowe

- wyjaśnia wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia środowiskowe;
- rozumie znaczenie ochrony środowiska dla zdrowia;
- wskazuje działania, które może podejmować na rzecz środowiska.

Internet i profilaktyka uzależnień

- zna zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i urządzeń cyfrowych;
- zna podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami;
- rozumie znaczenie presji rówieśniczej;
- zna zasady asertywnego odmawiania i dbania o własne bezpieczeństwo.

Wartości i postawy

- rozumie znaczenie godności, szacunku i odpowiedzialności;
- respektuje prawa i granice innych osób;
- rozpoznaje stereotypy, uprzedzenia i zachowania dyskryminacyjne;
- rozumie znaczenie empatii i różnorodności.

3. Kryteria oceniania

Ocena celująca – 6

Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania programowe, samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę, analizuje problemy, wyciąga wnioski, krytycznie ocenia informacje i potrafi zastosować wiedzę w nowych sytuacjach.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie wykorzystuje wiedzę w praktyce, poprawnie analizuje informacje i potrafi uzasadnić swoje stanowisko.

Ocena dobra – 4

Uczeń dobrze opanował wymagania, rozumie podstawowe zależności dotyczące zdrowia i potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w typowych sytuacjach.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności, zna najważniejsze zasady dotyczące zdrowia i potrafi wykonać typowe zadania.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie niezbędnym do dalszego kształcenia. Przy pomocy nauczyciela potrafi wykonać proste zadania.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności oraz nie potrafi, mimo pomocy nauczyciela, wykonać podstawowych zadań.

4. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

Osiągnięcia uczniów mogą być sprawdzane poprzez:

- odpowiedzi ustne;
- zadania problemowe;
- analizę informacji i materiałów źródłowych;
- zadania praktyczne;
- projekty i prezentacje;
- pracę indywidualną oraz zespołową;
- aktywność podczas zajęć.

Dobór formy sprawdzania zależy od rodzaju realizowanych treści.

5. Dostosowanie wymagań

Wymagania edukacyjne są dostosowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z posiadanymi przez szkołę informacjami o jego potrzebach oraz zaleceniami poradni psychologiczno-pedagogicznej.

W edukacji zdrowotnej szczególne znaczenie ma poszanowanie prywatności ucznia. Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności związane z realizowanymi treściami, a nie osobiste doświadczenia, sytuacja rodzinna, stan zdrowia, wygląd, przekonania czy prywatne wybory ucznia.