

Wymagania edukacyjne – klasa VII – VIII

Cele edukacji zdrowotnej

Uczeń:

- rozwija odpowiedzialność za własne zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne;
- rozumie zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem;
- kształtuje umiejętność podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji;
- rozwija kompetencje związane z budowaniem prawidłowych relacji;
- zna zasady profilaktyki chorób i zachowań ryzykownych;
- potrafi korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia;
- rozwija umiejętność rozpoznawania sytuacji wymagających pomocy i korzystania ze wsparcia.

1. Wartości i postawy:

Uczeń:

- rozumie pojęcie godności człowieka;
- rozumie znaczenie szacunku wobec siebie i innych osób;
- traktuje zdrowie jako ważną wartość;
- zna podstawowe zasady odpowiedzialności za własne zdrowie;
- rozumie znaczenie zachowań prozdrowotnych;
- zna znaczenie szczepień ochronnych i badań profilaktycznych;
- rozumie znaczenie unikania substancji psychoaktywnych;
- zna ideę wolontariatu i pomocy innym;
- dostrzega związki pomiędzy zdrowiem człowieka a stanem środowiska.

2. Zdrowie fizyczne:

Uczeń:

- wymienia czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie;
- wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych;
- wyjaśnia drogi przenoszenia chorób zakaźnych;
- zna podstawowe zasady ograniczania ryzyka zakażenia;
- rozumie znaczenie szczepień;
- zna pojęcie antybiotyku;
- rozumie problem antybiotykooporności;
- zna podstawowe mierniki zdrowia;
- zna znaczenie pomiaru ciśnienia tętniczego i tętna;
- zna podstawowe bariery, z którymi mogą spotykać się osoby z niepełnosprawnościami.

3. Aktywność fizyczna:

Uczeń:

- zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- wymienia korzyści wynikające z regularnego ruchu;
- rozumie negatywne skutki długotrwałego bezruchu;
- zna zasady bezpiecznej aktywności fizycznej;
- zna zasady prawidłowej postawy ciała;
- rozumie znaczenie snu i odpoczynku;
- zna podstawowe sposoby ograniczania siedzącego trybu życia;
- zna zalety aktywnego transportu.

4. Odżywianie:

Uczeń:

- zna zasady zdrowego odżywiania;
- zna zasady talerza zdrowego żywienia;
- rozumie znaczenie warzyw i owoców;
- zna zasady prawidłowego nawodnienia;
- zna negatywne skutki nadmiernego spożywania słodczy i napojów słodzonych;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków;
- zna podstawowe składniki odżywcze;
- zna zagrożenia związane z niewłaściwymi dietami;
- zna zagrożenia związane z nadmiernym spożywaniem napojów energetyzujących.

5. Zdrowie psychiczne:

Uczeń:

- rozumie pojęcie zdrowia psychicznego;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie poczucia własnej wartości;
- zna zasady komunikacji;
- rozpoznaje zachowania przemocowe;
- zna pojęcie cyberprzemocy;
- zna podstawowe zasady reagowania na przemoc;
- wie, gdzie można uzyskać pomoc psychologiczną;
- rozumie znaczenie wsparcia osób dorosłych.

6. Zdrowie społeczne:

Uczeń:

- zna pojęcia związane z relacjami interpersonalnymi;
- rozumie znaczenie rodziny i relacji z innymi ludźmi;
- zna prawa i obowiązki dziecka;
- rozumie znaczenie wzajemnego szacunku;
- zna podstawowe sposoby rozwiązywania konfliktów;

- potrafi wskazać zachowania sprzyjające dobrym relacjom;
- rozumie znaczenie respektowania potrzeb innych osób.

7. Dojrzewanie:

Uczeń:

- zna podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- rozumie, że dojrzewanie przebiega indywidualnie;
- zna fizyczne, psychiczne i emocjonalne aspekty dojrzewania;
- zna zasady higieny w okresie dojrzewania;
- rozumie znaczenie dbania o własne ciało;
- zna podstawowe produkty menstruacyjne;
- wie, że w przypadku niepokojących objawów należy zwrócić się do osoby dorosłej lub specjalisty.

8. Zdrowie środowiskowe:

Uczeń:

- rozumie wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- zna podstawowe źródła zanieczyszczeń powietrza i wody;
- rozumie znaczenie terenów zielonych;
- zna wpływ hałasu na zdrowie;
- rozumie znaczenie kontaktu z naturą;
- zna podstawowe zasady ochrony środowiska;
- rozumie znaczenie działań proekologicznych.

9. Internet i profilaktyka uzależnień:

Uczeń:

- zna zasady higieny cyfrowej;
- rozumie zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych;
- zna pojęcia cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści;
- zna podstawowe zagrożenia związane z kontaktami w internecie;
- rozumie zagrożenia związane z uzależnieniem od internetu i gier;
- zna zagrożenia związane z alkoholem;
- zna zagrożenia związane z wyrobami tytoniowymi i nikotynowymi;
- zna zagrożenia związane z napojami energetyzującymi;
- wie, gdzie można uzyskać pomoc.

Umiejętności praktyczne:

Uczeń powinien w szczególności potrafić:

1. monitorować podstawowe parametry swojego zdrowia;
2. stosować zasady profilaktyki zdrowotnej;

3. korzystać z wiarygodnych źródeł informacji;
4. rozpoznawać dezinformację dotyczącą zdrowia;
5. planować aktywność fizyczną;
6. planować zbilansowane posiłki;
7. stosować zasady prawidłowego nawodnienia;
8. rozpoznawać sytuacje zagrażające zdrowiu psychicznemu;
9. stosować konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
10. komunikować swoje potrzeby;
11. stosować zasady asertywności;
12. rozpoznawać przemoc i reagować na nią;
13. respektować granice własne i innych osób;
14. rozpoznawać zagrożenia związane z internetem;
15. stosować zasady higieny cyfrowej;
16. rozpoznawać zagrożenia związane z substancjami psychoaktywnymi;
17. podejmować działania na rzecz środowiska;
18. wskazać osoby i instytucje udzielające pomocy.

KRYTERIA OCENIANIA

Celujący – 6

Uczeń posiada bardzo szeroką wiedzę, samodzielnie analizuje problemy zdrowotne, formułuje wnioski i proponuje właściwe rozwiązania. Potrafi wykorzystać wiedzę w sytuacjach praktycznych. Aktywnie uczestniczy w projektach, dyskusjach i zadaniach problemowych.

Bardzo dobry – 5

Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności. Samodzielnie analizuje typowe sytuacje związane ze zdrowiem, prawidłowo rozwiązuje zadania i potrafi zastosować zdobytą wiedzę w praktyce.

Dobry – 4

Uczeń dobrze opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Potrafi wyjaśnić najważniejsze zagadnienia oraz zastosować wiedzę w typowych sytuacjach. Zazwyczaj pracuje samodzielnie i aktywnie.

Dostateczny – 3

Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Z pomocą nauczyciela rozwiązuje proste zadania i rozpoznaje podstawowe problemy związane ze zdrowiem.

Dopuszczający – 2

Uczeń opanował część podstawowych wiadomości. Z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania, ale ma trudności z samodzielnym zastosowaniem wiedzy.

Niedostateczny – 1

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszej nauki, nie potrafi wykonać prostych zadań nawet z pomocą nauczyciela i nie podejmuje wystarczających prób uzupełnienia braków.