

Wymagania edukacyjne

Przedmiot: Edukacja zdrowotna

Klasa: 7

Nauczyciel: Edyta Sopala

I. Wymagania na ocenę śródroczną

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- wymienia przykłady zdrowych nawyków dotyczących snu, odpoczynku, ruchu i odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- z pomocą nauczyciela wskazuje niektóre objawy stresu;
- wie, że aktywność fizyczna wpływa na zdrowie;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używkami;
- wie, że nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może wpływać na zdrowie;
- z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe działania służące ochronie środowiska;
- przy wsparciu nauczyciela wykonuje proste zadania.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wyjaśnia znaczenie snu, odpoczynku i aktywności fizycznej;
- rozpoznaje podstawowe emocje i wskazuje ich wpływ na zachowanie;
- wymienia objawy stresu i zna podstawowe sposoby radzenia sobie z nim;
- zna zasady aktywnego słuchania i komunikacji z innymi;
- wie, czym jest komunikat „JA” i asertywność;
- zna zasady prawidłowego odżywiania;
- potrafi wymienić zagrożenia wynikające z niewłaściwego odżywiania, używek i dopingu;
- zna podstawowe zasady dbania o zdrowie psychiczne;
- rozumie zależność między zdrowiem człowieka a stanem środowiska;
- wymienia przykłady działań proekologicznych;

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- charakteryzuje najważniejsze zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne zachodzące w okresie dojrzewania;
- wyjaśnia znaczenie prawidłowej higieny;
- zna zasady zdrowego stylu życia i potrafi zastosować je w codziennym życiu;
- wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- rozpoznaje objawy stresu i dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie z nim;
- rozumie zależności między emocjami, myślami, reakcjami organizmu i zachowaniem;
- stosuje zasady aktywnego słuchania i komunikacji „JA”;
- rozpoznaje zachowania asertywne, uległe i agresywne;
- wyjaśnia zagrożenia związane z niewłaściwymi dietami, suplementami i używkami;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z technologii;
- wskazuje działania służące ochronie środowiska;
- aktywnie uczestniczy w pracy indywidualnej i zespołowej.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- świadomie dba o higienę i zdrowie w okresie dojrzewania;
- analizuje wpływ snu, aktywności fizycznej, odżywiania i odpoczynku na zdrowie;
- rozpoznaje zależności między emocjami, myślami, reakcjami ciała i zachowaniem;
- samodzielnie dobiera skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- sprawnie stosuje zasady aktywnego słuchania, komunikacji „JA” i asertywności;
- potrafi konstruktywnie reagować w sytuacjach konfliktowych;
- analizuje informacje dotyczące żywienia, suplementów i używek;
- potrafi uzasadnić potrzebę unikania substancji szkodliwych dla zdrowia;
- rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu i urządzeń cyfrowych;
- proponuje działania prozdrowotne i proekologiczne;
- odpowiedzialnie współpracuje z innymi.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- samodzielnie i twórczo poszerza wiedzę dotyczącą zdrowia;
- potrafi krytycznie analizować informacje dotyczące zdrowia i odróżniać informacje wiarygodne od dezinformacji;
- samodzielnie interpretuje problemy związane z dojrzewaniem, zdrowiem psychicznym, odżywianiem i aktywnością fizyczną;
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę w nowych i problemowych sytuacjach;
- samodzielnie planuje działania wspierające zdrowie własne i innych;
- aktywnie angażuje się w projekty, kampanie i działania prozdrowotne;
- wykazuje szczególną inicjatywę, odpowiedzialność i kreatywność podczas zajęć.

II. Wymagania na ocenę roczną

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;
- wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- zna wybrane zasady higieny, prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej i odpoczynku;
- rozpoznaje podstawowe emocje i niektóre objawy stresu;
- zna wybrane sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- wie, że należy szanować godność i prawa innych osób;
- rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne związane z używkami i technologią;
- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym;
- wie, że szczepienia pomagają chronić przed chorobami zakaźnymi;
- wskazuje podstawowe sposoby ochrony środowiska;
- z pomocą nauczyciela wykonuje powierzone zadania.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;
- wyjaśnia podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- zna znaczenie snu, aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania i odpoczynku;
- rozpoznaje podstawowe emocje i objawy stresu;

- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna zasady dobrej komunikacji, szacunku i asertywności;
- wymienia zagrożenia związane z używkami i zachowaniami ryzykownymi;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych;
- wyjaśnia w podstawowym zakresie znaczenie szczepień;
- wymienia podstawowe mierniki zdrowia;
- zna zależności między środowiskiem a zdrowiem człowieka;
- wymienia przykłady działań proekologicznych;
- uczestniczy w realizacji projektu edukacyjnego.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- poprawnie wyjaśnia najważniejsze zagadnienia dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;
- potrafi zastosować zasady zdrowego stylu życia w codziennych sytuacjach;
- wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej, snu, odżywiania i odpoczynku na zdrowie;
- rozpoznaje sytuacje powodujące stres i dobiera sposoby radzenia sobie z nim;
- stosuje zasady komunikacji, aktywnego słuchania i asertywności;
- rozumie znaczenie godności i szacunku wobec każdego człowieka;
- zna zagrożenia związane z używkami, uzależnieniami i nadmiernym korzystaniem z technologii;
- zna zasady profilaktyki chorób zakaźnych i znaczenie szczepień;
- wyjaśnia wpływ zmian klimatu, zanieczyszczeń i degradacji środowiska na zdrowie;
- podejmuje działania prozdrowotne i proekologiczne;
- aktywnie uczestniczy w projekcie edukacyjnym.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze interpretuje zagadnienia dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;
- samodzielnie analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie;
- wyjaśnia zależności między stylem życia a ryzykiem chorób;
- sprawnie stosuje zasady komunikacji, asertywności i rozwiązywania konfliktów;
- potrafi ocenić wiarygodność informacji dotyczących zdrowia;
- wyjaśnia znaczenie profilaktyki, szczepień i odpowiedzialności za zdrowie własne oraz innych;
- rozumie znaczenie podstawowych mierników zdrowia i potrafi omówić czynniki wpływające na ich wartości;
- aktywnie i samodzielnie realizuje zadania projektowe.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- prezentuje bardzo wysoki poziom wiedzy i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej;
- samodzielnie, krytycznie i twórczo analizuje problemy związane ze zdrowiem;
- potrafi łączyć wiedzę z różnych obszarów: zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;
- samodzielnie wyszukuje i weryfikuje informacje dotyczące zdrowia;
- formułuje własne, uzasadnione wnioski i rekomendacje dotyczące zdrowego stylu życia;
- aktywnie angażuje się w projekt edukacyjny i potrafi zaprezentować jego rezultaty;

- potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę do rozwiązywania nowych problemów i sytuacji praktycznych.

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów: sprawdzian, odpowiedź ustna, kartkówka (obejmuje 3-5 ostatnich lekcji), karty pracy, praca samodzielna.

Uczniowie objęci pomocą psychologiczno-pedagogiczną mają dostosowane wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych zgodnie z zapisem w opinii z poradni psychologiczno-pedagogicznej.

1. Uczeń ma możliwość uzyskania zajęć edukacji zdrowotnej rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana. Uczeń lub jego rodzic może zgłosić nauczycielowi prowadzącemu dane zajęcia edukacyjne chęć uzyskania oceny wyższej niż przewidywana, w terminie określonym w statucie szkoły.

2. W przypadku zgłoszenia przez ucznia lub jego rodzica chęci uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana nauczyciel prowadzący dane zajęcia edukacyjne określa zakres, formę oraz termin sprawdzenia wiadomości i umiejętności ucznia, z uwzględnieniem wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania oceny, o którą uczeń się ubiega.

3. Przy określaniu warunków uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana nauczyciel uwzględnia w szczególności:

- dotychczasowe osiągnięcia i oceny bieżące ucznia;
- stopień opanowania przez ucznia wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych na ocenę, o którą uczeń się ubiega;
- systematyczne uczestniczenie ucznia w obowiązkowych formach sprawdzania wiedzy i umiejętności;
- podejmowanie przez ucznia działań umożliwiających uzupełnienie braków w wiadomościach i umiejętnościach oraz poprawę ocen bieżących.

4. Sprawdzenie wiadomości i umiejętności ucznia może obejmować w szczególności formy stosowane przez nauczyciela w bieżącym ocenianiu oraz inne formy odpowiednie do specyfiki danych zajęć edukacyjnych. Zakres sprawdzenia powinien odpowiadać wymaganiom edukacyjnym niezbędnym do uzyskania oceny, o którą uczeń się ubiega.

5. Procedura uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej nie powoduje automatycznej zmiany oceny przewidywanej. Ostateczną roczną ocenę klasyfikacyjną ustala nauczyciel zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami oceniania określonymi w statucie szkoły.