

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ – KLASA VII

I PÓŁROCZE	OCENA ŚRÓDROCZNA					
TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENA CELUJĄCA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA DOBRA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA NIEDOSTATECZNA
Dział I. Aktywność fizyczna	Samodzielnie i twórczo projektuje bezpieczny plan aktywności, odpoczynku i snu, uzasadnia rolę ruchu i hartowania oraz zachęca innych do aktywności; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie dobiera aktywność do potrzeb i możliwości, wyjaśnia zasady hartowania, regeneracji i profilaktyczną rolę ruchu; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie wyjaśnia korzyści z ruchu, zna bezpieczne sposoby hartowania i planuje aktywność z odpoczynkiem; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą wymienia korzyści z aktywności, podstawowe zasady bezpieczeństwa, odpoczynku i snu; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo rozpoznaje znaczenie ruchu i odpoczynku dla zdrowia.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.
Dział II. Odżywianie	Samodzielnie i twórczo analizuje jadłospis, zapotrzebowanie energetyczne i informacje o produktach, ocenia ryzyka diet, suplementów, dopingu i używek; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie planuje zbilansowany posiłek, interpretuje etykiety i uzasadnia ryzyka nieprawidłowych diet, suplementacji i dopingu; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie stosuje zasady zdrowego talerza, czyta podstawowe informacje na etykietach i opisuje zagrożenia diet oraz suplementów; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą wymienia zasady racjonalnego żywienia, rozpoznaje alergeny i podstawowe zagrożenia związane z dietą i suplementami; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo wskazuje przykłady zdrowych produktów i niektóre zagrożenia żywieniowe.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.
Dział III. Zdrowie psychiczne	Samodzielnie i twórczo analizuje zależności między myślami, emocjami, ciałem i zachowaniem, stosuje strategie samoregulacji, empatycznego słuchania i komunikacji; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie rozpoznaje emocje i reakcje stresowe, dobiera sposoby radzenia sobie oraz formuluje komunikaty JA z poszanowaniem granic; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie wyjaśnia funkcje emocji, zna sposoby radzenia sobie ze stresem, aktywnie słucha i stosuje komunikaty JA; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą nazywa emocje, rozpoznaje wybrane objawy stresu i z pomocą stosuje prostą technikę samoregulacji oraz zasady komunikacji; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo rozpoznaje podstawowe emocje i pojedyncze sposoby szukania wsparcia.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.
Dział IV. Dojrzewanie	Samodzielnie i twórczo analizuje biologiczne, psychiczne i społeczne zmiany dojrzewania, respektuje indywidualne tempo rozwoju i świadomie planuje higienę; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie wyjaśnia zmiany okresu dojrzewania, różnice w tempie rozwoju i dobiera zasady higieny do potrzeb; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie opisuje typowe zmiany dojrzewania i stosuje zasady higieny z użyciem poprawnego nazewnictwa; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą wymienia podstawowe zmiany dojrzewania i potrzeby higieniczne oraz wie, gdzie szukać rzetelnej pomocy; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo rozpoznaje wybrane zmiany dojrzewania i podstawowe zasady higieny.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.
Dział V. Zdrowie środowiskowe	Samodzielnie i twórczo analizuje wpływ bioróżnorodności, klimatu i zanieczyszczeń na zdrowie oraz projektuje działania wspierające zdrowie środowiskowe; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie wyjaśnia związki między stanem środowiska a zdrowiem i proponuje realne działania ograniczające zagrożenia; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie opisuje wpływ klimatu, zanieczyszczeń i utraty bioróżnorodności na zdrowie oraz podaje działania ochronne; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą rozpoznaje podstawowe zagrożenia środowiskowe i wymienia proste działania korzystne dla zdrowia i przyrody; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo wskazuje pojedynczy związek między środowiskiem a zdrowiem.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.

II PÓŁROCZE	OCENA ROCZNA					
TEMATYKA ZAJĘĆ	OCENA CELUJĄCA	OCENA BARDZO DOBRA	OCENA DOBRA	OCENA DOSTATECZNA	OCENA DOPUSZCZAJĄCA	OCENA NIEDOSTATECZNA
Dział VI. Wartości i postawy	Samodzielnie i twórczo analizuje znaczenie godności, szacunku, zdrowia jako wartości oraz odpowiedzialności za siebie, innych i środowisko; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie wyjaśnia znaczenie godności i równego traktowania, rozpoznaje dyskryminację i proponuje działania prozdrowotne; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie omawia godność, szacunek, zdrowie jako wartość i przykłady odpowiedzialnych postaw; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą wyjaśnia pojęcia godności, szacunku i odpowiedzialności oraz rozpoznaje ich podstawowe przejawy; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo rozpoznaje pojedyncze przykłady szacunku i troski o zdrowie.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.
Dział VII. Zdrowie fizyczne	Samodzielnie i twórczo ocenia wpływ stylu życia na zdrowie, analizuje profilaktykę chorób zakaźnych, szczepienia i podstawowe mierniki zdrowia; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie wyjaśnia czynniki sprzyjające zdrowiu, drogi zakażeń, rolę szczepień i interpretuje proste mierniki zdrowia; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie opisuje czynniki zdrowia, sposoby zapobiegania zakażeniom, znaczenie szczepień i mierników zdrowia; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą wymienia podstawowe czynniki zdrowia, drogi zakażenia, zasady profilaktyki i przykładowe mierniki; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo wskazuje wybrane zachowania chroniące zdrowie i pojedyncze zasady profilaktyki.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.
Dział VIII. Aktywność fizyczna	Samodzielnie i twórczo projektuje bezpieczny plan aktywności, odpoczynku i snu, uzasadnia rolę ruchu i hartowania oraz zachęca innych do aktywności; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie dobiera aktywność do potrzeb i możliwości, wyjaśnia zasady hartowania, regeneracji i profilaktyczną rolę ruchu; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie wyjaśnia korzyści z ruchu, zna bezpieczne sposoby hartowania i planuje aktywność z odpoczynkiem; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą wymienia korzyści z aktywności, podstawowe zasady bezpieczeństwa, odpoczynku i snu; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo rozpoznaje znaczenie ruchu i odpoczynku dla zdrowia.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.
Dział IX. Zdrowie środowiskowe	Samodzielnie i twórczo analizuje wpływ bioróżnorodności, klimatu i zanieczyszczeń na zdrowie oraz projektuje działania wspierające zdrowie środowiskowe; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie wyjaśnia związki między stanem środowiska a zdrowiem i proponuje realne działania ograniczające zagrożenia; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie opisuje wpływ klimatu, zanieczyszczeń i utraty bioróżnorodności na zdrowie oraz podaje działania ochronne; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą rozpoznaje podstawowe zagrożenia środowiskowe i wymienia proste działania korzystne dla zdrowia i przyrody; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo wskazuje pojedynczy związek między środowiskiem a zdrowiem.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień	Samodzielnie i twórczo krytycznie analizuje mechanizmy uzależnień i presji rówieśniczej, formułuje argumenty za zdrowym wyborem i planuje bezpieczne działania; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie wyjaśnia mechanizm uzależnienia, ocenia ryzyka używek, hazardu i technologii oraz skutecznie stosuje asertywną odmowę; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie opisuje skutki uzależnień, rozpoznaje sytuacje ryzykowne i stosuje podstawowe zasady asertywnej odmowy oraz szukania pomocy; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą wymienia zagrożenia związane z substancjami i zachowaniami uzależniającymi oraz zna osoby i miejsca pomocy; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo rozpoznaje wybrane zachowania ryzykowne i wie, że należy zwrócić się po pomoc.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.
Projekt edukacyjny	Samodzielnie i twórczo planuje, realizuje i prezentuje projekt dotyczący zdrowia, krytycznie ocenia źródła oraz inicjuje współpracę w zespole; łączy wiedzę z różnych obszarów, trafnie analizuje sytuacje problemowe i proponuje odpowiedzialne działania prozdrowotne.	Samodzielnie realizuje projekt zgodnie z celem, rzetelnie korzysta ze źródeł, wywiązuje się z roli i omawia efekty pracy; poprawnie uzasadnia wnioski, stosuje wiedzę w nowych sytuacjach i posługuje się właściwą terminologią.	Poprawnie uczestniczy w planowaniu i realizacji projektu, korzysta z odpowiednich źródeł i prezentuje rezultaty; wyjaśnia najważniejsze zależności i stosuje poznane zasady w typowych sytuacjach.	Rozpoznaje podstawowe zagadnienia i z pomocą wykonuje przydzielone zadania projektowe i przedstawia podstawowe informacje; podaje proste przykłady oraz zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa i dbania o zdrowie.	Przy wsparciu nauczyciela wskazuje pojedyncze informacje dotyczące działu i wykonuje proste zadania odtwórcze; częściowo uczestniczy w projekcie tylko w ograniczonym zakresie.	Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących działu; mimo pomocy nie wykonuje prostych zadań i nie potrafi zastosować podstawowych zasad udzielonego wsparcia.