WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI

ZDROWOTNEJ DLA KLASY 7

Zespół Szkół Integracyjnych im. Piastów Śląskich w Legnicy

Rok szkolny 2026/2027

Niniejszy dokument określa wymagania edukacyjne oraz zasady oceniania uczniów z edukacji zdrowotnej. Został opracowany na podstawie aktualnej podstawy programowej oraz przykładowego programu nauczania ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii". Ocenianie służy rozpoznawaniu postępów ucznia, wspieraniu jego rozwoju oraz motywowaniu do świadomego dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne, środowiskowe i cyfrowe.

I. ZASADY PRACY NA LEKCJACH EDUKACJI ZDROWOTNEJ

1. Uczeń jest przygotowany do zajęć i posiada materiały wskazane przez nauczyciela.
2. Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach, wykonuje zadania indywidualne i grupowe oraz odnosi się z szacunkiem do wypowiedzi innych osób.
3. Na zajęciach obowiązuje zasada poszanowania prywatności – uczeń nie ma obowiązku ujawniania osobistych doświadczeń ani informacji o swoim zdrowiu.
4. Uczeń korzysta z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu i uczy się krytycznie oceniać treści medialne.
5. W czasie ćwiczeń praktycznych i aktywności uczeń przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz poleceń nauczyciela.

II. OBSZARY AKTYWNOŚCI UCZNIA PODLEGAJĄCE OCENIE

1. Wiedza i rozumienie zagadnień dotyczących zdrowia oraz profilaktyki.
2. Umiejętność zastosowania wiedzy w typowych sytuacjach życia codziennego.
3. Analiza informacji, materiałów źródłowych, etykiet, komunikatów medialnych, tabel i prostych danych dotyczących zdrowia.
4. Praca na lekcji: karty pracy, ćwiczenia, zadania problemowe, dyskusje i prezentowanie wniosków.
5. Praca indywidualna i zespołowa, projekty i prezentacje.
6. Umiejętność wyszukiwania i oceny wiarygodności informacji dotyczących zdrowia.
7. Aktywność dodatkowa związana z promocją zdrowia w szkole lub społeczności.

III. ZASADY SPRAWDZANIA I OCENIANIA WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI

1. Ocenianie odbywa się systematycznie i może obejmować odpowiedzi, zadania, karty pracy, prace pisemne, projekty, prezentacje i aktywność na zajęciach.
2. Ocena dotyczy wiadomości i umiejętności określonych wymaganiami edukacyjnymi; nie ocenia się prywatnych doświadczeń, stanu zdrowia ani osobistych przekonań ucznia.
3. Terminy i zasady większych prac pisemnych, poprawy ocen oraz uzupełniania pracy po nieobecności są zgodne ze Statutem Szkoły.
4. Ocena śródroczna i roczna wynika z poziomu opanowania wymagań edukacyjnych oraz całorocznej pracy ucznia.
5. Wymagania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia zgodnie z obowiązującymi przepisami.

IV. WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ

1. Uczeń lub jego rodzice/opiekunowie prawni mogą ubiegać się o ocenę wyższą niż przewidywana na zasadach określonych w Statucie Szkoły.
2. Weryfikacja obejmuje wymagania edukacyjne odpowiadające ocenie, o którą ubiega się uczeń.
3. Forma, zakres i termin weryfikacji są ustalane zgodnie z procedurami obowiązującymi w szkole.

V. OCENA	OGÓLNE KRYTERIA
1 – niedostateczny	nie opanował wymagań koniecznych i nie potrafi zastosować podstawowych wiadomości i umiejętności nawet przy wsparciu
2 – dopuszczający	rozpoznaje najważniejsze pojęcia i zasady; wykonuje proste zadania, czasem z pomocą nauczyciela
3 – dostateczny	opanował podstawowe wiadomości i samodzielnie wykonuje typowe zadania
4 – dobry	poprawnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach, analizuje informacje i uzasadnia proste decyzje zdrowotne
5 – bardzo dobry	sprawnie wykorzystuje wiedzę, analizuje sytuacje, ocenia informacje i proponuje działania prozdrowotne
6 – celujący	spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie i krytycznie wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach problemowych

VI. SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA, KLASA 7

Wymagania mają charakter narastający – uczeń ubiegający się o ocenę wyższą powinien również spełniać wymagania przewidziane na oceny niższe.

Zagadnienie	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
Wartości, odpowiedzialność i decyzje zdrowotne	rozpoznaje wartości związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem i odpowiedzialnością; podaje przykłady decyzji wpływających na zdrowie	wyjaśnia, jak wartości i presja otoczenia mogą wpływać na decyzje zdrowotne nastolatka	analizuje sytuację wyboru i wskazuje możliwe konsekwencje zdrowotne różnych decyzji	ocenia ryzyko i korzyści, uzasadnia odpowiedzialną decyzję oraz wskazuje czynniki ułatwiające jej realizację	rozwiązuje złożone dylematy zdrowotne, uwzględniając dobro własne i innych, oraz rzeczowo argumentuje swoje stanowisko
Zdrowie fizyczne i profilaktyka chorób	wymienia podstawowe zachowania chroniące zdrowie i zna znaczenie profilaktyki	wyjaśnia znaczenie snu, higieny, szczepień, badań profilaktycznych i obserwowania sygnałów organizmu	rozpoznaje czynniki ryzyka wybranych chorób i dobiera do nich działania profilaktyczne	analizuje styl życia pod kątem czynników chroniących i ryzyka oraz proponuje realne zmiany	interpretuje informacje dotyczące profilaktyki, odróżnia fakty od mitów i uzasadnia zalecenia na podstawie wiarygodnych źródeł
Aktywność fizyczna, sprawność i regeneracja	podaje korzyści aktywności fizycznej i zna znaczenie rozgrzewki, odpoczynku oraz nawodnienia	wyjaśnia wpływ regularnego ruchu i siedzącego trybu życia na organizm nastolatka	dobiera rodzaj i intensywność aktywności do możliwości, samopoczucia i celu oraz wskazuje zasady bezpieczeństwa	planuje tygodniową aktywność z uwzględnieniem regeneracji, snu i ograniczania czasu siedzącego	analizuje bariery utrudniające aktywność, modyfikuje plan i uzasadnia rozwiązania sprzyjające trwałemu nawykowi ruchu
Odżywianie, bilans energetyczny i obraz ciała	zna podstawowe zasady racjonalnego żywienia, nawodnienia i regularności posiłków	wyjaśnia rolę składników odżywczych oraz znaczenie bilansu energetycznego w okresie wzrostu	analizuje skład i etykietę produktu, porównuje produkty i uzasadnia korzystniejszy wybór	ocenia przykładowy jadłospis, rozpoznaje nieracjonalne diety i presję dotyczącą wyglądu oraz proponuje zdrowe zmiany	krytycznie ocenia reklamy, diety i treści z mediów społecznościowych dotyczące żywienia i sylwetki, korzystając z wiarygodnych źródeł
Zdrowie psychiczne, stres i kryzys	rozpoznaje podstawowe objawy stresu i zna proste sposoby dbania o dobrostan psychiczny	wyjaśnia związek między stresem, snem, emocjami, relacjami i funkcjonowaniem organizmu; wie, gdzie szukać pomocy	dobiera strategie radzenia sobie ze stresem i rozpoznaje sygnały wskazujące na potrzebę wsparcia osoby dorosłej lub specjalisty	analizuje sytuację kryzysową, wskazuje bezpieczne działania i źródła profesjonalnej pomocy	ocenia skuteczność różnych strategii wspierania dobrostanu i tworzy odpowiedzialny plan działania w trudnej sytuacji
Relacje, komunikacja, granice i przemoc	rozpoznaje zachowania oparte na szacunku oraz zachowania krzywdzące; zna pojęcie granic	wyjaśnia znaczenie asertywności, empatii, zgody i szacunku w relacjach oraz wie, gdzie zgłosić przemoc	stosuje komunikat asertywny, analizuje konflikt i wskazuje sposoby ochrony własnych granic oraz reagowania na krzywdzenie	rozpoznaje mechanizmy presji rówieśniczej, przemocy i cyberprzemocy oraz planuje bezpieczną reakcję świadka lub osoby doświadczającej przemocy	analizuje złożone sytuacje relacyjne, uwzględnia prawa i bezpieczeństwo osób oraz uzasadnia wybór odpowiednich form pomocy
Dojrzewanie, samoocena i higiena	wymienia typowe zmiany fizyczne i emocjonalne okresu dojrzewania oraz zna zasady higieny	wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest indywidualne; opisuje znaczenie higieny, snu, ruchu i akceptacji zmian ciała	odróżnia typowe zmiany rozwojowe od sytuacji wymagających konsultacji i wskazuje wiarygodne źródła informacji	analizuje wpływ porównań społecznych i mediów na samoocenę i obraz ciała oraz proponuje sposoby ochrony dobrostanu	krytycznie analizuje mity dotyczące dojrzewania i wyglądu, formułując wnioski oparte na rzetelnej wiedzy
Zdrowie środowiskowe i bezpieczeństwo	wymienia czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie, np. hałas, jakość powietrza, promieniowanie UV i temperaturę	wyjaśnia, jak ograniczać narażenie na wybrane zagrożenia środowiskowe i jak bezpiecznie zachować się podczas upału lub złej jakości powietrza	interpretuje proste komunikaty o jakości powietrza, UV lub pogodzie i dobiera działania ochronne	analizuje wpływ środowiska szkolnego i domowego na zdrowie oraz proponuje możliwe działania naprawcze	projektuje uzasadnione działanie prozdrowotne dotyczące środowiska, przewidując jego korzyści i ograniczenia

Internet, higiena cyfrowa i profilaktyka uzależnień	zna zasady higieny cyfrowej i wymienia zagrożenia związane z używkami oraz zachowaniami mogącymi prowadzić do uzależnienia	wyjaśnia wpływ nikotyny, alkoholu, innych substancji psychoaktywnych oraz nadmiernego korzystania z ekranów na zdrowie młodego człowieka	rozpoznaje presję, manipulację reklamową i sygnały zachowań ryzykownych; wskazuje sposoby odmowy i źródła pomocy	analizuje mechanizmy uzależnienia i wpływ mediów społecznościowych na zachowania; planuje działania ograniczające ryzyko	krytycznie ocenia treści promujące używki lub ryzykowne zachowania, weryfikuje informacje i tworzy argumentację profilaktyczną