

# WYMAGANIA EDUKACYJNE – KLASA 7

Edukacja zdrowotna • Kryteria ocen według poziomów taksonomii Blooma

## Klasa 7, dział – Nasze zdrowie fizyczne.

| Poziom wg Bloom'a      | Ocena                | Wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>zapamiętywanie</b>  | <b>dopuszczający</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>- rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.</li> <li>- wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew.</li> <li>- wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń.</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.</li> </ul>       |
| <b>rozumienie</b>      | <b>dostateczny</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemia.</li> <li>- opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia.</li> <li>- wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane.</li> <li>- omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie.</li> <li>- opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.</li> </ul>                    |
| <b>zastosowanie</b>    | <b>dobry</b>         | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego.</li> <li>- mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego.</li> <li>- wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne.</li> <li>- dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji.</li> <li>- wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnościami.</li> </ul>      |
| <b>analiza i ocena</b> | <b>bardzo dobry</b>  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie.</li> <li>- wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień.</li> <li>- ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie.</li> <li>- uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.</li> <li>- analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.</li> </ul>                                         |
| <b>tworzenie</b>       | <b>celujący</b>      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych.</li> <li>- tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia.</li> <li>- opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami w szkole lub najbliższym otoczeniu.</li> <li>- formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej.</li> <li>- proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.</li> </ul> |

## Klasa 7, dział -Nasze odżywianie

| Poziom wg Bloom'a      | Ocena                | Wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>zapamiętywanie</b>  | <b>dopuszczający</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania.</li> <li>- rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia.</li> <li>- wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia.</li> <li>- wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.</li> </ul>                                                             |
| <b>rozumienie</b>      | <b>dostateczny</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku.</li> <li>- opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób.</li> <li>- omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania.</li> <li>- wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe.</li> <li>- opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingujących.</li> </ul>                        |
| <b>zastosowanie</b>    | <b>dobry</b>         | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia.</li> <li>- przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy.</li> <li>- korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków.</li> <li>- dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.</li> </ul>                               |
| <b>analiza i ocena</b> | <b>bardzo dobry</b>  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje skład i wartość odżywczą posiłków.</li> <li>- ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.</li> <li>- uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych.</li> <li>- porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie.</li> </ul>                                                 |
| <b>tworzenie</b>       | <b>celujący</b>      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej.</li> <li>- tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny.</li> <li>- opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi.</li> </ul> |

## Klasa 7, dział – Nasze zdrowie psychiczne

| Poziom wg Bloom'a     | Ocena                | Wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>zapamiętywanie</b> | <b>dopuszczający</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu.</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania.</li> <li>- wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.</li> </ul> |
| <b>rozumienie</b>     | <b>dostateczny</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem.</li> <li>- opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała.</li> <li>- omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała.</li> </ul>                                                                                             |

|                        |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                     | - wyjaśnia, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>zastosowanie</b>    | <b>dobry</b>        | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.</li> <li>- stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.</li> <li>- stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.</li> <li>- wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.</li> </ul>                                           |
| <b>analiza i ocena</b> | <b>bardzo dobry</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę.</li> <li>- ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan.</li> <li>- uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała.</li> <li>- omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania.</li> </ul> |
| <b>tworzenie</b>       | <b>celujący</b>     | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny.</li> <li>- projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała.</li> <li>- opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników.</li> <li>- proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała.</li> </ul>                                                       |

## Klasa 7, dział – Nasze zachowanie ryzykowne.

| Poziom wg Bloom'a      | Ocena                | Wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>zapamiętywanie</b>  | <b>dopuszczający</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim.</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne.</li> <li>- wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.</li> </ul> |
| <b>rozumienie</b>      | <b>dostateczny</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań.</li> <li>- wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie.</li> <li>- opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwń.</li> <li>- omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.</li> </ul>                            |
| <b>zastosowanie</b>    | <b>dobry</b>         | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń.</li> <li>- wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii.</li> <li>- stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.</li> <li>- wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.</li> </ul>                                                                   |
| <b>analiza i ocena</b> | <b>bardzo dobry</b>  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier.</li> <li>- ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie.</li> <li>- formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych</li> </ul>                                                   |

|                  |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                 | wpływających na rozwój uzależnień.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>tworzenie</b> | <b>celujący</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych.</li> <li>- tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej.</li> <li>- realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.</li> </ul> |