Wymagania edukacyjne

i sposoby sprawdzania osiągnięć

edukacyjnych z edukacji zdrowotnej

dla klasy 7 szkoły podstawowej

1. Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z zajęć edukacji zdrowotnej w klasie 7, wynikających z realizowanego programu nauczania.

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Wartości i postawy	• definiuje pojęcie godności i wskazuje ją jako wartość niezbywalną; • określa zdrowie jako wartość uniwersalną;	• opisuje zdrowie jako wartość uniwersalną; • podaje przykłady wpływu stylu życia człowieka na jego otoczenie;	• wymienia przykłady sytuacji naruszających godność człowieka; • porównuje podejście do zdrowia w różnych kulturach; • definiuje pojęcie sprawczości i opisuje jej znaczenie dla zdrowia i środowiska;	• podaje przykłady asertywnej odmowy w sytuacji naruszenia godności i intymności; • wymienia czynniki, od których zależy godność; • opisuje zasady troski o zdrowie własne i innych;	• formułuje argumenty przeciwko dyskryminacji; • przygotowuje materiały do dyskusji na temat znaczenia codziennych wyborów;
Zdrowie fizyczne	• wymienia czynniki sprzyjające i szkodzące zdrowiu; • definiuje choroby zakaźne; • opisuje najczęstsze objawy chorób zakaźnych; • określa, czym są szczepienia; • podaje przykłady barier architektonicznych dla osób z niepełnosprawnościami ;	• podaje przykłady podstawowych mierników zdrowia; • opisuje sposób pomiaru wybranych mierników zdrowia; • wymienia sposoby rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych; • opisuje wpływ szczepień na historię ludzkości; • opisuje rodzaje niepełnosprawności;	• interpretuje wyniki pomiarów wybranych mierników zdrowia; • definiuje stan epidemii i pandemii; • podaje przykłady szczepień obowiązkowych i zalecanych; • opisuje znaczenie dostępności dla równości i samodzielności;	• określa, czym jest ruch antyszczepionkowy; • wyjaśnia jakie korzyści dają szczepienia jednostce i populacji; • podaje przykłady rozwiązań niwelujących bariery dla osób z niepełnosprawnościami ;	• opisuje zasady krytycznej oceny źródeł informacji na temat szczepień, wskazując przesłanki, które mogą świadczyć o dezinformacji; • analizuje swoje otoczenie pod kątem występujących barier i dostępności dla osób z niepełnosprawnościami ;

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Aktywność fizyczna	• opisuje ruch jako czynnik mający wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne na wszystkich etapach życia; • rozróżnia siedzący i aktywny tryb życia; • definiuje pojęcie hartowania organizmu;	• wymienia krótkoterminowe korzyści, które daje aktywność fizyczna; • opisuje cel hartowania ciała;	• wymienia długoterminowe korzyści, które daje aktywność fizyczna; • wymienia skutki siedzącego trybu życia; • podaje przykłady bezpiecznych metod hartowania ciała;	• wymienia choroby, którym można zapobiec dzięki aktywności fizycznej; • opisuje korzyści zdrowotne hartowania ciała;	• opracowuje indywidualny plan uwzględniający właściwe proporcje aktywności, odpoczynku i snu; • wyszukuje rzetelne informacje na temat „co o hartowaniu mówi nauka?”;
Odżywianie	• opisuje tzw. talerz zdrowego żywienia; • definiuje pojęcie „zbilansowany posiłek”; • podaje przykłady sytuacji, w których jedzenie wspomaga zdrowie oraz w których szkodzi zdrowiu;	• wymienia składniki odżywcze, których organizm potrzebuje codziennie;	• opisuje, jak należy skomponować posiłek przed wysiłkiem fizycznym i po nim; • podaje przykłady skutków stosowania nieprawidłowych diet; • określa, czym jest napój izotoniczny i podaje sposób jego sporządzenia;	• posługuje się aplikacją do planowania zdrowego odżywiania (np. Zdrowe Zakupy, Kalkulator Kalorii); • opisuje ryzyko związane ze stosowaniem suplementów diety; • dokonuje krytycznej analizy reklam dotyczących produktów spożywczych i metod odżywiania;	• opracowuje informator na temat prawidłowych metod odżywiania i suplementacji;

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Zdrowie psychiczne	• określa, czym jest obraz własnego ciała; • wymienia przykłady reakcji ciała na emocje; • opisuje, co może pomóc, a co zaszkodzić w budowaniu dobrych relacji;	• podaje przykłady wpływu internetu i mediów społecznościowych na postrzeganie obrazu własnego ciała; • opisuje, na czym polega huśtawka nastrojów w okresie dojrzewania; • opisuje zasady aktywnego słuchania i właściwej komunikacji;	• ocenia wzorce dotyczące wyglądu ciała przedstawiane w mediach; • opisuje przykłady objawów fizycznych wywołanych przez silne emocje; • określa, czym jest pierwsza pomoc emocjonalna;	• wyjaśnia zależności między emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem; • określa, co to są objawy psychosomatyczne; • podaje przykłady sposobów radzenia sobie z napięciem emocjonalnym, np. ćwiczenie uważności; • rozróżnia komunikaty *TY* i *JA* i opisuje ich wpływ na komunikację;	• dokonuje krytycznej analizy przykładowych treści online dotyczących wyglądu i dojrzewania; • proponuje przykłady ćwiczeń pomagających zarządzać swoimi emocjami; • wyjaśnia znaczenie samoświadomości w dbaniu o zdrowie psychiczne fizyczne;

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Dojrzewanie	• opisuje zmiany zachodzące w budowie ciała; • wymienia kolejne etapy życia człowieka i jego rozwoju; • opisuje objawy prawidłowego rozwoju płciowego; • podaje przykłady podstawowych produktów menstruacyjnych;	• definiuje pojęcie adolescencji; • porównuje dzieciństwo, dojrzewanie i dorosłość; • podaje funkcje układu rozrodczego;	• opisuje kolejne etapy życia człowieka i jego rozwoju w obszarze fizycznym, psychicznym i społecznym; • określa, na czym polega zjawisko ubóstwa menstruacyjnego;	• opisuje hormonalną regulację procesów rozrodczych; • analizuje wpływ dojrzewania na funkcjonowanie społeczne nastolatka; • opisuje możliwe urazy i nieprawidłowości układu moczowo-płciowego; • podaje przykłady sposobów przeciwdziałania zjawisku ubóstwa menstruacyjnego;	• krytycznie analizuje wpływ mediów społecznościowych na postrzeganie własnego ciała w okresie dojrzewania;

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Zdrowie środowiskowe	• definiuje pojęcie bioróżnorodności; • określa, czym jest zdrowe środowisko; • podaje przykłady ekstremalnych zjawisk pogodowych;	• uzasadnia znaczenie bioróżnorodności; • podaje przykłady proekologicznych działań, które może podjąć każdy na co dzień; • opisuje wpływ ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie i samopoczucie człowieka;	• opisuje skutki utraty bioróżnorodności dla ludzi; • podaje przykłady lokalnych i ogólnopolskich akcji proekologicznych; • podaje przykłady chorób wynikających z degradacji środowiska;	• wyjaśnia związek między zdrowie publicznym a degradacją środowiska; • wskazuje odpowiedzialność ludzkości za środowisko jako formę dbania o zdrowie publiczne;	• proponuje działania proekologiczne, jakie można by podjąć w szkole lub środowisku lokalnym; • opracowuje analizę przypadku – na temat wybranej choroby wywołanej degradacją środowiska (np. smog a choroby układu oddechowego);
Internet i profilaktyka uzależnień	• definiuje pojęcia: zachowania ryzykowne, doping; • podaje przykłady zachowań ryzykownych.	• opisuje mechanizm podejmowania zachowań ryzykownych pod wpływem presji rówieśniczej.	• wyjaśnia, dlaczego doping jest szkodliwy.	• podaje propozycje asertywnej odmowy wobec presji rówieśniczej.	• przedstawia analizę wpływu napojów energetycznych i innych substancji psychoaktywnych na zdrowie młodego człowieka.

2. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych.

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

I. OBSZARY AKTYWNOŚCI PODLEGAJĄCE OCENIE

Na lekcjach edukacji zdrowotnej ocenianiu podlega:

1. Rozumienie pojęć i posługiwanie się nimi,
2. Myślenie przyczynowo skutkowe w obszarze przedmiotu,
3. Stosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności w sytuacjach typowych,
4. Rozwiązywanie zadań problemowych,
5. Umiejętności praktyczne, np.: czytanie etykiet produktów spożywczych, przeprowadzanie prostych obserwacji,
6. Tworzenie projektów,
7. Konstruktywna praca na lekcji: udział w dyskusji, praca nad przydzielonymi zadaniami (praca samodzielna, w parach, grupach), prowadzenie zeszytu przedmiotowego (kompletność notatek i estetyka).

II. SPRAWDZANIE I OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności:

- sprawdziany,
- kartkówki,
- odpowiedzi ustne,
- projekty, prace długoterminowe,
- zadania domowe,
- zadania praktyczne (doświadczenia, obserwacje).

III. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności określone programem nauczania w danej klasie.
2. Ocenianie jest systematyczne, jawne, obiektywne i zgodne z wymaganiami programowymi.
3. W ocenianiu wypowiedzi ustnych pod uwagę brana jest adekwatność odpowiedzi do postawionego pytania, rzeczowość, stosowanie języka przedmiotowego, rozumienie pojęć, jasność i klarowność formułowania wypowiedzi.
4. Wypowiedzi pisemne:
    - kartkówki – bieżące sprawdziany wiedzy polegające na sprawdzeniu wiadomości i umiejętności z 1 – 3 ostatnich lekcji; nie muszą być zapowiedziane,
    - sprawdziany (testy) – mogą być przeprowadzone po zakończeniu działu i są zapowiedziane tydzień wcześniej.
5. Każdy uczeń ma prawo do poprawy wszystkich ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnej, sprawdzianów, kartkówek.
6. Termin i formę poprawy ustala nauczyciel. Pierwszy termin poprawy jest ustalony przez nauczyciela dla całej klasy. Kolejna poprawa jest możliwa po indywidualnym ustaleniu terminu z nauczycielem, który decyduje o formie poprawy oceny. Uczeń powinien poprawiać oceny na bieżąco.
7. Prace klasowe (sprawdziany, testy, kartkówki) są obowiązkowe. Nieobecni uczniowie piszą je w późniejszym terminie ustalonym z nauczycielem. Jeżeli uczeń nie przystąpi do pisania pracy klasowej w wyznaczonym terminie, uczeń pisze sprawdzian, kartkówkę na pierwszej lekcji, na której jest obecny.
8. Uczeń ma prawo do jednokrotnego w ciągu śródrocza zgłoszenia nieprzygotowania do lekcji (rozumianego jako brak wiedzy z obowiązujących 3 ostatnich lekcji). Nieprzygotowanie zgłaszane jest na początku lekcji i odnotowywane w dzienniku elektroniczny wpisem „np”. Nieprzygotowanie nie oznacza braku zeszytu przedmiotowego albo niezbędnych materiałów potrzebnych do lekcji.
9. Procentowy system oceniania testów (sprawdzianów), kartkówek:
    98% - 100% – celujący
    86% - 97% – bardzo dobry
    70% - 85% – dobry
    50% - 69% – dostateczny
    30% - 49% – dopuszczający
    0% - 29% – niedostateczny.
10. Do ustalenia oceny oceny śródrocznej lub rocznej brane są pod uwagę oceny cząstkowe ze wszystkich form sprawdzania wiedzy.
11. Ocena śródroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ani średnią ważoną ocen cząstkowych. Ocena roczna uwzględnia oceny uzyskane w trakcie całego roku szkolnego.

3. Uczeń lub jego rodzice mogą ubiegać się o otrzymanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z edukacji zdrowotnej. Szczegółowe warunki i tryb znajdują się w Statucie Szkoły.

Nauczyciele edukacji zdrowotnej w Szkole Podstawowej nr 61 w Krakowie