

Wymagania edukacyjne z przedmiotu Edukacja zdrowotna dla klasy VII szkoły podstawowej opracowane na podstawie nowej podstawy programowej (Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r.) oraz programu nauczania „*Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Dojrzewam świadomie*”

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń z pomocą nauczyciela potrafi:

- **Wartości i postawy:** definiuje pojęcie zdrowia i godności jako fundamentalnej i niezbywalnej wartości człowieka. Wskazuje przykłady tego, że zdrowie jest wartością nadrzędną dla ludzi na całym świecie.
 - **Zdrowie fizyczne:** Wymienia czynniki, które mogą wpływać pozytywnie i negatywnie na jego samopoczucie. Podaje podstawowe drogi przenoszenia chorób zakaźnych (np. drogą kropelkową lub przez krew). Posiada podstawową wiedzę o istnieniu parametrów takich jak tętno czy ciśnienie tętnicze krwi.
 - **Aktywność fizyczna:** wskazuje, że regularny ruch przynosi korzyści dla zdrowia pleców oraz profilaktyki otyłości. Proponuje proste ćwiczenie relaksacyjne lub oddechowe.
 - **Odżywianie:** Wskazuje na „talerzu zdrowego żywienia” grupy produktów, które należy spożywać regularnie. Omawia piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
 - **Zdrowie psychiczne:** Definiuje zdrowie psychiczne. Nazywa podstawowe emocje i wskazuje, że myśli oraz uczucia mogą wywoływać objawy fizyczne w ciele.
 - **Zdrowie społeczne:** Wyjaśnia różnice między koleżeństwem, przyjaźnią a miłością. Wskazuje, na czym polega szacunek wobec członków rodziny i rówieśników.
 - **Dojrzewanie:** Wymienia etapy życia człowieka i wskazuje okres dorostania jako czas intensywnych zmian. Identyfikuje podstawowe produkty menstruacyjne dostępne na rynku.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Podaje przykłady wpływu jakości środowiska (np. smogu) na zdrowie człowieka. Wskazuje korzyści płynące ze spędzania czasu na łonie natury.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Wskazuje, że nadmierne korzystanie z telefonu lub komputera szkodzi zdrowiu. Wymienia substancje psychoaktywne których zażywanie niesie za sobą wysokie ryzyko uzależnienia.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Podjąć próbę uczestnictwa w klasowym doświadczeniu edukacyjnym
-

Ocena dostateczna (3)

Uczeń samodzielnie:

- **Wartości i postawy:** Wyjaśnia, dlaczego godność człowieka stanowi fundamentalną wartość przysługującą każdemu człowiekowi na wszystkich etapach życia. Omawia znaczenie poczucia własnej sprawczości w odniesieniu do dbania o własne zdrowie.
 - **Zdrowie fizyczne:** Opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych i drogi ich transmisji. Wyjaśnia znaczenie podstawowych modyfikowalnych parametrów zdrowotnych, takich jak ciśnienie krwi, tętno i wskaźnik BMI. Identyfikuje przeszkody architektoniczne, techniczne i społeczne w życiu osób z niepełnosprawnościami.
 - **Aktywność fizyczna:** Samodzielnie planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, uwzględniając ruch, wypoczynek i odpowiednią ilość snu. Wykonuje ćwiczenia zapobiegające bólom pleców i wadom postawy. Omawia podstawowe zasady bezpiecznego hartowania organizmu.
 - **Odżywianie:** Planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia. Wyjaśnia, jak samodzielnie przygotować napój izotoniczny oraz prosty posiłek przedwysiłkowy. Wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania.
 - **Zdrowie psychiczne:** Wyjaśnia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi organizmu. Opisuje, jak dbać o pozytywny obraz własnego ciała i analizuje wpływ Internetu na postrzeganie siebie. Omawia zasady udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej osobom w najbliższym otoczeniu.
 - **Zdrowie społeczne:** Opisuje różnice między zakochaniem, koleżeństwem a przyjaźnią. Omawia swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie i grupie rówieśniczej. Rozpoznaje próby manipulacji w najbliższym otoczeniu oraz zna alternatywne metody rozwiązywania konfliktów.
 - **Dojrzewanie:** Omawia cele rozwojowe oraz wyzwania etapu dojrzewania u nastolatków. Charakteryzuje wybrane produkty menstruacyjne dostępne na rynku oraz wyjaśnia pojęcie ubóstwa menstruacyjnego.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Wyjaśnia wpływ zmian klimatu oraz ekstremalnych zjawisk pogodowych na zdrowie populacji ludzkiej. Opisuje, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa negatywnie na dobrostan ludzi i zdrowie publiczne.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień** Stosuje podstawowe zasady higieny cyfrowej w codziennym życiu. Omawia negatywne konsekwencje zażywania substancji psychoaktywnych, w tym wyrobów tytoniowych, e-papierosów, alkoholu i leków bez zalecenia lekarza.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Zrealizować we współpracy z grupą wybrane doświadczenie edukacyjne
-

Ocena dobra (4)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Wykazuje w codziennym zachowaniu szacunek, empatię i akceptację dla ludzi bez względu na ich indywidualne cechy, choroby czy niepełnosprawności. Uzasadnia znaczenie postawy sprawczej w odniesieniu do zdrowia własnego i stanu środowiska.
- **Zdrowie fizyczne:** Samodzielnie dokonuje prawidłowego pomiaru tętna oraz ciśnienia tętniczego krwi przy użyciu automatycznego ciśnieniomierza i poprawnie zapisuje uzyskane wyniki. Opisuje objawy i drogi zakażenia chorób odzwierzęcych oraz prawidłowy sposób usuwania kleszcza pęsetą. Podaje przykłady rozwiązań technicznych i społecznych pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnościami.
- **Aktywność fizyczna:** Monitoruje swoją dobową aktywność fizyczną oraz sen z wykorzystaniem technologii cyfrowych takich jak krokomierz lub dedykowane aplikacje mobilne. Wyjaśnia korzyści zdrowotne i mechanizmy działania regularnego hartowania ciała. Wymienia ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie i dno miednicy.
- **Odżywianie:** Samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia. Wyjaśnia rolę diety w profilaktyce i przebiegu chorób autoimmunologicznych oraz alergii pokarmowych. Analizuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, energetyków oraz dopingu.
- **Zdrowie psychiczne:** Analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na postrzeganie własnego ciała i samoocenę. Wykazuje się umiejętnością asertywnego stawiania granic i analizy własnego zachowania pod kątem budowania poczucia własnej wartości. Wymienia techniki radzenia sobie z trudnościami i stresem.
- **Zdrowie społeczne** Opisuje oznaki zakochania oraz odróżnia je od popędu seksualnego i miłości dojrzałej. Asertywnie reaguje na manipulację w grupie rówieśniczej. Omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, ze szczególnym uwzględnieniem mediacji.
- **Dojrzewanie:** Wyjaśnia różnicę między biologicznym dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną i emocjonalną. Monitoruje stan swojego ciała, dba o higienę układu moczowo-płciowego i wskazuje nieprawidłowości i urazy wymagające wizyty u lekarza.
- **Zdrowie środowiskowe:** Analizuje powiązania między utratą bioróżnorodności a zagrożeniami zdrowotnymi dla populacji ludzkiej. Planuje realne działania proekologiczne na rzecz poprawy stanu środowiska.
- **Internet i profilaktyka uzależnień:** Wykorzystuje skuteczne sposoby chroniące przed szkodliwym i nadmiernym korzystaniem z technologii cyfrowych. Wykazuje postawę asertywnej odmowy w sytuacjach nakłaniania do zachowań ryzykownych lub sięgania po używki
- **Doświadczenia edukacyjne:** Wziąć udział w planowaniu, przeprowadzić oraz poddać analizie wybrane doświadczenie edukacyjne

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń potrafi:

- **Wartości i postawy:** Przyjmuje aktywną postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych ludzi, rozumiejąc ideę krwiodawstwa, szczepień i badań profilaktycznych w kontekście zdrowia publicznego. Rozumie pojęcie kultury wolontariatu.
 - **Zdrowie fizyczne:** Prawidłowo interpretuje wyniki własnych pomiarów tętna i ciśnienia w odniesieniu do norm referencyjnych dla nastolatków. Wyjaśnia zasady profilaktyki epidemiologicznej i różnicuje pojęcia epidemii i pandemii. Wie czym jest kalendarz szczepień ochronnych i zalecanych.
 - **Aktywność fizyczna:** Szczegółowo wyjaśnia korzyści zdrowotne regularnego ruchu w profilaktyce chorób niezakaźnych.
 - **Odżywianie:** Diagnozuje błędy żywieniowe w jadłospisach rówieśników i proponuje dla nich merytoryczne modyfikacje dietetyczne oparte na zaleceniach talerza zdrowego żywienia. Wyjaśnia rolę zbilansowanego odżywiania w zapobieganiu chorobom układu krążenia, wątroby czy nerek.
 - **Zdrowie psychiczne:** Omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi, wskazuje ścieżki specjalistycznego wsparcia.
 - **Zdrowie społeczne:** Rozumie i uzasadnia znaczenie odpowiedzialności i szacunku dla budowania dojrzałych relacji rówieśniczych i partnerskich. Wyjaśnia rolę rodzin wielodzietnych w społeczeństwie oraz opracowuje zasady budowania pozytywnej atmosfery w rodzinie.
 - **Dojrzewanie:** Charakteryzuje cele rozwojowe dojrzewania oraz wyzwania kolejnych etapów życia człowieka.
 - **Zdrowie środowiskowe:** Udowadnia powiązania między utratą bioróżnorodności biologicznej a powstawaniem nowych pandemii i chorób u ludzi.
 - **Internet i profilaktyka uzależnień:** Planuje, przygotowuje i przeprowadza w zespole rówieśniczym działania profilaktyczne promujące higienę cyfrową i wolny od używek styl życia.
 - **Doświadczenia edukacyjne:** Planuje i prowadzi doświadczenie edukacyjne, poddaje analizie i podsumowuje wnioskami.
-

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- Wykazuje wybitną inicjatywę prozdrowotną i społeczną.
- Potrafi samodzielnie wyszukiwać informacje naukowe i na ich podstawie dokonać krytycznej analizy i demaskowania fake newsów.
- Wykazuje dojrzałą postawę mediatora rówieśniczego, aktywnie przeciwdziałając hejtowi, cyberprzemocy i wykluczeniu społecznemu; uczy innych konstruktywnego rozwiązywania sporów.
- Przygotowuje autorskie i profesjonalne materiały edukacyjne upowszechniające prozdrowotne postawy w środowisku szkolnym.