

# Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna

## Klasa VII

|                             |                                                                                                                                     |                    |                                                      |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Podstawa opracowania</b> | Program ORE „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. Siła harmonii”, Warszawa 2026, wydanie 2. | <b>Przedmiot</b>   | Edukacja Zdrowotna                                   |
| <b>Nauczyciel</b>           | Magdalena Kaźmierczak                                                                                                               | <b>Szkoła</b>      | Szkoła Podstawowa im. Synów Pułku w Siennicy Różanej |
| <b>Klasa</b>                | VII                                                                                                                                 | <b>Rok szkolny</b> | 2026/2027                                            |

*Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia w przypadkach określonych w przepisach prawa oświatowego.*

Systematyczność wykonywania przez ucznia nieobowiązkowych prac domowych może być uwzględniana przez nauczyciela przy ustalaniu rocznej oceny klasyfikacyjnej.

## Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa VII

| Ocena                 | Wymagania edukacyjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Niedostateczny<br>(1) | – uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dopuszczający<br>(2)  | – rozpoznaje podstawowe zmiany okresu dojrzewania i zna podstawowe zasady higieny oraz dbania o dobrostan psychiczny;<br>– zna znaczenie aktywności fizycznej, snu, prawidłowego żywienia i profilaktyki dla zdrowia;<br>– rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z nieprawidłowymi dietami, suplementami, używkami i dopingiem;<br>– wyjaśnia w podstawowym zakresie znaczenie godności, szacunku, różnorodności i ochrony środowiska oraz zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych.                                                                                                                                                                                                           |
| Dostateczny<br>(3)    | – opisuje typowe zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne dojrzewania, rozumie indywidualne tempo rozwoju i stosuje podstawowe zasady higieny;<br>– wyjaśnia zależność między myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem oraz stosuje proste zasady aktywnego słuchania i pierwszej pomocy emocjonalnej;<br>– uzasadnia znaczenie regularnej aktywności, snu i prawidłowego żywienia oraz planuje podstawowe działania wspierające zdrowie;<br>– wyjaśnia podstawowe ryzyka związane z dietami, suplementacją, używkami i dopingiem oraz wskazuje bezpieczniejsze wybory;<br>– opisuje znaczenie godności, dostępności, bioróżnorodności, szczepień i profilaktyki chorób zakaźnych.                   |
| Dobry (4)             | – analizuje wpływ dojrzewania, obrazu ciała, emocji i samooceny na dobrostan oraz formułuje komunikaty wyrażające własne potrzeby i granice;<br>– samodzielnie dobiera sposoby reagowania na napięcie emocjonalne, rozpoznaje przykłady objawów psychosomatycznych i wyjaśnia ich związek ze stresem;<br>– planuje realne działania dotyczące aktywności, snu i odżywiania oraz uzasadnia ich znaczenie dla profilaktyki chorób;<br>– analizuje ryzyka związane z dietami, suplementami, używkami i dopingiem oraz stosuje asertywność wobec presji rówieśniczej;<br>– rozpoznaje przykłady wykluczenia i barier, wyjaśnia zasady profilaktyki zakażeń i szczepień oraz wskazuje sposoby dbania o środowisko. |

| Ocena               | Wymagania edukacyjne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bardzo dobry<br>(5) | <ul style="list-style-type: none"> <li>– samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi dojrzewania, zdrowia psychicznego i emocji, aktywności fizycznej, odżywiania, snu, profilaktyki chorób i szczepień, godności i różnorodności, używek i dopingu oraz zdrowia środowiskowego;</li> <li>– łączy wiedzę o dojrzewaniu, emocjach, obrazie ciała i zdrowiu psychicznym, analizując ich wzajemny wpływ na funkcjonowanie nastolatka;</li> <li>– trafnie wyjaśnia zależności między aktywnością, odżywianiem, snem, stresem, profilaktyką chorób i zdrowiem oraz proponuje spójne rozwiązania prozdrowotne;</li> <li>– samodzielnie ocenia decyzje dotyczące diet, suplementacji, używek i dopingu, przewidując możliwe konsekwencje i uzasadniając bezpieczne alternatywy;</li> <li>– uzasadnia uniwersalny charakter godności i zdrowia, rozpoznaje przejawy wykluczenia oraz proponuje działania zwiększające szacunek i dostępność;</li> <li>– analizuje znaczenie bioróżnorodności, jakości środowiska i zmian klimatu dla zdrowia, interpretuje informacje o chorobach zakaźnych, szczepieniach i miernikach zdrowia oraz aktywnie realizuje projekt.</li> </ul> |
| Celujący (6)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z różnych działów i wykorzystuje ją do analizy nowych sytuacji zdrowotnych i społecznych;</li> <li>– krytycznie ocenia przykładowe informacje i argumenty dotyczące zdrowia, żywienia, szczepień, używek lub środowiska oraz formułuje rzeczowe uzasadnienia;</li> <li>– projektuje realistyczne działania promujące zdrowie, aktywność, dostępność lub troskę o środowisko i uzasadnia ich przewidywane efekty;</li> <li>– samodzielnie rozwija projekt podsumowujący, selekcjonuje wiarygodne informacje, wyciąga wnioski i prezentuje je w sposób uporządkowany i przekonujący.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

