

WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ KLASY VII – VIII

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

Ocena celująca – 6

- twórczo wykorzystuje wiedzę dotyczącą zdrowia;
- planuje i projektuje działania prozdrowotne;
- proponuje rozwiązania dotyczące zdrowego stylu życia i profilaktyki;
- tworzy działania wspierające zdrowie psychiczne;
- proponuje sposoby reagowania w sytuacjach trudnych i ryzykownych;
- opracowuje działania związane z profilaktyką uzależnień i higieną cyfrową;
- samodzielnie wyszukuje i ocenia informacje dotyczące zdrowia;
- projektuje działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę z różnych obszarów i wykorzystuje ją do rozwiązywania problemów;
- formułuje własne, uzasadnione propozycje działań prozdrowotnych.

Ocena bardzo dobra – 5

- analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem;
- ocenia konsekwencje zachowań prozdrowotnych i ryzykownych;
- uzasadnia znaczenie profilaktyki;
- analizuje sposób odżywiania i proponuje korzystne zmiany;
- ocenia sposoby radzenia sobie ze stresem;
- analizuje sytuacje konfliktowe i proponuje rozwiązania;
- uzasadnia znaczenie granic w relacjach;
- analizuje presję rówieśniczą i skutki używania substancji psychoaktywnych;
- ocenia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na zdrowie;
- rozróżnia wiarygodne i nierzetelne informacje zdrowotne;
- analizuje sytuacje zagrożenia;
- ocenia wpływ środowiska i zmian klimatu na zdrowie;
- samodzielnie formułuje wnioski.

Ocena dobra – 4

- stosuje zasady zdrowego stylu życia w typowych sytuacjach;
- dobiera odpowiednie działania profilaktyczne;

WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ KLASY VII – VIII

- analizuje prosty jadłospis i informacje na etykietach;
- dobiera właściwe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- stosuje zasady prawidłowej komunikacji i asertywności;
- właściwie reaguje na presję rówieśniczą i sytuacje zagrożenia;
- wskazuje sposoby ograniczania ryzyka uzależnień;
- stosuje zasady higieny cyfrowej;
- korzysta z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy specjalisty;
- stosuje podstawowe zasady pierwszej pomocy;
- wykorzystuje wiedzę w zadaniach praktycznych.

Ocena dostateczna – 3

- wyjaśnia czynniki wpływające na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;
- opisuje znaczenie higieny, aktywności fizycznej, snu i odpoczynku;
- zna zasady profilaktyki chorób i zdrowego odżywiania;
- wyjaśnia znaczenie nawodnienia i regularnych posiłków;
- opisuje sposoby radzenia sobie ze stresem oraz znaczenie zdrowych relacji;
- omawia zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- wyjaśnia zagrożenia związane z używkami;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- wie, gdzie szukać pomocy;
- opisuje podstawowe zasady pierwszej pomocy;
- wyjaśnia wpływ środowiska na zdrowie.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- wymienia czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie;
- rozpoznaje zachowania prozdrowotne i ryzykowne;
- zna podstawowe zasady higieny, zdrowego odżywiania i profilaktyki chorób;
- rozpoznaje znaczenie aktywności fizycznej, snu i odpoczynku;
- nazywa podstawowe emocje i sytuacje wywołujące stres;
- wymienia proste sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje zachowania agresywne i związane z uzależnieniami;

WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ KLASY VII – VIII

- wie, gdzie szukać pomocy i zna numery alarmowe;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- rozpoznaje podstawowe zmiany okresu dojrzewania;
- wskazuje przykłady wpływu środowiska na zdrowie.

Ogólne zasady oceniania w klasach 7–8:

- aktywność ucznia podczas zajęć,
- zaangażowanie w projekty indywidualne i grupowe,
- analiza sytuacji problemowych,
- przygotowane przez ucznia plany i propozycje działań prozdrowotnych,
- umiejętność zastosowania wiedzy w życiu codziennym.