

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej – klasa VII

Ocena	Wymagania edukacyjne
Celujący	Uczeń kompleksowo wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym i psychicznym. Krytycznie analizuje informacje zdrowotne i rozpoznaje dezinformację. Potrafi planować działania służące utrzymaniu i poprawie zdrowia. Zna zasady prawidłowego odżywiania, nawodnienia, aktywności fizycznej i regeneracji. Rozpoznaje sygnały pogorszenia zdrowia psychicznego i zna sposoby szukania pomocy. Rozpoznaje przemoc, cyberprzemoc i sytuacje przekraczania granic. Zna mechanizmy uzależnień. Samodzielnie analizuje złożone sytuacje problemowe i proponuje bezpieczne rozwiązania.
Bardzo dobry	Uczeń wyjaśnia związki między stylem życia a zdrowiem. Korzysta z wiarygodnych źródeł informacji i rozpoznaje podstawowe przejawy dezinformacji. Zna zasady zdrowego odżywiania, nawodnienia i aktywności fizycznej. Wyjaśnia znaczenie regeneracji i snu. Rozpoznaje podstawowe sygnały problemów ze zdrowiem psychicznym i zna sposoby szukania pomocy. Rozpoznaje przemoc i cyberprzemoc oraz zna mechanizmy uzależnień.
Dobry	Uczeń zna zależności między stylem życia a zdrowiem. Zna zasady korzystania z wiarygodnych źródeł. Zna zasady zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i regeneracji. Wymienia czynniki wpływające na zdrowie psychiczne. Zna zasady budowania dobrych relacji. Rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zagrożenia związane z uzależnieniami.
Dostateczny	Uczeń zna podstawowe czynniki wpływające na zdrowie. Wymienia zasady zdrowego odżywiania. Zna znaczenie aktywności fizycznej i snu. Rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia psychicznego. Zna podstawowe zasady budowania relacji i bezpieczeństwa w internecie. Wie, czym jest uzależnienie.
Dopuszczający	Uczeń rozpoznaje podstawowe czynniki wpływające na zdrowie. Wymienia pojedyncze zasady zdrowego stylu życia. Wie, że aktywność fizyczna, odżywianie i sen mają znaczenie dla zdrowia. Rozpoznaje podstawowe zagrożenia psychiczne i społeczne.
Niedostateczny	Uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności niezbędnych do dalszego kształcenia. Nie rozpoznaje podstawowych zależności między stylem życia a zdrowiem. Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa i profilaktyki. Mimo pomocy nauczyciela nie wykonuje podstawowych zadań.