

**WYMAGANIA EDUKACYJNE - Edukacja zdrowotna – klasa 7 – rok szkolny 2026/2027**

| <b>Klasa 7, dział – Nasze zdrowie fizyczne.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ocena</b>                                    | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>dopuszczający</b>                            | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.</li> <li>- <b>wymienia</b> wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew.</li> <li>- <b>wskazuje</b> podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyki, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.</li> </ul>    |
| <b>dostateczny</b>                              | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wyjaśnia</b>, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie.</li> <li>- <b>opisuje</b> podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b> znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane.</li> <li>- <b>omawia</b> wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie.</li> <li>- <b>opisuje</b> podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.</li> </ul>                  |
| <b>dobry</b>                                    | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>stosuje</b> zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego.</li> <li>- <b>mierzy</b> tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego.</li> <li>- <b>wskazuje</b> objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne.</li> <li>- <b>dobiera</b> sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji.</li> <li>- <b>wskazuje</b> przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.</li> </ul>      |
| <b>bardzo dobry</b>                             | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b> zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień.</li> <li>- <b>ocenia</b> znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie.</li> <li>- <b>uzasadnia</b> potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.</li> <li>- <b>analizuje</b> wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.</li> </ul>                                       |
| <b>celujący</b>                                 | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>projektuje</b> działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych.</li> <li>- <b>tworzy</b> instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia.</li> <li>- <b>opracowuje</b> propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu.</li> <li>- <b>formułuje</b> argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej.</li> <li>- <b>proponuje</b> działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.</li> </ul> |
| <b>Klasa 7, dział -Nasze odżywianie</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ocena</b>                                    | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>dopuszczający</b>                            | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>projektuje</b> działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych.</li> <li>- <b>tworzy</b> instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>opracowuje</b> propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu.</li> <li>- <b>formułuje</b> argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej.</li> <li>- <b>proponuje</b> działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.</li> </ul>                                                                                                       |
| <b>dostateczny</b>                               | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wyjaśnia</b>, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku.</li> <li>- <b>opisuje</b> znaczenie diety w profilaktyce chorób.</li> <li>- <b>omawia</b> konsekwencje niewłaściwego odżywiania.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b>, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe.</li> <li>- <b>opisuje</b> negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu.</li> </ul>                |
| <b>dobry</b>                                     | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>planuje i komponuje</b> zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia.</li> <li>- <b>przygotowuje</b> prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy.</li> <li>- <b>korzysta</b> z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków.</li> <li>- <b>dobiera</b> produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.</li> </ul>                        |
| <b>bardzo dobry</b>                              | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> skład i wartość odżywczą posiłków.</li> <li>- <b>ocenia</b> skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.</li> <li>- <b>uzasadnia</b> znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych.</li> <li>- <b>porównuje</b> różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie.</li> </ul>                                          |
| <b>celujący</b>                                  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>projektuje</b> jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej.</li> <li>- <b>tworzy</b> przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny.</li> <li>- <b>opracowuje</b> materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi.</li> </ul> |
| <b>Klasa 7, dział – Nasze zdrowie psychiczne</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ocena</b>                                     | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>dopuszczający</b>                             | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania.</li> <li>- <b>wskazuje</b> przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.</li> </ul>                                                             |
| <b>dostateczny</b>                               | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wyjaśnia</b> zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem.</li> <li>- <b>opisuje</b> znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała.</li> <li>- <b>omawia</b> wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b>, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa.</li> </ul>            |
| <b>dobry</b>                                     | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.</li> <li>- <b>stosuje</b> adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.</li> <li>- <b>stosuje</b> zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.</li> <li>- <b>wskazuje</b> sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.</li> </ul>                               |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>bardzo dobry</b>                                 | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę.</li> <li>- <b>ocenia</b> czynniki wspierające i osłabiające dobrostan.</li> <li>- <b>uzasadnia</b> potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała.</li> <li>- <b>omawia</b> potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania.</li> </ul> |
| <b>celujący</b>                                     | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>tworzy</b> osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny.</li> <li>- <b>projektuje</b> działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała.</li> <li>- <b>opracowuje</b> instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników.</li> <li>- <b>proponuje</b> rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała.</li> </ul>                                                       |
| <b>Klasa 7, dział – Nasze zachowanie ryzykowne.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ocena</b>                                        | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>dopuszczający</b>                                | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne.</li> <li>- <b>wymienia</b> przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.</li> </ul>                               |
| <b>dostateczny</b>                                  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>opisuje</b> specyfikę cyfrowych relacji i zachowań.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b> konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie.</li> <li>- <b>opisuje</b> konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwań.</li> <li>- <b>omawia</b> skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.</li> </ul>                                                  |
| <b>dobry</b>                                        | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń.</li> <li>- <b>wykorzystuje</b> sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii.</li> <li>- <b>stosuje</b> postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.</li> <li>- <b>wskazuje</b> sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.</li> </ul>                                                                                          |
| <b>bardzo dobry</b>                                 | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier.</li> <li>- <b>ocenia</b> wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie.</li> <li>- <b>formułuje</b> argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.</li> </ul>                                              |
| <b>celujący</b>                                     | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>projektuje</b> kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych.</li> <li>- <b>tworzy</b> materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej.</li> <li>- <b>realizuje</b> działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.</li> </ul>                                                                           |