

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASA VII

„Dojrzewam świadomie”

Program klasy VII koncentruje się na dojrzewaniu biologicznym, emocjonalnym i społecznym, budowaniu tożsamości, poczuciu własnej wartości, relacjach, komunikacji, granicach, profilaktyce, zdrowym stylu życia i odpowiedzialności społecznej.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- bardzo dobrze wyjaśnia zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- potrafi odróżnić naturalne zmiany rozwojowe od sytuacji wymagających konsultacji ze specjalistą;
- rozumie zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- potrafi świadomie analizować własne emocje i reakcje;
- zna i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie samooceny, tożsamości i poczucia własnej wartości;
- potrafi prowadzić rozmowę w sposób empatyczny i respektujący granice;
- rozpoznaje zachowania przemocowe, manipulacyjne i naruszające granice;
- potrafi reagować na przemoc i wskazać miejsca, w których można uzyskać pomoc;
- zna zasady zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i profilaktyki;
- potrafi krytycznie analizować informacje dotyczące zdrowia;
- zna zagrożenia związane z używkami i zachowaniami ryzykownymi;
- potrafi samodzielnie uzasadniać swoje decyzje;
- aktywnie uczestniczy w projektach i działaniach zespołowych;
- prezentuje dojrzałą, odpowiedzialną i empatyczną postawę.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze zna fizyczne i emocjonalne aspekty dojrzewania;
- rozumie znaczenie higieny w okresie dojrzewania;
- potrafi rozpoznawać emocje i określać ich wpływ na zachowanie;
- zna skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie granic i zgody;

- potrafi komunikować się w sposób asertywny;
- zna zasady zdrowych relacji;
- rozpoznaje podstawowe formy przemocy;
- wie, gdzie szukać pomocy;
- zna zasady profilaktyki i zdrowego stylu życia;
- aktywnie uczestniczy w dyskusjach, ćwiczeniach i projektach.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- rozumie znaczenie higieny;
- rozpoznaje podstawowe emocje i źródła stresu;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie granic osobistych;
- zna podstawowe zasady budowania zdrowych relacji;
- rozpoznaje podstawowe zachowania przemocowe;
- zna osoby i instytucje, które mogą udzielić pomocy;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- prawidłowo wykonuje większość zadań.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe informacje dotyczące dojrzewania;
- zna podstawowe zasady higieny;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- potrafi wskazać podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, czym są granice osobiste;
- rozumie znaczenie szacunku w relacjach;
- potrafi wskazać podstawowe formy przemocy;
- wie, że w sytuacji zagrożenia należy szukać pomocy;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem;
- zna podstawowe zasady higieny;
- rozpoznaje wybrane emocje;
- wie, że stres może wpływać na ciało i zachowanie;

- rozumie, że każdy ma prawo do własnych granic;
- zna podstawowe zasady bezpiecznych relacji;
- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać osobę, do której można zwrócić się o pomoc.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących dojrzewania i zdrowia;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń;
- nie zna podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa;
- nie rozumie znaczenia granic i szacunku w relacjach;
- nie podejmuje prób wykonania zadań mimo udzielonej pomocy.