

WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA VII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Ocena	Wymagania edukacyjne – uczeń/uczennica
6 – celujący	analizuje wpływ stylu życia na zdrowie; interpretuje informacje dotyczące zdrowia i ocenia ich wiarygodność; wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym; planuje i modyfikuje działania prozdrowotne; ocenia konsekwencje zachowań ryzykownych; proponuje sposoby rozwiązywania problemów zdrowotnych; odpowiedzialnie podejmuje decyzje dotyczące własnego zdrowia.
5 – bardzo dobry	wyjaśnia zasady zdrowego stylu życia; analizuje znaczenie aktywności fizycznej, snu, odpoczynku, higieny i odżywiania; charakteryzuje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne; rozpoznaje zachowania ryzykowne i ich konsekwencje; dobiera sposoby zapobiegania uzależnieniom; stosuje zasady bezpieczeństwa cyfrowego; wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w relacjach społecznych.
4 – dobry	opisuje podstawowe zasady zdrowego stylu życia; wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej i snu; rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne; rozdźnia zachowania prozdrowotne i ryzykowne; stosuje zasady higieny osobistej i cyfrowej; wskazuje sposoby radzenia sobie ze stresem; opisuje podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem.
3 – dostateczny	wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia; wskazuje korzyści wynikające z aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania; rozpoznaje podstawowe emocje i sytuacje stresowe; wymienia zagrożenia związane z uzależnieniami; rozpoznaje podstawowe zagrożenia w środowisku cyfrowym; opisuje wybrane zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; stosuje poznane zasady z niewielką pomocą.
2 – dopuszczający	wymienia wybrane zasady higieny i bezpieczeństwa; rozpoznaje podstawowe potrzeby organizmu; wskazuje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu; nazywa podstawowe emocje; rozpoznaje wybrane zachowania ryzykowne; wskazuje podstawowe zagrożenia związane z internetem; wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela.
1 – niedostateczny	nie opanowuje podstawowych wiadomości i umiejętności; nie rozpoznaje podstawowych zasad dbania o zdrowie i bezpieczeństwo; nie wykonuje prostych zadań nawet z pomocą nauczyciela; nie podejmuje prób zastosowania poznanych zasad; nie wykazuje minimalnego poziomu osiągnięć wymaganych do kontynuowania nauki.