ROK SZKOLNY 2026/2027

EDUKACJA ZDROWOTNA KLASA VII

Prowadzący: Magdalena Cender

I PÓŁROCZE

Zakres

1. zdrowie jako wartość;
2. odpowiedzialność za zdrowie;
3. zdrowie fizyczne;
4. mierniki zdrowia;
5. aktywność fizyczna;
6. sen;
7. odżywianie;
8. zdrowie psychiczne;
9. stres;
10. emocje;
11. poczucie własnej wartości.

Tematy:

1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian
2. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków
3. Higiena dojrzewania

4. Emocje – sygnały z naszego wnętrza
5. Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie
6. Słucham – rozumiem – reaguję
7. Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?
8. Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami
9. Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia
10. Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie
11. Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą, suplementami, używkami
12. Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić
13. Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?
14. Dlaczego potrzebujemy bioróżnorodności? Zdrowie człowieka a świat przyrody
15. Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?

Ocena 2

Uczeń:

- zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- wymienia podstawowe mierniki zdrowia;
- zna znaczenie ruchu i snu;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie psychiczne.

Ocena 3

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie podstawowych mierników zdrowia;

- opisuje znaczenie aktywności fizycznej;
- wyjaśnia rolę snu;
- zna podstawowe zasady zdrowego żywienia;
- rozpoznaje podstawowe źródła stresu;
- zna podstawowe sposoby dbania o dobrostan.

Ocena 4

Uczeń:

- interpretuje proste wyniki dotyczące zdrowia;
- wyjaśnia wpływ stylu życia na zdrowie;
- analizuje przykładowy sposób odżywiania;
- tworzy plan regeneracji;
- potrafi rozpoznać zależność między myślami, emocjami i zachowaniem;
- zna i stosuje wybrane techniki radzenia sobie ze stresem.

Ocena 5

Uczeń:

- samodzielnie interpretuje informacje dotyczące zdrowia;
- potrafi wskazać ograniczenia różnych mierników zdrowia;
- analizuje styl życia z perspektywy profilaktyki chorób;
- samodzielnie planuje działania poprawiające dobrostan;
- potrafi analizować zależności pomiędzy stresem, snem i zdrowiem;

- posługuje się argumentami opartymi na wiedzy naukowej.

Ocena 6

Uczeń:

- integruje wiedzę z zakresu biologii, psychologii i zdrowia;
- samodzielnie analizuje problem zdrowotny;
- ocenia różne strategie profilaktyczne;
- krytycznie interpretuje informacje i dane;
- formułuje własne, uzasadnione wnioski;
- tworzy projekt dotyczący zdrowia nastolatków.

KLASA VII – II PÓŁROCZE

Zakres

1. dojrzewanie;
2. zdrowie psychiczne;
3. relacje;
4. komunikacja;
5. odpowiedzialność;
6. asertywność;
7. presja rówieśnicza;
8. uzależnienia;

9. Internet;
10. środowisko;
11. podejmowanie decyzji;
12. projekt edukacyjny.

Tematy:

1. Dojrzewanie – czas burzliwych zmian
2. Godność – wartość, którą mamy od zawsze
3. Szacunek bez wyjątków – godność każdego człowieka
4. Przestrzeń dla wszystkich – jak ułatwić życie osobom z niepełnosprawnością
5. Zdrowie ponad wszystko – wspólna wartość kultur świata
6. Mam wpływ! Jak dbać o zdrowie i przyrodę każdego dnia?
7. Zdrowie pod kontrolą – co zależy ode mnie?
8. Zakaźne zagrożenia – jak się chronić i dlaczego to ważne?
9. Szczepienia – jak chroniły dawniej i chronią dziś?
10. Mierniki zdrowia – co mówi o mnie moje ciało?
11. Rusz się dla zdrowia – jak zachęcać innych do aktywności fizycznej?
12. Mój dzień pod lupą – jak planować aktywność, odpoczynek i sen?
13. Dlaczego warto powiedzieć NIE – jak chronić siebie przed uzależnieniami?
14. Klimat a zdrowie – wpływ na nasze ciało i umysł
15. Projekt edukacyjny
16. Projekt edukacyjny

Ocena 2

Uczeń:

- zna podstawowe zasady bezpiecznego funkcjonowania w relacjach;
- rozpoznaje podstawowe formy presji;
- zna podstawowe skutki używania substancji psychoaktywnych;
- zna podstawowe zagrożenia internetowe;
- rozpoznaje potrzebę szukania pomocy.

Ocena 3

Uczeń:

- opisuje podstawowe zmiany okresu dojrzewania;
- zna zasady odpowiedzialnego budowania relacji;
- wyjaśnia znaczenie asertywności;
- wymienia podstawowe skutki uzależnień;
- rozpoznaje cyberprzemoc i inne zagrożenia cyfrowe;
- wskazuje osoby lub instytucje mogące pomóc.

Ocena 4

Uczeń:

- analizuje sytuacje związane z presją rówieśniczą;
- potrafi sformułować asertywną odmowę;
- analizuje konsekwencje decyzji zdrowotnych;

- wyjaśnia mechanizm powstawania zachowań nałogowych na poziomie adekwatnym do wieku;
- ocenia bezpieczeństwo sytuacji cyfrowej;
- potrafi zaproponować właściwe działania.

Ocena 5

Uczeń:

- samodzielnie analizuje złożone sytuacje społeczne;
- przewiduje krótko- i długoterminowe konsekwencje zachowań;
- potrafi argumentować decyzje prozdrowotne;
- rozpoznaje manipulację i presję;
- potrafi opracować strategię reagowania;
- samodzielnie korzysta z wiarygodnych źródeł;
- realizuje projekt na wysokim poziomie.

Ocena 6

Uczeń:

- dokonuje pogłębionej analizy problemów dotyczących zdrowia młodzieży;
- łączy czynniki biologiczne, psychiczne, społeczne i cyfrowe;
- krytycznie analizuje przekazy medialne;
- rozpoznaje dezinformację;
- planuje działania mające na celu stworzenia projektu edukacyjnego;
- tworzy samodzielny projekt profilaktyczny;

- przedstawia argumentację opartą na dowodach;
- proponuje rozwiązania możliwe do zastosowania w środowisku szkolnym.

ZASADY KLASYFIKACJI

1. Śródroczna ocena klasyfikacyjna podsumowuje osiągnięcia ucznia w zakresie treści zrealizowanych w I semestrze.
2. Roczna ocena klasyfikacyjna podsumowuje osiągnięcia ucznia w całym roku szkolnym.
3. Ocena klasyfikacyjna jest ustalana na podstawie stopnia spełnienia wymagań edukacyjnych, a nie na podstawie samej średniej ocen bieżących.