

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 59

im. gen. J. H. Dąbrowskiego w Poznaniu

WYMAGANIA EDUKACYJNE

szablon do opracowania przez nauczyciela / zespół nauczycieli

rok szkolny 2026/2027

Przedmiot / edukacja	<i>Edukacja zdrowotna</i>
Klasa	<i>7</i>
Nauczyciel / zespół	<i>Monika Załęska</i>
Program nauczania	<i>Nasze zdrowie- program nauczania edukacji zdrowotnej w kl. 7-8 Katarzyna Przybysz</i>
Podstawa programowa	<i>Podstawa programowa kształcenia ogólnego w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna dla szkoły podstawowej, określona w Rozporządzeniu Ministra Edukacji z dnia 11 marca 2026 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej.</i>
Data opracowania / aktualizacji	<i>01.09.2026</i>
Miejsce stałego udostępnienia	<i>Strona Internetowa https://www.sp59.poznan.pl/</i>

KLASY IV–VIII pozostaw tę część, jeśli dokument dotyczy przedmiotu ocenianego stopniami

Jak czytać poziomy 2–6?

2 • dopuszczająca odtworza / rozpoznaje	3 • dostateczna rozumie	4 • dobra stosuje	5 • bardzo dobra analizuje	6 • celująca ocenia / tworzy
wymienia • definiuje • rozpoznaje • wskazuje	wyjaśnia • opisuje • porównuje	stosuje • oblicza • rozwiązuje • wykorzystuje	analizuje • uzasadnia • interpretuje	ocenia • tworzy • projektuje

Zasada hierarchii: wymagania wyższe zawierają wymagania niższe. Nie tworzy się wymagań na ocenę niedostateczną.

Szczegółowe wymagania edukacyjne – Uczeń:

Dział / obszar	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
I. Nasze zdrowie fizyczne	- wymienia czynniki wpływające na zdrowie i samopoczucie oraz rozpoznaje podstawowe rodzaje chorób. - wskazuje drogi przenoszenia chorób zakaźnych i podstawowe zasady profilaktyki. - rozpoznaje podstawowe pojęcia i parametry związane ze zdrowiem fizycznym.	- wyjaśnia istotę chorób zakaźnych, epidemii i pandemii oraz sposoby ograniczania ryzyka zakażenia. - wyjaśnia znaczenie szczepień i omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne. - opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego.	- stosuje zasady profilaktyki i dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do sytuacji. - mierzy tętno i ciśnienie tętnicze w spoczynku i po wysiłku. - rozpoznaje niepokojące objawy chorób oraz bariery w funkcjonowaniu osób z niepełnosprawnością.	- analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie i uzasadnia potrzebę profilaktyki. - wyjaśnia zagrożenia związane z antybiotykoodpornością i dezinformacją dotyczącą szczepień. - analizuje wyzwania osób z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.	- projektuje działania promujące - profilaktykę i odpowiedzialność za zdrowie. - tworzy zasady monitorowania podstawowych parametrów zdrowia. - proponuje rozwiązania wspierające osoby z niepełnosprawnością i formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej.

Dział / obszar	2 – dopuszczająca	3 – dostateczna	4 – dobra	5 – bardzo dobra	6 – celująca
II. Nasze odżywianie	- wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania i rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia. - wymienia skutki niewłaściwego odżywiania oraz przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.	- wyjaśnia zasady komponowania zbilansowanego posiłku i znaczenie diety w profilaktyce chorób. - opisuje skutki nieprawidłowych diet, nadmiernej suplementacji, napojów energetyzujących i dopingingu.	- planuje i komponuje zbilansowane posiłki oraz dobiera produkty do potrzeb organizmu. - przygotowuje prosty zdrowy posiłek lub napój odpowiedni do aktywności fizycznej.	- analizuje skład i wartość odżywczą posiłków oraz porównuje sposoby żywienia. - ocenia skutki nieprawidłowych diet, suplementacji, napojów energetyzujących i dopingingu.	- projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonych potrzeb. - tworzy materiały lub przepisy promujące zdrowe żywienie i ograniczanie ryzyk związanych z suplementacją, energetykami i dopingiem.
III. Nasze zdrowie psychiczne	- wymienia podstawowe emocje, potrzeby i objawy stresu oraz rozpoznaje pojęcia związane z dobrostanem psychicznym. - wskazuje osoby i miejsca, w których można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.	- wyjaśnia zależności między emocjami, myślami, reakcjami ciała i zachowaniem. - opisuje znaczenie dobrostanu, poczucia własnej wartości i obrazu ciała oraz wpływ mediów społecznościowych.	- stosuje adekwatne sposoby radzenia sobie z trudnościami i zasady pierwszej pomocy emocjonalnej. - wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.	- analizuje wpływ emocji, potrzeb i mediów społecznościowych na zachowanie, samoocenę i obraz ciała. - ocenia czynniki wspierające dobrostan i omawia potrzeby osób doświadczających najczęstszych trudności psychicznych okresu dojrzewania.	- tworzy plan działań wspierających dobrostan, poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała. - opracowuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i proponuje sposoby ograniczania negatywnego wpływu mediów społecznościowych.
IV. Nasze zachowania ryzykowne	- wymienia podstawowe rodzaje relacji oraz rozpoznaje znaczenie odpowiedzialności w relacjach. - wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach.	- wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i dojrzałą. - wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności w relacjach oraz pojęcie manipulacji.	- stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów. - rozpoznaje manipulację i reaguje na nią asertywnie.	- analizuje jakość relacji z uwzględnieniem odpowiedzialności, szacunku i granic. - ocenia zachowania wpływające na relacje i uzasadnia znaczenie mediacji w rozwiązywaniu sporów.	- tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji. - projektuje rozwiązanie konfliktu z wykorzystaniem mediacji oraz proponuje działania wzmacniające pozytywne relacje.