

Wymaganie edukacyjne dla klasy 7 szkoły podstawowej.

EDUKACJA ZDROWOTNA

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji z 8 lipca 2026 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym (Dz.U. z 2026 r. poz. 958).

Zestawienie wymagań na poszczególne oceny w klasie 7 szkoły podstawowej wg programu nauczania

„Nasze zdrowie” Katarzyny Przybysz

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane w oparciu o taksonomię Blooma.

Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętywanie i rozpoznawanie podstawowych treści.

Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień.

Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. O

cena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych.

Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób.

Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi posłużono się podczas konstruowania wymagań w odniesieniu do oceny w skali 2 - 6

Poziom wg taksonomii Blooma	ocena	Czasowniki
zapamiętywanie	2	wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady
rozumienie	3	wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia
zastosowanie	4	stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania
analiza i ocena	5	analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki, ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie
tworzenie	6	tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje

Klasa 7, dział Nasze zdrowie fizyczne.

	ocena	wymagania
Zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: • wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; • rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. • wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew; • wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń; • rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi; • wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania, rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia; • wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę, choroby układu krążenia; • wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; • wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu; • rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania; • wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych; • wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim; • rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne; • wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.

Rozumienie	dostateczny Uczeń: • wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie; • opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia; • wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; • omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie; • opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy; • wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku; • opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób; • omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; • wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; • opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu; • wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; • opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała; • omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała; • wyjaśnia czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa • opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; • wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie; • opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwań; • omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.
------------	---

Zastosowanie	dobry	Uczeń: • stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego; • mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego; • wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne; • dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji; • wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością; • planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia; • przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy; • korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków; • dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji; • analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; • stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami; • stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia; • wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych; • analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń; • wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii; • stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia; • wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.
--------------	-------	---

Analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: • analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie; • wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień; • ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie; • uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; • analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami; • analizuje skład i wartość odżywczą posiłków; • ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; • uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych; • porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie; • analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę; • ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan; • uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała. • omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania; • analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier; • ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie; • formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.
-----------------	---------------------	---

Tworzenie	celujący	Uczeń: • projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych; • tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia; • opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu; • formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej; • proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; • projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej; • tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny; • opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi; • tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny; • projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała; • opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników; • proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała; • projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych; • tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej; • realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.
-----------	----------	--

Jeżeli uczeń nie opanował przedstawionych powyżej minimum oceny dopuszczającej konsekwencją jest otrzymanie oceny niedostatecznej.

Ocenę niedostateczną otrzymuje ją uczeń, który nie potrafi

- odtworzyć i rozpoznać podstawowe pojęcia wymagane na ocenę dopuszczającą;
- rozpoznać terminy i zjawiska związane z dojrzewaniem;
- rozpoznać pojęcia dotyczące relacji międzyludzkich oraz wpływu środowiska na zdrowie.