

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA

KLASY VII–VIII

Dział I. Wartości i postawy

Uczeń:

- Rozumie wartość godności i szacunku.
- Akceptuje różnorodność i niepełnosprawności.
- Angażuje się w działania prospołeczne i wolontariat.

Dział II. Zdrowie fizyczne

Uczeń:

- Omawia czynniki wpływające na zdrowie.
- Wyjaśnia choroby zakaźne, epidemie, antybiotykoodporność.
- Mierzy ciśnienie, tętno, BMI.
- Identyfikuje bariery osób z niepełnosprawnościami.

Dział III. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- Promuje aktywny styl życia.
- Planuje i monitoruje aktywność.
- Zastępuje bezruch ruchem, korzysta z aktywnego transportu.
- Hartuje organizm.

Dział IV. Odżywianie

Uczeń:

- Planuje zbilansowane posiłki.
- Przygotowuje napoje izotoniczne i posiłki przed-/powysiłkowe.
- Omawia konsekwencje nieprawidłowego odżywiania.

Dział V. Zdrowie psychiczne

Uczeń:

- Analizuje związek emocji z zachowaniem.
- Dbą o pozytywny obraz ciała.
- Stosuje zasadę pierwszej pomocy emocjonalnej.
- Rozumie potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi.

Dział VI. Zdrowie społeczne

Uczeń:

- Odróżnia zakochanie od miłości.
- Buduje zdrowe relacje, rozpoznaje manipulację.
- Rozwiązuje konflikty, korzysta z mediacji.

Dział VII. Dojrzewanie

Uczeń:

- Omawia cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania.
- Monitoruje stan zdrowia, rozpoznaje nieprawidłowości.
- Zna produkty menstruacyjne, rozumie ubóstwo menstruacyjne.

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Uczeń:

- Wyjaśnia znaczenie seksualności i popędu.
- Omawia orientację psychoseksualną i tożsamość płciową.
- Rozumie pojęcie świadomej zgody.
- Zna metody antykoncepcji.
- Rozpoznaje przemoc seksualną.

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Uczeń:

- Opisuje wpływ zmian klimatu na zdrowie.
- Działą na rzecz poprawy stanu środowiska.

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Uczeń:

- Analizuje zagrożenia w sieci.
- Rozumie konsekwencje uzależnień.
- Stosuje zasady higieny cyfrowej.