

Kryteria sukcesu- karta dla nauczyciela

Przedmiot: Edukacja Zdrowotna

Semestr: I

Klasa: VII

procent	liczba kryteriów	ocena
100%		6
85%-99%		5
70%-84%		4
50%-69%		3
30%-49%		2
0-29%		1

Dział:	Tematy:	Uczeń potrafi:	Pkt z podstawy	Umiem	Trochę umiem	Nie umiem
Dojrzewanie	Dojrzewanie – czas burzliwych zmian	-wyjaśnić, czym jest adolescencja; - wskazać zmiany w budowie ciała i sprawności fizycznej; - umieścić etapy rozwoju człowieka na osi czasu.	VII.1)			
	Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała nastolatków	-rozpoznać, że tempo dojrzewania jest indywidualne; - wskazać objawy prawidłowego rozwoju płciowego; - nierealistyczne wzorce wyglądu w mediach społecznościowych.	V.3); VII.1), 2)			
	Higiena dojrzewania	- wskazać potrzeby higieniczne w okresie dojrzewania; - rozpoznać podstawowe produkty menstruacyjne; - wyjaśnić prostymi słowami, czym jest ubóstwo menstruacyjne.	VII.1), 3)			

Zdrowie psychiczne	Emocje – sygnały z naszego wnętrza	-rozpoznać i nazwać emocje; - wskazać sytuacje, w których mogą się pojawiać; - określić natężenie emocji na prostej skali; - rozpoznać emocje u innych na podstawie mimiki, gestów i tonu głosu	V.1), 2)			
	Co myślę, co czuję, jak reaguję – czyli o wpływie emocji na ciało i zachowanie	- połączyć myśli, emocje, reakcje ciała i zachowanie; - rozpoznać proste objawy fizyczne stresu lub silnych emocji; - zastosować prostą technikę uważności albo sposób obniżenia napięcia.	V.1)			
	Słucham – rozumiem – reaguję	- podać przykład pierwszej pomocy emocjonalnej; - wskazać zachowania sprzyjające dobrej atmosferze w rodzinie i klasie; - wskazać potrzeby osoby przeżywającej trudności psychiczne.	V.2), 4)			
	Jak mówić o sobie, by być zrozumianym?	- odróżnić komunikat „JA” od komunikatu „TY”; - sformułować prosty komunikat „JA”; - nazwać własną emocję i potrzebę.	V.1), 2);			
	Ciało, myśli, emocje – jak to się wszystko łączy?	- wskazać związek między myślami, emocjami i reakcjami ciała; - rozpoznać proste objawy psychosomatyczne; - wyjaśnić, że myśli mogą wpływać na emocje i zachowanie.	V.1)			

Aktywność fizyczna	Ruch to zdrowie – jak aktywność chroni przed chorobami	-wymienić korzyści aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego; - wskazać przykłady chorób niezakaźnych, których ryzyko można zmniejszać dzięki ruchowi; - wskazać konsekwencje siedzącego trybu życia	III.1)			
	Hartowanie ciała – naturalna tarcza zdrowia	- wyjaśnić, na czym polega hartowanie organizmu; - podać przykłady metod hartowania; wymienić podstawowe korzyści zdrowotne; - wskazać zasady bezpiecznego hartowania: stopniowość, regularność i uwzględnianie stanu zdrowia.	III.5)			
Odżywianie	Zaplanuj swój talerz – odżywiaj się mądrze i aktywnie	- skomponować prosty zbilansowany posiłek zgodnie z „Talerzem zdrowego żywienia”; - wskazać rolę podstawowych składników odżywczych; - przygotować prosty domowy napój izotoniczny według instrukcji.	IV.1), 2)			
	Nie wszystko dobre, co modne – jak nie szkodzić sobie dietą, suplementami, używkami	-wskazać skutki stosowania głodówek i diet cud; - wyjaśnić ryzyko nadmiernego stosowania suplementów bez kontroli; - wskazać wpływ napojów energetyzujących i używek na młody organizm;	IV.2), 4); IX.3)			

	Jedz mądrze – jedzenie może leczyć albo szkodzić	- wskazać skutki niewłaściwego odżywiania; - wyjaśnić rolę diety w zapobieganiu i leczeniu wybranych chorób; - wskazać znaczenie zbilansowanego odżywiania dla odporności i gospodarki hormonalnej.	IV.3)			
Zdrowie środowiskowe	Dlaczego potrzebujemy różnorodności biologicznej? Zdrowie człowieka a świat przyrody	- wyjaśnić prostymi słowami, czym jest różnorodność biologiczna; - wskazać skutki jej utraty dla zdrowia ludzi; - wskazać związek między degradacją środowiska a zdrowiem człowieka; - podać przykłady działań chroniących różnorodność biologiczną.	VIII.2)			
	Moje działania – nasza planeta. Jak mogę zadbać o zdrowe środowisko?	- wyjaśnić prostymi słowami, czym jest zdrowie środowiskowe; - wskazać codzienne działania proekologiczne; - wskazać przykłady akcji na rzecz środowiska; - zaplanować proste działanie proekologiczne w domu lub w społeczności szkolnej	VIII.3)			