WYMAGANIA EDUKACYJNE

Edukacja zdrowotna – Klasa 7

Program „Nasze zdrowie”

1. Nasze zdrowie fizyczne

Uczeń:

- omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie;
- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia (kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt) oraz jak można ograniczyć ryzyko zakażenia;
- opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne;
- wymienia objawy sepsy;
- omawia znaczenie badań profilaktycznych i szczepień ochronnych;
- stosuje zasady udzielania pierwszej pomocy w typowych sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

2. Nasze odżywianie

Uczeń:

- samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia, w tym z wykorzystaniem aplikacji mobilnych i programów komputerowych;
- przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe;
- wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (nadwaga, otyłość, insulinooporność, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia);
- omawia znaczenie diety w kontekście chorób cywilizacyjnych;
- rozpoznaje zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) i wie, gdzie szukać pomocy.

3. Nasze zachowania ryzykowne

Uczeń:

- identyfikuje zachowania ryzykowne zagrażające zdrowiu (używanie substancji psychoaktywnych, ryzykowne zachowania seksualne, niebezpieczne zachowania w Internecie);
- omawia konsekwencje zdrowotne, społeczne i prawne zachowań ryzykownych;
- ćwiczy umiejętności asertywnej odmowy i podejmowania decyzji prozdrowotnych;
- wymienia instytucje i osoby, do których można zwrócić się o pomoc.

4. Nasze zdrowie psychiczne

Uczeń:

- rozpoznaje objawy stresu, lęku, obniżonego nastroju i wie, jak na nie reagować;
- stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i relaksacji;
- omawia znaczenie snu, odpoczynku i równowagi między nauką a czasem wolnym;
- rozumie, kiedy warto skorzystać z pomocy psychologa lub psychiatry;
- buduje i utrzymuje pozytywne relacje rówieśnicze oparte na szacunku i empatii.

5. Nasze zdrowie środowiskowe

Uczeń:

- analizuje wpływ zanieczyszczenia powietrza, wody i gleby na zdrowie człowieka;
- podejmuje konkretne działania proekologiczne w swoim otoczeniu;
- wyjaśnia związek między zmianami klimatu a zdrowiem publicznym;
- promuje postawy proekologiczne wśród rówieśników.

6. Nasze zdrowie społeczne

Uczeń:

- omawia znaczenie zdrowych relacji interpersonalnych w rodzinie, szkole i grupie rówieśniczej;
- rozpoznaje i przeciwdziała zjawiskom przemocy, wykluczenia i dyskryminacji;
- rozumie wartość wolontariatu i działań prospołecznych na rzecz zdrowia;
- proponuje działania wspierające więzi rodzinne i społeczne.

7. Nasza płciowość (elementy dojrzewania i zdrowia seksualnego)

Uczeń:

- charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, seksualność i omawia ich rolę w życiu człowieka;
- omawia budowę i podstawowe funkcje narządów płciowych wewnętrznych i zewnętrznych;
- omawia zagadnienie autonomii cielesnej oraz to, w jaki sposób asertywnie o nią dbać;
- wymienia rodzaje zachowań, które są przekroczeniem granic intymnych;
- wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony seksualności osób poniżej 15. roku życia;
- omawia możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia.

Proponowany wymiar: ok. 30 godzin (1 godz./tyg.). Opracowano według programu nauczania Katarzyny Przybysz, zgodnego z Rozporządzeniem Ministra Edukacji z dnia 6 marca 2025 r. (Dz.U. poz. 378).