

# EDUKACJA PROZDROWOTNA

## TREŚCI NAUCZANIA

### **1. BIOLOGICZNE ASPEKTY ZDROWIA I CHOROBY :**

- \*Stan zdrowia i choroby
- \*Choroby zakaźne
- \*Choroby pasożytnicze
- \*Negatywne skutki rozwoju cywilizacji
- \*Narkotyki i para narkotyki
- \*Alkoholizm i nikotynizm
- \*Stres długotrwały i jego skutki
- \*Choroby nowotworowe
- \*Diagnostyka i medycyna współczesna
- \*Transplantacja tkanek i narządów

### **2. ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA :**

- \*Prawidłowa dieta człowieka
- \*Rola makroskładników energetycznych
- \*Mikroskładniki w zbilansowanych posiłkach – witaminy
- \*Mikroskładniki w zbilansowanych posiłkach – składniki mineralne
- \*Zdrowotna jakość żywności
- \*Dieta jako metoda leczenia
- \*Zdrowotne skutki nieprawidłowego odżywiania się – niedowaga , nadwaga , otyłość
- \*Zdrowotne skutki stosowania różnych rodzajów diety
- \*Regulacja pobierania pokarmu
- \*Żywienie w sporcie

### **3. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA A ZDROWIE CZŁOWIEKA**

- \*Wpływ wysiłku fizycznego na czynności wybranych narządów
- \*Regulacja temperatury ciała podczas wysiłku fizycznego
- \*Fizjologiczne następstwa bezczynności ruchowej
- \*Znaczenie aktywności ruchowej dla organizmu człowieka
- \*Metody treningów sportowców
- \*Podstawowe zasady treningu zdrowotnego
- \*Wpływ uwarunkowań anatomiczno – fizjologicznych na osiągnięcia sportowe
- \*Biologiczne granice rekordów sportowych
- \*Medycyna sportowa. Choroby układu ruchu – urazy , przeciążenia , kontuzje

## WYMAGANIA EDUKACYJNE:

### *OCENA NIEDOSTATECZNA:*

#### Wiadomości:

- uczeń nie opanował podstawowych wiadomości zawartych w programie nauczania
- nie zna przyczyn ani skutków omawianych zjawisk
- nie opanował podstawowej terminologii biologicznej
- posiada braki w wiadomościach, które uniemożliwiają mu dalsze zdobywanie wiedzy z przedmiotu

#### Umiejętności:

- nie potrafi przy pomocy nauczyciela rozwiązać/ wykonać zadań/ problemów o elementarnym stopniu trudności
- nie rozumie podstawowych wiadomości ujętych w planie wynikowym
- nie dostrzega podstawowych związków przyczynowo skutkowych
- nie rozumie podstawowych procesów i zależności panujących w przyrodzie
- nie potrafi zdefiniować podstawowych pojęć biologicznych
- myli elementarne fakty i zjawiska
- nie potrafi wskazać przykładów
- nie potrafi samodzielnie korzystać z tekstu źródłowego
- jego odpowiedzi są ogólnikowe i nieudolne językowo

#### Aktywność:

- wykazuje wyraźny brak zainteresowania przedmiotem
- na lekcji jest bierny i nie angażuje się w proces nauczania
- swoją postawą i zachowaniem uniemożliwia innym uczniom pracę na lekcji
- przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu lekcji
- odmawia wykonywania zadań
- nie wykonuje prac domowych
- nie posiada podręcznika i zeszytu przedmiotowego

### *OCENA DOPUSZCZAJĄCA:*

#### Wiadomości:

- uczeń ma poważne braki w wiadomościach zawartych w programie nauczania biologii
- w znikomym stopniu zna przyczyny i skutki omawianych zjawisk
- w niewielkim stopniu opanował podstawową terminologię biologiczną
- braki w wiadomościach w zakresie podstawy programowej nie umożliwiają mu dalszego zdobywania wiedzy z przedmiotu w klasie programowo wyższej

#### Umiejętności:

- przy pomocy nauczyciela rozwiązuje/ wykonuje zadania / problemy typowe o elementarnym stopniu trudności
- nie rozumie wielu podstawowych wiadomości ujętych w planie wynikowym
- w znikomym stopniu dostrzega podstawowe procesy i zależności panujące w przyrodzie
- definiuje jedynie niektóre z podstawowych pojęć biologicznych
- myli niektóre elementarne fakty i zjawiska
- w znikomym stopniu wskazuje przykłady
- przy pomocy nauczyciela korzysta z tekstu źródłowego, w trakcie jego analizy popełnia liczne błędy
- jego odpowiedzi są chaotyczne, nieprecyzyjne oraz nie uwzględniają hierarchii ważności zjawisk i procesów

#### Aktywność:

- wykazuje brak zainteresowania przedmiotem
- na lekcji sporadycznie wykazuje aktywność
- rzadko angażuje się w proces nauczania
- swoją postawą i zachowaniem zniechęca innych uczniów do pracy
- często przeszkadza nauczycielowi w prowadzeniu lekcji
- niechętnie wykonuje polecane zadania
- często nie jest przygotowany do lekcji ( nie odrabia prac domowych, nie posiada podręcznika i zeszytu przedmiotowego)

### *OCENA DOSTATECZNA:*

#### Wiadomości:

- opanował podstawowe wiadomości zawarte w programie nauczania biologii
- w podstawowym stopniu zna przyczyny i skutki omawianych zjawisk i procesów
- w stopniu dostatecznym opanował podstawową terminologię biologiczną
- zdobyte wiadomości z zakresu podstawy programowej umożliwiają mu dalsze zdobywanie wiedzy z przedmiotu

#### Umiejętności:

- z niewielką pomocą nauczyciela wykonuje / rozwiązuje zadania/ problemy typowe o elementarnym stopniu trudności
- rozumie podstawowe wiadomości ujęte w planie wynikowym
- dostrzega podstawowe związki przyczynowo- skutkowe
- rozumie podstawowe procesy i zależności panujące w przyrodzie
- definiuje podstawowe pojęcia biologiczne
- w dostatecznym stopniu podaje przykłady oraz analizuje elementarne fakty i zjawiska
- przy niewielkiej pomocy nauczyciela korzysta z tekstu źródłowego
- zdarzają mu się chaotyczne i nie precyzyjne odpowiedzi
- podczas odpowiedzi nie uwzględnia hierarchii ważności zjawisk i procesów

#### Aktywność:

- wykazuje dostateczne zainteresowanie przedmiotem
- na lekcji wykazuje aktywność i w stopniu dostatecznym zaangażowany jest w proces nauczania
- posiada podręcznik, zeszyt przedmiotowy
- zdarza mu się nie wykonywać pracy domowej

### *OCENA DOBRA:*

#### Wiadomości:

- w stopniu dobrym opanował wiadomości określone programem nauczania przedmiotu w danej klasie
- poprawnie stosuje zdobyte wiadomości w sytuacjach typowych/ wg wzorów znanych z lekcji
- właściwie posługuje się terminologią biologiczną
- wyjaśnia przyczyny i skutki omawianych procesów i zjawisk

#### Umiejętności:

- samodzielnie wykonuje/ rozwiązuje zadania/ problemy teoretyczne lub praktyczne z wykorzystaniem poznanych metod
- dostrzega związki przyczynowo- skutkowe występujące w przyrodzie
- w stopniu dobrym rozumie podstawowe procesy zachodzące w przyrodzie
- w stopniu dobrym definiuje pojęcia biologiczne
- samodzielnie pracuje z podręcznikiem i materiałem źródłowym
- jego odpowiedzi są logiczne, uwzględniają hierarchię zjawisk i procesów

#### Aktywność:

- wykazuje zainteresowanie przedmiotem
- w stopniu dobrym angażuje się w proces nauczania
- jest zawsze przygotowany do lekcji( posiada na lekcji podręcznik, zeszyt przedmiotowy)
- wykonuje systematycznie zadane prace domowe
- wykonuje solidnie polecenia nauczyciela

### *OCENA BARDZO DOBRA:*

#### Wiadomości:

- opanował pełny zakres wiedzy określony programem nauczania biologii w danej klasie
- w stopniu bardzo dobrym posługuje się terminologią biologiczną
- w bardzo dobrym stopniu opanował przyczyny i skutki omawianych zjawisk

#### Umiejętności:

- sprawnie posługuje się terminologią biologiczną
- samodzielnie rozwiązuje problemy teoretyczne i praktyczne
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę do rozwiązywania problemów w nowych sytuacjach
- potrafi samodzielnie interpretować zjawiska oraz bronić swoich poglądów

#### Aktywność:

- wykazuje duże zainteresowanie przedmiotem
- na lekcjach jest aktywny i chętnie angażuje się w proces nauczania
- jest zawsze przygotowany do lekcji

### *OCENA CELUJĄCA:*

#### Wiadomości:

- opanował wiedzę znacznie wykraczającą poza program nauczania w danej klasie

#### Umiejętności:

- posługuje się zdobytymi wiadomościami i umiejętnościami w rozwiązywaniu problemów teoretycznych lub praktycznych, proponuje rozwiązania nietypowe, rozwiązuje zadania wykraczające poza program nauczania w danej klasie
- potrafi selekcjonować i hierarchizować wiadomości

#### Aktywność:

- z powodzeniem bierze udział w konkursach i olimpiadach przedmiotowych
- przy pomocy nauczyciela prowadzi własne prace badawcze