

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z przedmiotu edukacja zdrowotna dla klas IV-VIII szkoły podstawowej

- Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych;
- Zasady poprawiania ocen bieżących;
- Zasady sprawdzania i oceniania osiągnięć ucznia w przypadku jego dłuższej nieobecności;
- Zasady udostępniania do wglądu uczniom i rodzicom (opiekunom) sprawdzonych i ocenionych pisemnych prac kontrolnych;
- Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej;
- Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych ocen klasyfikacyjnych;

Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności ucznia, a nie jego stan zdrowia, wygląd, masa ciała, sytuacja rodzinna, osobiste doświadczenia, styl życia ani światopogląd. Ocenie podlegają rzeczywiste wiadomości oraz umiejętności, a nie osobiste wybory dziecka.

Ocenianie obejmuje zarówno wiedzę, jak i umiejętność jej zastosowania. Ocenie mogą podlegać:

- rozumienie pojęć i zależności związanych ze zdrowiem,
- rozpoznawanie zachowań sprzyjających zdrowiu i czynników ryzyka,
- analizowanie fikcyjnych sytuacji problemowych,
- wybieranie bezpiecznych sposobów postępowania,
- ocenianie wiarygodności źródeł informacji,
- uzasadnianie odpowiedzi i formułowanie wniosków,
- wykonanie zadania praktycznego lub projektu,
- współpraca podczas realizacji jasno określonego zadania zespołowego.

SPOSODY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH.

Nauczyciel jest zobowiązany do zapoznania się z opinią poradni psychologiczno – pedagogicznej, dotyczącą ucznia i obniżenia wobec niego wymagań stosownie do zaleceń oraz indywidualizowania wymagań edukacyjnych i kryteriów oceniania.

Uczniowie otrzymują oceny częściowe za:

Sprawdzian	Wiedzę, rozumienie pojęć i analizę krótkich sytuacji.
Analiza przypadku	Zastosowanie wiedzy i przewidywanie skutków decyzji.
Projekt	Wyszukiwanie informacji, planowanie i prezentowanie rezultatów.
Zadanie praktyczne	Wykorzystanie wiadomości w konkretnej sytuacji.
Wypowiedź ustna	Rozumowanie, argumentowanie i posługiwanie się pojęciami.
Zaangażowanie na lekcji	Prowadzenie zeszytu i notatek podczas lekcji

Półroczna i końcoworoczna ocena nie jest średnią arytmetyczną ocen otrzymanych przez ucznia.

Obowiązkiem ucznia jest przynoszenie (i prowadzenie) własnego zeszytu przedmiotowego, zeszytu ćwiczeń oraz podręcznika. Obowiązkiem ucznia jest także być przygotowanym do zajęć, kartkówek, sprawdzianów oraz innych, zapowiedzianych wcześniej, form sprawdzania wiedzy i umiejętności ucznia.

Wymagana jest od ucznia systematyczna praca oraz umiejętność korzystania z dostępnych materiałów (szczególnie podczas wykonywania zadań).

Nieprzygotowanie do zajęć, brak zeszytu, kart pracy powinny być zgłaszane na początku lekcji.

Każdy uczeń może zgłosić nieprzygotowanie do odpowiedzi ustnej (jeden raz w półroczu).

Skala procentowa wymagań na poszczególne oceny – sprawdziany i kartkówki:

0% - 39% - niedostateczny

40% - 55% - dopuszczający

56% - 70% - dostateczny

71% - 86% - dobry

87% - 99 % - bardzo dobry

100% – celujący

ZASADY POPRAWIANIA OCEN BIEŻĄCYCH.

Uczeń ma prawo poprawić każdą ocenę w terminie do 2 tygodni od uzyskania informacji o ocenie.

W dzienniku pozostają dwie oceny. W przypadku gdy uczeń z poprawy sprawdzianu uzyskał ocenę niższą, nie jest ona wpisywana do dziennika.

W razie nieobecności ucznia na sprawdzianie lub zapowiedzianej wcześniej kartkówce, jest on zobowiązany umówić się z nauczycielem na stosowny termin zaliczenia określonego zakresu materiału (do 2 tygodni). Po upływie wyznaczonego terminu, uczeń jest zobowiązany do napisania sprawdzianu lub kartkówki na najbliższej lekcji z danego przedmiotu.

ZASADY SPRAWDZANIA I OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA W PRZYPADKU JEGO DŁUŻSZEJ NIEOBECNOŚCI.

Uczeń ma prawo do zwolnienia z odpytywania i oceniania po tygodniowej (nieprzerwalnej) lub dłuższej usprawiedliwionej nieobecności.

Uczeń po dłuższej nieobecności na zajęciach (10 lekcji lub więcej) ma obowiązek uzgodnić z nauczycielem zakres materiału do opanowania i termin zaliczenia.

ZASADY UDOSTĘPNIANIA DO WGLĄDU UCZNIOM I ICH RODZICOM (OPIEKUNOM) SPRAWDZONYCH I OCENIONYCH PISEMNYCH PRAC KONTROLNYCH.

Prace kontrolne pokazywane są uczniom na zajęciach. Rodzice (opiekunowie) mogą się z nimi zapoznać u nauczyciela podczas konsultacji lub zebrań.

WARUNKI I TRYB UZYSKANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ LUB SEMESTRALNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ.

Prawo do uzyskania oceny wyższej niż przewidywana przysługuje uczniowi, który na bieżąco poprawiał oceny niedostateczne ze sprawdzianów, z tytułu usprawiedliwionej nieobecności uregulował w terminie wszystkie zaległości, posiada własny zeszyt z wymaganymi przez nauczyciela notatkami oraz wykonanymi zadaniami, prezentuje pozytywną postawę wobec obowiązków szkolnych.

Uczeń jest informowany miesiąc przed klasyfikacją o przewidywanej ocenie niedostatecznej.

Rodzice ucznia mogą złożyć u dyrektora szkoły podanie z uzasadnieniem o zgodę na przystąpienie ucznia do sprawdzianu wiadomości, obejmującego zakres materiału z całego półrocza lub całego roku szkolnego.

W przypadku stwierdzenia, że roczna (lub półroczna) ocena klasyfikacyjna została ustalona niezgodnie z przepisami dotyczącymi trybu ustalania tej oceny, dyrektor szkoły powołuje komisję, która przeprowadza sprawdzian wiadomości i umiejętności ucznia, w formie pisemnej i ustnej oraz ustala roczną (lub półroczną) ocenę klasyfikacyjną.

SPOSODY DOSTOSOWANIA PRACY Z POSZCZEGÓLNYMI UCZNIAMI W RAMACH PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA W ZWIĄZKU Z OBJĘCIEM ICH POMOCĄ PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNĄ

W ramach realizacji zadań pomocy psychologiczno-pedagogicznej na przedmiocie edukacja zdrowotna uczniowie zostali objęci następującymi formami pomocy na lekcji:

Dodatkowe tłumaczenie definicji, pojęć i poleceń zadania, ukierunkowanie pytania na najważniejsze informacje, wydłużanie czasu na przygotowanie się do czytania, wydłużanie czasu na przygotowanie i zastanowienie się podczas odpowiedzi ustnej, zezwalanie na wgląd do notatek, wydłużanie czasu pracy na teście, niewzywanie ucznia do czytania czy odpowiedzi z zaskoczenia, aby nie przysparzać uczniowi dodatkowego stresu, motywowanie, stosowanie wzmocnień pozytywnych: docenianie wysiłku, postępu, chwalenie, umożliwienie konsultacji przedmiotowych, okazanie wyrozumiałości

podczas odpowiedzi ustnej, umożliwienie poprawy ocen w kilku terminach - dostosowanie się do możliwości ucznia, angażowanie w projekty i pracę w grupie, akceptujące podejście do stanów emocjonalnych, obserwacja funkcjonowania na lekcji, zadawanie pytań pomocniczych do prac pisemnych lub przy odpowiedziach ustnych, pobudzanie do aktywności i współpracy, zainteresowanie ucznia przedmiotem, zorganizowanie pomocy koleżeńskiej, próba uaktywnienia na lekcji- nawiązanie kontaktu z uczniem –współpraca, udzielanie wskazówek do pracy i nauki, stosowanie aktywizujących metod nauczania, stwarzanie sytuacji umożliwiających sukces.

W celu sprawdzenia wiadomości z przedmiotu edukacja zdrowotna uczeń z orzeczeniem z poradni psychologiczno pedagogicznej otrzymuje test skonstruowany na miarę jego możliwości, dzięki czemu uczeń jest w stanie wykazać się zdobytą przez siebie wiedzą.

WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH

OCENA NIEDOSTATECZNA

Uczeń nie spełnia większości kryteriów, by otrzymać ocenę dopuszczającą, tj. nie opanował podstawowej wiedzy i nie potrafi wykonać zadań o elementarnym stopniu trudności, nawet z pomocą nauczyciela. Braki w wiadomościach i umiejętnościach są na tyle rozległe, że uniemożliwiają mu naukę na kolejnych etapach.

Klasa 4 – Edukacja Zdrowotna

Ocena	Wymagania edukacyjne:
dopuszczająca	- wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia; - rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów; - wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne; - rozpoznaje wybrane objawy choroby, np. ból głowy, ból brzucha, gorączkę i wymioty;

	• wskazuje, kiedy gorączka może być niebezpieczna i wymaga poinformowania osoby dorosłej; • z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną; • wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia; • rozpoznaje warzywa, owoce i wodę jako produkty korzystne dla zdrowia; • wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych; • wymienia zdrowe składniki codziennej diety; • wie, jak można uprawiać proste rośliny w domu lub ogrodzie; • wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; • rozpoznaje podstawowe zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu; • wskazuje, że nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych może negatywnie wpływać na zdrowie.
dostateczna	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto: • wyjaśnia, czym są zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość; • omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; • wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; • wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka; • z pomocą nauczyciela prawidłowo mierzy temperaturę ciała; • opisuje podstawowe zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej; • wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia i zdrowe nawadnianie; • omawia podstawowe sposoby zapobiegania nadwadze i otyłości; • opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków oraz jedzenia warzyw i owoców; • wyjaśnia, dlaczego należy ograniczać fast foody, słodczy i napoje słodzone; • omawia podstawowe zasady przechowywania żywności; • z pomocą nauczyciela korzysta z aplikacji służących do sprawdzania składu produktów; • wyjaśnia pojęcia: higiena cyfrowa, niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność i grooming; • omawia różnice między bezpośrednimi relacjami a kontaktami prowadzonymi za pomocą urządzeń elektronicznych; • opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad korzystania z ekranów.

dobra	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto: • stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach; • przygotowuje odpowiedzi na podstawowe pytania zadawane podczas wizyty lekarskiej; • dobiera odpowiednie zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia; • rozpoznaje sytuacje, w których należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej; • stosuje podstawowe zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia; • dobiera wielkość porcji odpowiednio do swoich potrzeb; • przygotowuje propozycje prostych i zdrowych posiłków, napojów oraz przekąsek; • rozpoznaje podstawowe informacje znajdujące się na etykietach produktów spożywczych; • odnajduje informacje dotyczące wartości odżywczej, terminu przydatności i alergenów; • ocenia świeżość wybranych produktów i rozpoznaje podstawowe oznaki psucia się żywności; • stosuje zasady higieny cyfrowej; • dobiera właściwe sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu; • wskazuje osoby i miejsca, w których można szukać pomocy; przestrzega ustalonych zasad korzystania z urządzeń ekranowych.
--------------	---

bardzo dobra	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto: • samodzielnie analizuje podstawowe informacje znajdujące się na etykietach produktów; • korzysta z wiarygodnych aplikacji lub innych źródeł służących do oceny składu żywności; • uzasadnia wybór produktów bogatych w wartościowe składniki odżywcze; • ocenia wpływ nadmiernego spożywania słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie; • planuje ilość potrzebnych produktów w celu ograniczenia marnowania żywności; • analizuje wpływ nadmiernego korzystania z ekranów na zdrowie fizyczne, psychiczne i relacje z innymi ludźmi; • ocenia ryzyko związane z nawiązywaniem niebezpiecznych kontaktów w Internecie; • uzasadnia znaczenie przestrzegania zasad higieny cyfrowej; • analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień oraz badań profilaktycznych i przesiewowych; • wyjaśnia, dlaczego należy korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu; • ocenia, które objawy wymagają poinformowania osoby dorosłej lub pilnej konsultacji lekarskiej; omawia podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
celująca	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto: • samodzielnie projektuje plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę; • tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej; • opracowuje prosty schemat postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia; • proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; • projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia; • tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności; • opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych;

	• przygotowuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i wybierania wody zamiast napojów słodzonych; • tworzy domowe lub klasowe zasady korzystania z urządzeń ekranowych; • projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia internetowe, w tym grooming i uzależnienie od gier; • opracowuje plakat, prezentację, ulotkę lub inny materiał promujący bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii; • samodzielnie i twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę w zadaniach praktycznych oraz projektach.
--	--

Klasa 5 – Edukacja Zdrowotna

Ocena	Wymagania edukacyjne:
dopuszczająca	• wymienia podstawowe emocje; • podaje proste przykłady sytuacji powodujących stres; • wymienia podstawowe sposoby odpoczynku i relaksu; • rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja oraz komunikacja werbalna i niewerbalna; • rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; • wymienia podstawowe funkcje rodziny; • wskazuje przykładowe osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc; • wymienia podstawowe czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie, takie jak zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu oraz zmniejszanie się terenów zielonych; • rozpoznaje przykłady działań proekologicznych; • wymienia przykłady aktywności fizycznej; • wskazuje podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; • rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; • podaje przykłady prostych aktywnych przerw.
dostateczna	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto: • wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; • opisuje podstawowy wpływ stresu na organizm; • wskazuje czynniki wpływające na jakość snu; • wyjaśnia, dlaczego korzystanie z urządzeń elektronicznych przed snem może utrudniać zasypianie; • wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z emocjami, zdrowiem psychicznym i relacjami; • omawia znaczenie pozytywnej samooceny i asertywności; • rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą; • opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; • omawia znaczenie rodziny w życiu człowieka;

	• wymienia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców; • wyjaśnia, w jaki sposób jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka; • opisuje wybrane skutki wzrostu średniej globalnej temperatury dla zdrowia i warunków życia; • wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą; • omawia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia oraz profilaktyki nadwagi i otyłości; • opisuje podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; • wyjaśnia, jak dobrać strój do pogody i rodzaju aktywności; • wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.
dobra	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto: • rozpoznaje i nazywa emocje własne oraz innych osób; • stosuje proste ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i techniki uważności; • wykorzystuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami; • stosuje podstawowe zasady higieny snu; • wykorzystuje techniki relaksacyjne ułatwiające wyciszenie przed snem; • wskazuje miejsca, w których można otrzymać pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną lub psychiatryczną; • rozpoznaje sytuacje wymagające zwrócenia się o pomoc do osoby dorosłej; • rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach; • stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi; • wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; • opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami zachodzącymi w rodzinie; • stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa w kontaktach z innymi; • uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; • dobiera strój do rodzaju aktywności i warunków atmosferycznych; • znajduje w swojej okolicy miejsca, obiekty lub wydarzenia umożliwiające aktywność fizyczną; • z pomocą technologii sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza lub natężenie hałasu; • podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu; • stosuje zasady odpowiedzialnego zachowania wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów.

bardzo dobra	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto: • analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, koncentrację i zdolność uczenia się; • rozpoznaje i ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; • wyjaśnia, dlaczego autoagresja i kryzys psychiczny wymagają pomocy osoby dorosłej lub specjalisty; • uzasadnia, w jakich sytuacjach konieczna jest reakcja zaufanej osoby dorosłej; • omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami; • analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; • ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje; • uzasadnia znaczenie dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; • wyjaśnia potrzebę szukania wsparcia w przypadku rozwodu, choroby, śmierci bliskiej osoby lub pojawienia się rodzeństwa; • analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka; • ocenia skuteczność wybranych działań proekologicznych; • uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu; • uzasadnia znaczenie ochrony terenów zielonych; • analizuje wpływ regularnego ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie; • ocenia, które formy aktywności fizycznej są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa; • uzasadnia potrzebę stosowania aktywnych przerw; • wyjaśnia znaczenie regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę ciała.
celująca	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto: • samodzielnie tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem; • projektuje zasady udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej; • opracowuje bezpieczny schemat reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny; • proponuje działania wspierające empatię, asertywność i właściwą komunikację w klasie; • tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; • projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych; • proponuje właściwe formy wsparcia osób przeżywających trudne zmiany w rodzinie; • samodzielnie tworzy plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny; • opracowuje zestaw aktywnych przerw ograniczających czas spędzany w pozycji siedzącej; • przygotowuje propozycję bezpiecznej gry terenowej; • tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną i zdrowy styl życia; • projektuje działanie proekologiczne służące poprawie stanu środowiska i zdrowia człowieka; • tworzy plan ograniczania hałasu lub zanieczyszczenia powietrza w najbliższym otoczeniu;

	• opracowuje działania zwiększające kontakt uczniów z naturą; • organizuje lub przedstawia propozycję akcji klasowej na rzecz przyrody; • samodzielnie i twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę podczas projektów, prezentacji oraz zadań praktycznych.
--	--

Klasa 6 - Edukacja Zdrowotna

Ocena	Wymagania edukacyjne:
dopuszczający	Uczeń: • wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; • rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, sztuczna inteligencja i wirtualna rzeczywistość; • wymienia przykłady uzależnień; • rozpoznaje przykłady substancji psychoaktywnych, w tym alkohol i wyroby tytoniowe; • wskazuje napoje energetyzujące jako produkty, których spożywanie może zagrażać zdrowiu dzieci i młodzieży; • rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu; • wymienia przykłady zagrożeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych; • rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej z okresem dojrzewania; • rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; • wymienia podstawowe funkcje rodziny; • podaje przykłady zmian, które mogą zachodzić w rodzinie; • wskazuje osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc.
dostateczny	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto: • wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie fizyczne i psychiczne; • omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami nawiązywanymi i podtrzymywanymi za pomocą technologii; • opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z technologii; • wyjaśnia pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, grooming i uzależnienie od Internetu; • wyjaśnia, czym jest uzależnienie; • omawia podstawowe zagrożenia związane z używaniem alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych; • opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych;

	• omawia podstawowe zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie; • wyjaśnia pojęcia związane z relacjami międzyludzkimi; • opisuje podstawowe funkcje rodziny; • omawia przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; • wyjaśnia znaczenie rodziny w życiu człowieka; • omawia podstawowe prawa i obowiązki dzieci oraz rodziców; • wyjaśnia znaczenie szacunku, empatii i granic osobistych w relacjach.
dobry	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto: • stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, sztucznej inteligencji i wirtualnej rzeczywistości; • stosuje zasady higieny cyfrowej; • wskazuje sposoby reagowania na cyberprzemoc, hejt, grooming i inne zagrożenia występujące w sieci; • wskazuje osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc w przypadku zagrożeń cyfrowych; • rozpoznaje zachowania mogące prowadzić do uzależnienia; • wskazuje sposoby reagowania w sytuacji zagrożenia uzależnieniem; • wymienia miejsca, w których można uzyskać pomoc specjalistyczną; • formułuje proste argumenty przemawiające za nieużywaniem substancji psychoaktywnych; • wyjaśnia, dlaczego dzieci i młodzież nie powinny spożywać napojów energetyzujących; • wskazuje zmiany lub dolegliwości, które warto skonsultować z osobą dorosłą albo specjalistą; • wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej lub specjalisty; • wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; • rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych; • stosuje zasady szacunku, empatii oraz ochrony granic własnych i innych osób; • wskazuje bezpieczne sposoby reagowania na przekraczanie granic; • wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami zachodzącymi w rodzinie.
bardzo dobry	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto: • analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością; • ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania fałszywego obrazu rzeczywistości w Internecie; • uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii; • analizuje mechanizm powstawania uzależnienia; • analizuje zdrowotne i społeczne skutki używania alkoholu, wyrobów tytoniowych i innych substancji psychoaktywnych; • ocenia zdrowotne skutki spożywania napojów energetyzujących przez dzieci i młodzież; • ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, bezpieczeństwo i relacje społeczne; • uzasadnia korzyści wynikające z nieużywania substancji psychoaktywnych;

	• wyjaśnia potrzebę szukania pomocy w przypadku zauważenia niepokojących zmian; • analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji; • ocenia, które zachowania wzmacniają relacje, a które są niewłaściwe lub naruszają granice osobiste; • analizuje przykładowe sytuacje związane z wywieraniem presji i przekraczaniem granic; • uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub naruszenia granic należy szukać pomocy.
celujący	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto: • tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, sztucznej inteligencji lub wirtualnej rzeczywistości; • projektuje kampanię przeciwko hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi; • opracowuje bezpieczną procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe; • projektuje kampanię profilaktyczną dotyczącą uzależnień; • tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe i bezpieczne wybory; • opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści wynikających z niespożywania alkoholu i napojów energetyzujących oraz nieużywania wyrobów tytoniowych; • tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic; • opracowuje schemat bezpiecznego reagowania na naruszanie granic osobistych; • projektuje sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych; • proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze; • samodzielnie i twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę w projektach, prezentacjach oraz zadaniach praktycznych.

Klasa 7 – Edukacja Zdrowotna

ocena	Wymagania edukacyjne:
dopuszczający	Uczeń: • wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie oraz samopoczucie; • rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; • wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez bezpośredni kontakt lub przez krew; • wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń;

	• rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk i antybiotykoodporność; • rozpoznaje podstawowe mierniki zdrowia: BMI, tętno i ciśnienie tętnicze; • wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania; • rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia; • wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, takie jak nadwaga, otyłość, cukrzyca typu 2 i choroby układu krążenia; • wskazuje przykłady suplementów diety, napojów energetyzujących i środków dopingujących; • wymienia podstawowe emocje i potrzeby; • podaje przykłady objawów stresu; • rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe i zaburzenia odżywiania; • wskazuje przykładowe osoby i miejsca, w których można szukać pomocy w przypadku trudności emocjonalnych; • wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim; • rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, internetowy challenge, patostreaming, seksting oraz uzależnienie od mediów społecznościowych i gier; • wyjaśnia, że substancje psychoaktywne wpływają na funkcjonowanie organizmu; • wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, takie jak alkohol, nikotyna, narkotyki i leki używane niezgodnie z zaleceniami.
dostateczny	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto: • wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemia i pandemia; • opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia; • wyjaśnia znaczenie szczepień; • rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; • omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę i 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 prawidłowej diety w profilaktyce chorób; • omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; • wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; • opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet; • omawia zagrożenia związane z nadużywaniem suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; • wyjaśnia zależności między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; • opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała; • omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała; • wyjaśnia, czym jest dobrostan; • opisuje wpływ aktywności fizycznej, odżywiania, snu i higieny cyfrowej na dobrostan; • opisuje specyfikę relacji i zachowań w środowisku cyfrowym; • wyjaśnia konsekwencje udostępniania w Internecie informacji osobistych i danych wrażliwych;

	• opisuje możliwe konsekwencje oglądania patostreamingu i uczestniczenia w niebezpiecznych wyzwaniach internetowych; • omawia zdrowotne i psychospołeczne skutki używania substancji psychoaktywnych.
dobry	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto: • stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego; • mierzy tętno w spoczynku i po wysiłku; • wykonuje orientacyjny pomiar ciśnienia tętniczego za pomocą automatycznego ciśnieniomierza zgodnie z instrukcją; • wskazuje objawy najczęściej występujących chorób zakaźnych; • rozpoznaje objawy mogące wymagać pilnej konsultacji z osobą dorosłą lub lekarzem; • dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji; • wskazuje bariery społeczne, techniczne i architektoniczne utrudniające funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami; • planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia; • przygotowuje propozycję prostego zdrowego posiłku, domowego napoju izotonicznego albo posiłku przedwysiłkowego lub powysiłkowego; • korzysta z wiarygodnych aplikacji albo programów służących do planowania posiłków; • dobiera produkty żywnościowe do potrzeb organizmu w typowych sytuacjach; • analizuje przykładowe zachowania, uczucia i potrzeby pod kątem budowania poczucia własnej wartości; • stosuje odpowiednie techniki radzenia sobie z trudnościami i stresem; • wskazuje sposoby poszukiwania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych; • analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń; • stosuje sposoby ograniczające szkodliwe korzystanie z technologii; • przyjmuje postawę asertywną i rozpoznaje presję otoczenia; • wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych; • wskazuje osoby i miejsca, w których można otrzymać pomoc.
bardzo dobry	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto: • analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie; • wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności; • rozpoznaje nieprawdziwe lub nierzetelne informacje dotyczące szczepień i zdrowia; • ocenia znaczenie regularnego monitorowania podstawowych parametrów zdrowotnych; • uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; • analizuje wyzwania, z którymi mogą mierzyć się osoby żyjące z chorobą przewlekłą lub niepełnosprawnością; • analizuje skład i wartość odżywczą przykładowych posiłków; • ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet; • ocenia zagrożenia wynikające z nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; • uzasadnia znaczenie właściwie dobranej diety w przypadku alergii pokarmowych i wybranych chorób autoimmunologicznych;

	• porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie; • analizuje wpływ emocji, myśli i potrzeb na zachowanie, ciało i samoocenę; • analizuje wpływ Internetu oraz mediów społecznościowych na poczucie własnej wartości i obraz ciała; • ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan; • uzasadnia potrzebę budowania pozytywnego i realistycznego obrazu własnego ciała; • omawia potrzeby osób doświadczających zaburzeń depresyjnych, lękowych lub zaburzeń odżywiania; • analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier; • ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie; • formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych mogących prowadzić do uzależnienia.
celujący	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto: • projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych; • tworzy instrukcję prawidłowego monitorowania podstawowych parametrów zdrowia; • opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnościami w szkole lub najbliższym otoczeniu; • formułuje argumenty przeciwko dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej; • proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; • projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia oraz dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej lub alergii pokarmowej; • z pomocą wiarygodnych źródeł opracowuje propozycję jadłospisu dla osoby z wybraną chorobą autoimmunologiczną; • tworzy przepis na zdrowy posiłek, domowy 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 sposoby ograniczania negatywnego wpływu mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała; • projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych; • tworzy materiały edukacyjne dotyczące zapobiegania uzależnieniom, hejtowi, mowie nienawiści i presji rówieśniczej; • planuje lub realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym albo lokalnym; • samodzielnie i twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę w projektach i zadaniach praktycznych.

Klasa 8 – Edukacja Zdrowotna

ocena	wymagania edukacyjne:
dopuszczający	Uczeń: • rozpoznaje znaczenie odpowiedzialności w relacjach; • wskazuje przykłady problemów i konfliktów występujących w relacjach; • wskazuje przykładowe osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc; • wymienia zagrożenia środowiskowe, takie jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe; • rozpoznaje przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska; • wskazuje przykłady działań podejmowanych na rzecz przyrody; • rozpoznaje podstawowe zachowania proekologiczne.
dostateczna	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto: • omawia znaczenie odpowiedzialności, szacunku i granic osobistych w budowaniu relacji; • opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; • wyjaśnia, czym jest manipulacja; • podaje przykłady zachowań manipulacyjnych; • wyjaśnia, dlaczego niepokojące objawy należy konsultować z osobą dorosłą lub specjalistą; • opisuje wpływ zmiany klimatu i degradacji środowiska na zdrowie indywidualne oraz publiczne; • wyjaśnia, jak utrata bioróżnorodności może wpływać na zdrowie człowieka; • opisuje zdrowotne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych; • omawia wpływ szybkiej mody na środowisko; • wyjaśnia zależność między stanem środowiska a jakością życia człowieka.
dobra	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto: • stosuje odpowiednie sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów; • wykorzystuje komunikaty sprzyjające porozumieniu; • rozpoznaje przykłady manipulacji w swoim otoczeniu; • reaguje asertywnie na próby manipulacji i wywierania presji; • wskazuje zachowania służące budowaniu bezpiecznych i odpowiedzialnych relacji; • wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej, lekarza lub innego specjalisty; • korzysta z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących dojrzewania i zdrowia; • uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe; • realizuje proste działania służące poprawie stanu środowiska;

	• zbiera informacje potrzebne do przeprowadzenia audytu środowiskowego szkoły; • proponuje proste sposoby ograniczania własnego negatywnego wpływu na środowisko.
bardzo dobra	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto: • analizuje jakość przykładowych relacji; • ocenia znaczenie odpowiedzialności, szacunku, zaufania i wzajemnych granic; • rozpoznaje zachowania wspierające oraz niszczące relacje; • uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów; • analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i grupie rówieśniczej; • ocenia możliwe konsekwencje manipulacji i przekraczania granic osobistych; • ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i właściwego reagowania na niepokojące objawy; • analizuje wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska, utraty bioróżnorodności i szybkiej mody na zdrowie ludzi; • ocenia działania szkoły lub społeczności lokalnej podejmowane na rzecz środowiska; • wykonuje EKOanalizę SWOT wybranego obszaru działalności szkoły; • formułuje wnioski wynikające z przeprowadzonej EKOanalizy SWOT; • uzasadnia potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych; • ocenia skuteczność wybranych zachowań i inicjatyw proekologicznych.
celująca	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto: • tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji; • projektuje sposób rozwiązania przykładowego konfliktu z wykorzystaniem mediacji; • opracowuje poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania; • proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej; • tworzy kodeks poszanowania granic osobistych; • opracowuje zasady bezpiecznego postępowania w przypadku zauważenia niepokojących objawów; • projektuje działania służące poprawie stanu środowiska w szkole lub społeczności lokalnej; • tworzy plan kampanii, audytu albo akcji proklimatycznej; • opracowuje rekomendacje na podstawie EKOanalizy SWOT szkoły; • inicjuje lub planuje działania promujące zdrowie środowiskowe; • proponuje sposoby wzmacniania odpowiedzialności za przyrodę; • samodzielnie i twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę w projektach, prezentacjach oraz działaniach praktycznych.

