

Wymagania edukacyjne

Przedmiot: edukacja zdrowotna

klasa VI

Nauczyciel: Edyta Sopala

I. Wymagania na ocenę śródroczną

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- zna znaczenie ruchu, snu, odpoczynku i prawidłowego odżywiania;
- wie, czym są badania profilaktyczne i przesiewowe;
- zna podstawowe sposoby zapobiegania chorobom;
- rozpoznaje podstawowe sygnały świadczące o pogorszeniu stanu zdrowia;
- zna znaczenie szczepień w zapobieganiu chorobom zakaźnym;
- zna podstawowe zasady higieny cyfrowej;
- wie, czym są uzależnienia od internetu i gier;
- zna podstawowe zagrożenia związane z kontaktem z nieznanymi w Internecie;
- wie, czym są substancje psychoaktywne i zna podstawowe zagrożenia związane z ich używaniem;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, czym jest pozytywna samoocena i asertywność;
- zna znaczenie snu i aktywności fizycznej dla zdrowia.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, snu i odpoczynku;
- rozróżnia nadwagę i otyłość oraz wymienia podstawowe czynniki sprzyjające ich powstawaniu;
- wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i przesiewowych;
- wyjaśnia, na czym polega działanie szczepień;
- wymienia podstawowe składniki odżywcze i określa ich znaczenie dla organizmu;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i urządzeń cyfrowych;
- zna sposoby reagowania na presję rówieśniczą dotyczącą używek;
- zna korzyści wynikające z nieużywania substancji psychoaktywnych;
- rozpoznaje podstawowe objawy stresu w ciele i emocjach;
- zna konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wyjaśnia różnicę między asertywnością, agresją i uległością;

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym i psychicznym;
- wskazuje sposoby zapobiegania nadwadze i otyłości;
- rozróżnia badania profilaktyczne i przesiewowe;
- wyjaśnia znaczenie podstawowych parametrów zdrowia;
- stosuje poznane zasady dotyczące zdrowego odżywiania i nawadniania;
- potrafi wskazać właściwe sposoby przechowywania żywności;
- wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe i potrafi wskazać właściwe sposoby reagowania;
- stosuje asertywne sposoby odmawiania w sytuacjach presji rówieśniczej;

- wyjaśnia wpływ używek na zdrowie młodego człowieka;
- potrafi wskazać swoje mocne strony i sposoby budowania pozytywnej samooceny;
- stosuje zasady higieny snu i podstawowe ćwiczenia relaksacyjne;
- zna zasady prawidłowej postawy ciała podczas siedzenia, stania i noszenia plecaka.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- samodzielnie analizuje wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- potrafi zaproponować działania profilaktyczne dostosowane do określonej sytuacji;
- uzasadnia znaczenie badań profilaktycznych, szczepień i zdrowych nawyków;
- świadomie dobiera produkty i napoje sprzyjające zdrowiu;
- samodzielnie analizuje sytuacje związane z bezpieczeństwem w Internecie;
- potrafi uzasadnić odmowę użycia substancji psychoaktywnej;
- wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty;
- samodzielnie dobiera skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- stosuje zasady asertywnej komunikacji;
- potrafi udzielić podstawowego wsparcia osobie znajdującej się w trudnej sytuacji;
- wykazuje odpowiedzialność za własne zdrowie i bezpieczeństwo innych osób;
- aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w pracy projektowej.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- samodzielnie i twórczo integruje wiedzę z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;
- analizuje złożone sytuacje zdrowotne i proponuje różne sposoby ich rozwiązania;
- samodzielnie planuje działania profilaktyczne;
- odpowiedzialnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa cyfrowego;
- przygotowuje i prezentuje projekt lub kampanię dotyczącą zdrowia, profilaktyki lub bezpieczeństwa;
- aktywnie promuje zdrowy styl życia i postawy wolne od używek;
- potrafi argumentować swoje stanowisko, wykorzystując wiedzę i wiarygodne informacje;
- wspiera innych w podejmowaniu bezpiecznych i prozdrowotnych decyzji;
- wykazuje szczególną samodzielność, odpowiedzialność, empatię i kulturę osobistą.

II. Wymagania na ocenę roczną

Ocena dopuszczająca (2)

Uczeń:

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wymienia korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób;
- wie, czym są badania profilaktyczne i przesiewowe;
- wie, że środowisko wpływa na zdrowie człowieka;
- zna podstawowe zasady ochrony środowiska;
- zna podstawowe zagrożenia związane z Internetem i urządzeniami cyfrowymi;
- zna podstawowe zagrożenia związane z substancjami psychoaktywnymi;
- zna sposoby reagowania na presję rówieśniczą;
- zna podstawowe zasady budowania dobrych relacji rodzinnych i rówieśniczych;
- wymienia podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- wie, że rodzina i rodzicielstwo wiąże się z odpowiedzialnością i troską o dziecko.

Ocena dostateczna (3)

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- wyjaśnia znaczenie profilaktyki i badań przesiewowych;
- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom cywilizacyjnym;
- zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności i ograniczania jej marnowania;
- wyjaśnia wpływ zanieczyszczeń środowiska na zdrowie;
- wymienia sposoby dbania o środowisko;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe;
- zna podstawowe zasady ochrony prywatności w sieci;
- wymienia negatywne skutki używania substancji psychoaktywnych;
- wyjaśnia wpływ stresu na organizm;
- zna konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- wyjaśnia podstawowe zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne zachodzące podczas dojrzewania;
- zna podstawowe zasady higieny okresu dojrzewania;
- wyjaśnia podstawowe znaczenie rodziny i odpowiedzialnego rodzicielstwa.

Ocena dobra (4)

Uczeń:

- stosuje zasady zdrowego stylu życia w codziennych sytuacjach;
- analizuje proste zależności między aktywnością, odżywianiem, snem i zdrowiem;
- potrafi zaplanować podstawowe działania profilaktyczne;
- rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji z dorosłym lub specjalistą;
- stosuje zasady bezpiecznego przechowywania i świadomego wykorzystywania żywności;
- wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia fizycznego i psychicznego;
- podejmuje proste działania proekologiczne;
- stosuje zasady higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w sieci;
- potrafi zastosować asertywną odmowę w sytuacji presji rówieśniczej;
- wyjaśnia korzyści wynikające z życia bez używek;
- potrafi wyrażać swoje potrzeby i granice z poszanowaniem innych;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające dobrym relacjom rodzinnym i rówieśniczym;
- potrafi rozmawiać o dojrzewaniu z zachowaniem szacunku i kultury;
- wyjaśnia znaczenie troski, odpowiedzialności i wsparcia w rodzinie.

Ocena bardzo dobra (5)

Uczeń:

- planuje działania służące poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego;
- uzasadnia znaczenie profilaktyki, szczepień i badań dla zdrowia;
- analizuje informacje dotyczące odżywiania i zdrowego stylu życia;
- proponuje sposoby ograniczania marnowania żywności;
- analizuje wpływ środowiska na zdrowie człowieka i proponuje działania proekologiczne;
- potrafi zaplanować bezpieczne korzystanie z technologii;
- samodzielnie dobiera sposoby reagowania na presję rówieśniczą i zagrożenia;
- potrafi wskazać osoby i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc;
- wykazuje empatię i uwzględnia perspektywę innych osób;
- samodzielnie stosuje zasady asertywnej komunikacji;
- wyjaśnia wpływ zmian zachodzących w okresie dojrzewania na funkcjonowanie młodego człowieka;
- aktywnie uczestniczy w projektach edukacyjnych i potrafi zaprezentować ich rezultaty.

Ocena celująca (6)

Uczeń:

- twórczo i samodzielnie łączy wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej;
- krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia, technologii, odżywiania i profilaktyki, wykorzystując wiarygodne źródła;
- samodzielnie planuje i realizuje działania prozdrowotne, profilaktyczne lub ekologiczne;
- przygotowuje projekt, kampanię, prezentację lub inne działanie edukacyjne dotyczące zdrowia;
- potrafi przekazać rówieśnikom wiedzę w sposób odpowiedzialny i dostosowany do sytuacji;
- aktywnie promuje kulturę szacunku, bezpieczeństwa, empatii i odpowiedzialności;
- samodzielnie rozwiązuje sytuacje konfliktowe, uwzględniając potrzeby różnych osób;
- krytycznie analizuje mity, stereotypy i presję społeczną dotyczącą wyglądu, zdrowia, dojrzewania i relacji;
- wykazuje szczególną dojrzałość, odpowiedzialność, empatię i kulturę osobistą;
- inicjuje działania służące zdrowiu, bezpieczeństwu i dobrym relacjom w społeczności szkolnej.

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów: sprawdzian, odpowiedź ustna, kartkówka (obejmuje 3-5 ostatnich lekcji), karty pracy, praca samodzielna.

Uczniowie objęci pomocą psychologiczno-pedagogiczną mają dostosowane wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych zgodnie z zapisem w opinii z poradni psychologiczno-pedagogicznej.

1. Uczeń ma możliwość uzyskania zajęć edukacji zdrowotnej rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana. Uczeń lub jego rodzic może zgłosić nauczycielowi prowadzącemu dane zajęcia edukacyjne chęć uzyskania oceny wyższej niż przewidywana, w terminie określonym w statucie szkoły.

2. W przypadku zgłoszenia przez ucznia lub jego rodzica chęci uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana nauczyciel prowadzący dane zajęcia edukacyjne określa zakres, formę oraz termin sprawdzenia wiadomości i umiejętności ucznia, z uwzględnieniem wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania oceny, o którą uczeń się ubiega.

3. Przy określaniu warunków uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana nauczyciel uwzględnia w szczególności:

- dotychczasowe osiągnięcia i oceny bieżące ucznia;
- stopień opanowania przez ucznia wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych na ocenę, o którą uczeń się ubiega;
- systematyczne uczestniczenie ucznia w obowiązkowych formach sprawdzania wiedzy i umiejętności;
- podejmowanie przez ucznia działań umożliwiających uzupełnienie braków w wiadomościach i umiejętnościach oraz poprawę ocen bieżących.

4. Sprawdzenie wiadomości i umiejętności ucznia może obejmować w szczególności formy stosowane przez nauczyciela w bieżącym ocenianiu oraz inne formy odpowiednie do specyfiki danych zajęć edukacyjnych. Zakres sprawdzenia powinien odpowiadać wymaganiom edukacyjnym niezbędnym do uzyskania oceny, o którą uczeń się ubiega.

5. Procedura uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej nie powoduje automatycznej zmiany oceny przewidywanej. Ostateczną roczną ocenę klasyfikacyjną ustala nauczyciel zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami oceniania określonymi w statucie szkoły.