

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

DLA KLASY VI

W edukacji zdrowotnej ocenie podlegają przede wszystkim:

- wiedza i rozumienie treści związanych ze zdrowiem;
- kartkówka z 3 ostatnich lekcji
- umiejętność wykorzystania wiedzy w sytuacjach życia codziennego;
- podejmowanie odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia;
- odpowiedź ustana;
- aktywność podczas zajęć;
- wykonywanie zadań indywidualnych i zespołowych;
- udział w dyskusjach, ćwiczeniach i projektach;
- umiejętność współpracy i komunikowania się;
- rozwijanie samoświadomości i odpowiedzialności za własne zdrowie.
- poprawa oceny w terminie do 2 tygodni od jej otrzymania, na warunkach uzgodnionych z nauczycielem przedmiotu.
- ocena poprawiona jest oceną ostateczną.

Ocenianie uwzględnia indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia, jego zaangażowanie, postępy oraz możliwości wynikające z jego potrzeb edukacyjnych.

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

OCENA CELUJĄCA – 6

- uczeń posiada wiedzę wykraczającą poza wymagania podstawowe i potrafi wykorzystać ją w nowych sytuacjach;
- samodzielnie i świadomie podejmuje działania służące ochronie i wzmocnieniu zdrowia;
- potrafi wyjaśnić zależności pomiędzy stylem życia, aktywnością fizyczną, odżywianiem, snem, odpoczynkiem i stanem zdrowia;
- świadomie planuje działania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu;
- potrafi ocenić wiarygodność informacji dotyczących zdrowia, również tych zamieszczanych w internecie i mediach społecznościowych;
- krytycznie analizuje reklamy produktów, usług i zachowań związanych ze zdrowiem;
- rozpoznaje sytuacje mogące zagrażać zdrowiu i potrafi zaproponować odpowiednie sposoby reagowania;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu, urządzeń cyfrowych i mediów społecznościowych;
- potrafi wskazać zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych i proponuje sposoby zachowania higieny cyfrowej;
- rozpoznaje zachowania mogące prowadzić do uzależnień i zna sposoby zapobiegania im;
- zna znaczenie zdrowia psychicznego oraz potrafi wskazać czynniki wspierające dobrostan;

- rozpoznaje podstawowe sygnały przeciążenia, stresu, napięcia emocjonalnego i przemęczenia;
- zna konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- potrafi rozmawiać o emocjach z poszanowaniem własnych i cudzych granic;
- zna znaczenie prawidłowych relacji z innymi osobami;
- potrafi rozwiązywać konflikty w sposób spokojny, bezpieczny i respektujący potrzeby innych;
- zna znaczenie szacunku, empatii, odpowiedzialności i tolerancji w relacjach społecznych;
- rozumie znaczenie dojrzewania i akceptuje zmiany zachodzące w organizmie;
- zna zasady higieny osobistej oraz potrafi dostosować je do sytuacji i wieku;
- rozumie znaczenie snu, regeneracji i odpoczynku dla funkcjonowania organizmu;
- zna zasady prawidłowego odżywiania i potrafi samodzielnie ocenić wybrane elementy codziennego jadłospisu;
- rozumie znaczenie nawodnienia organizmu;
- potrafi wskazać konsekwencje niedoboru ruchu oraz korzyści wynikające z regularnej aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- potrafi podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące własnego zdrowia;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy i potrafi odpowiednio reagować w sytuacji zagrożenia;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach, dyskusjach, ćwiczeniach i projektach;
- samodzielnie poszukuje rzetelnych informacji i potrafi dzielić się nimi z innymi;
- wykazuje inicjatywę w działaniach na rzecz zdrowia własnego, innych osób i środowiska.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

- uczeń bardzo dobrze zna i rozumie podstawowe zasady prowadzenia zdrowego stylu życia;
- potrafi wyjaśnić znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- zna zasady prawidłowego odżywiania i potrafi wskazać produkty sprzyjające zdrowiu;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków i odpowiedniego nawodnienia;
- zna znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej i higieny otoczenia;
- rozumie wpływ codziennych nawyków na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- rozpoznaje podstawowe emocje i potrafi wskazać sposoby radzenia sobie z nimi;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem;
- potrafi wskazać osoby i miejsca, w których można szukać pomocy w sytuacji trudnej;
- zna zasady budowania dobrych relacji z rówieśnikami i dorosłymi;
- respektuje granice własne i innych osób;
- potrafi właściwie reagować na przemoc, agresję, wyśmiewanie i cyberprzemoc;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu i mediów społecznościowych;
- rozumie znaczenie higieny cyfrowej;
- zna zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych oraz innych zachowań nałogowych;
- rozumie, czym jest uzależnienie i zna podstawowe sposoby zapobiegania mu;
- zna podstawowe informacje dotyczące okresu dojrzewania;
- rozumie, że tempo i sposób dojrzewania mogą być różne u poszczególnych osób;
- potrafi dbać o higienę i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania;

- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- potrafi wskazać właściwe zachowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- rozumie znaczenie troski o środowisko dla zdrowia człowieka;
- potrafi rozpoznać informacje niezetelne lub wprowadzające w błąd w zakresie zdrowia;
- aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w zajęciach;
- poprawnie wykonuje powierzone zadania indywidualne i grupowe.

OCENA DOBRA – 4

- uczeń zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- potrafi wymienić podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- zna znaczenie odpowiedniego nawodnienia;
- rozumie znaczenie snu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej;
- potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna kilka sposobów radzenia sobie ze stresem;
- wie, gdzie można uzyskać pomoc w sytuacji trudnej;
- zna zasady właściwego zachowania wobec rówieśników;
- rozumie znaczenie szacunku i empatii;
- zna podstawowe zasady ochrony przed cyberprzemocą;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozumie, że nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może mieć negatywny wpływ na zdrowie;
- zna podstawowe zagrożenia związane z używaniem alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych;
- zna podstawowe informacje dotyczące dojrzewania;
- rozumie znaczenie higieny w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- rozumie znaczenie ochrony środowiska dla zdrowia;
- wykonuje zadania zgodnie z instrukcją;
- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- współpracuje z innymi i respektuje ustalone zasady.

OCENA DOSTATECZNA – 3

- uczeń zna najważniejsze zasady dotyczące zdrowego stylu życia;
- potrafi wymienić podstawowe rodzaje aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- wie, że odpowiednie nawodnienie jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- wie, dlaczego człowiek potrzebuje snu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej;
- potrafi wymienić niektóre czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna przynajmniej jeden sposób radzenia sobie ze stresem;
- wie, że w sytuacji problemowej należy szukać pomocy u zaufanej osoby dorosłej;

- zna podstawowe zasady właściwego zachowania w grupie;
- rozumie, że należy szanować granice innych osób;
- zna podstawowe zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z internetu;
- wie, że używanie substancji psychoaktywnych może być szkodliwe dla zdrowia;
- zna podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zasady higieny;
- wie, że aktywność fizyczna wpływa korzystnie na zdrowie;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- zna numer alarmowy 112 i wie, kiedy należy z niego korzystać;
- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać podstawowe działania w sytuacji zagrożenia;
- wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela;
- uczestniczy w zajęciach, choć jego aktywność może być nierówna.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

- uczeń posiada podstawowe, fragmentaryczne wiadomości dotyczące zdrowia;
- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać niektóre zachowania sprzyjające zdrowiu;
- zna wybrane zasady higieny osobistej;
- potrafi wymienić pojedyncze produkty sprzyjające zdrowemu odżywianiu;
- wie, że ruch jest ważny dla zdrowia;
- wie, że sen i odpoczynek są potrzebne organizmowi;
- rozpoznaje niektóre podstawowe emocje;
- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać prosty sposób radzenia sobie z trudną sytuacją;
- wie, że w sytuacji zagrożenia należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozumie, że używanie substancji szkodliwych może negatywnie wpływać na zdrowie;
- rozpoznaje niektóre zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zasady higieny;
- zna numer alarmowy 112;
- z pomocą nauczyciela wykonuje powierzone zadania;
- wymaga dodatkowych wyjaśnień, wskazówek i motywowania do pracy;
- podejmuje próby współpracy z grupą.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

- uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia;
- nie potrafi, nawet z pomocą nauczyciela, wskazać podstawowych zasad dotyczących zdrowego stylu życia;
- nie rozpoznaje podstawowych zachowań sprzyjających zdrowiu;
- nie zna podstawowych zasad higieny osobistej;
- nie potrafi wskazać podstawowych zasad zdrowego odżywiania;
- nie rozumie znaczenia aktywności fizycznej, snu i odpoczynku dla zdrowia;
- nie potrafi wskazać podstawowych sposobów dbania o bezpieczeństwo;
- nie zna podstawowych zasad bezpiecznego korzystania z internetu;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych;
- nie potrafi wskazać osoby lub instytucji, do której można zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia;
- nie zna numeru alarmowego 112 lub nie rozumie, kiedy należy z niego korzystać;
- nie podejmuje prób wykonania powierzonych zadań;

- mimo udzielanej pomocy i dodatkowych wyjaśnień nie podejmuje pracy nad uzupełnieniem podstawowych wiadomości i umiejętności.