

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

DLA KLASY VIII

W edukacji zdrowotnej ocenie podlegają przede wszystkim:

- wiedza i rozumienie treści związanych ze zdrowiem;
- umiejętność wykorzystania wiedzy w sytuacjach życia codziennego;
- kartkówka z 3 ostatnich lekcji;
- odpowiedź ustana;
- umiejętność korzystania z wiarygodnych źródeł informacji;
- 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 bardzo szeroką wiedzę dotyczącą zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i seksualnego;
- samodzielnie i krytycznie analizuje informacje dotyczące zdrowia, w tym informacje znalezione w Internecie i mediach społecznościowych;
- potrafi ocenić wiarygodność źródeł informacji oraz rozpoznać manipulację i pseudonaukowe treści;
- świadomie podejmuje decyzje sprzyjające zdrowiu i potrafi uzasadnić swoje wybory;
- wykazuje bardzo dobrą znajomość zasad zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, higieny, regeneracji i profilaktyki chorób;
- rozumie znaczenie zdrowia psychicznego, odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- zna sposoby budowania prawidłowych relacji oraz rozwiązywania konfliktów;
- respektuje granice własne i innych osób, rozumie znaczenie zgody, szacunku i odpowiedzialności w relacjach;
- posiada wiedzę dotyczącą dojrzewania, seksualności, odpowiedzialnego podejmowania decyzji oraz ochrony zdrowia;
- zna zagrożenia związane z używkami, uzależnieniami oraz nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych;
- potrafi zastosować wiedzę w sytuacjach praktycznych i problemowych;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach, podejmuje inicjatywy i prezentuje postawę prozdrowotną.

Ocena bardzo dobra – 5

- uczeń bardzo dobrze zna i rozumie podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia;
- potrafi wyjaśnić zależności pomiędzy stylem życia a zdrowiem;
- zna zasady prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej, higieny osobistej i snu;
- zna sposoby dbania o zdrowie psychiczne i radzenia sobie ze stresem;
- potrafi wskazać sposoby budowania dobrych relacji z innymi;
- rozumie znaczenie szacunku, empatii, komunikacji i odpowiedzialności;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów społecznościowych;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używkami i uzależnieniami;
- zna zasady profilaktyki chorób i zachowań ryzykownych;
- potrafi samodzielnie wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce;
- systematycznie i aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena dobra – 4

- uczeń zna najważniejsze zasady dotyczące zdrowego stylu życia;
- potrafi wymienić podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- zna zasady prawidłowego odżywiania i znaczenie aktywności fizycznej;
- zna znaczenie snu, odpoczynku i higieny;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- rozumie znaczenie prawidłowych relacji z innymi;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w Internecie;
- potrafi wymienić zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych;
- zna podstawowe informacje dotyczące dojrzewania i zdrowia seksualnego;
- z niewielką pomocą nauczyciela potrafi zastosować zdobytą wiedzę w sytuacjach praktycznych;
- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena dostateczna – 3

- uczeń posiada podstawową wiedzę dotyczącą zdrowia;
- zna wybrane zasady zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- rozumie znaczenie higieny, snu i odpoczynku;
- potrafi wymienić podstawowe emocje i wskazać niektóre sposoby radzenia sobie z nimi;
- zna podstawowe zasady prawidłowego komunikowania się;
- potrafi wskazać przykłady zachowań bezpiecznych i ryzykownych;
- zna podstawowe zagrożenia związane z używkami i uzależnieniami;
- posiada podstawową wiedzę dotyczącą okresu dojrzewania;
- z pomocą nauczyciela rozwiązuje proste problemy związane ze zdrowiem;
- uczestniczy w zajęciach, choć jego aktywność może być nierówna.

Ocena dopuszczająca - 2

- uczeń posiada niewielki zakres wiadomości dotyczących zdrowia;
- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- zna wybrane zasady higieny i bezpieczeństwa;
- potrafi wymienić pojedyncze przykłady zdrowych i niezdrowych zachowań;
- rozpoznaje podstawowe emocje;

- zna niektóre zagrożenia związane z używkami i niebezpiecznymi zachowaniami;
- z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania;
- podejmuje próby aktywnego uczestnictwa w zajęciach;
- wymaga częstego wsparcia i ukierunkowania ze strony nauczyciela.

Ocena niedostateczna – 1

- uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności określonych wymaganiami edukacyjnymi;
- nie potrafi, nawet z pomocą nauczyciela, wskazać podstawowych zasad dbania o zdrowie;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń dla zdrowia i bezpieczeństwa;
- nie podejmuje prób wykonania powierzonych zadań;
- nie korzysta z udzielanej pomocy i wskazówek;
- wykazuje brak zainteresowania tematyką zajęć;
- nie osiąga minimum wymagań niezbędnych do uzyskania oceny dopuszczającej.