WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA

Ocenianie uczniów na lekcjach edukacji zdrowotnej uwzględnia przede wszystkim stopień osiągnięcia przez ucznia zakładanych efektów uczenia się, jego aktywność podczas zajęć, samodzielność, umiejętność wykorzystania wiedzy w praktyce, współpracę z innymi oraz realizację doświadczeń edukacyjnych.

Na lekcjach stosowane są w szczególności:

- praca indywidualna,
- praca w parach i grupach,
- dyskusje i debaty,
- analiza przypadków,
- ćwiczenia praktyczne,
- doświadczenia edukacyjne,
- projekty
- zadania problemowe,
- samoocena i autorefleksja.

Nie przewiduje się sprawdzianów ani kartkówek.

Praca ucznia jest oceniana przede wszystkim na podstawie jego aktywności i efektów pracy podczas lekcji oraz wykonanych doświadczeń edukacyjnych i projektów.

2. Praca domowa – doświadczenia edukacyjne

Praca wykonywana poza lekcją ma przede wszystkim charakter **doświadczenia edukacyjnego**, czyli krótkiego, praktycznego działania pozwalającego uczniowi obserwować, analizować i wyciągać wnioski dotyczące własnego zdrowia i codziennych zachowań własnych oraz swoich rówieśników w przestrzeni szkolnej.

Przykładowe doświadczenia edukacyjne:

- prowadzenie przez określony czas dziennika czasu korzystania z urządzeń ekranowych,
- monitorowanie aktywności fizycznej,
- obserwacja własnych nawyków związanych ze snem,
- analiza własnego sposobu odżywiania,
- prowadzenie dziennika pozytywnych osiągnięć i powodów do dumy,
- obserwacja sposobów radzenia sobie ze stresem,
- analiza własnych nawyków związanych z higieną cyfrową,
- wyszukiwanie wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia,
- wykonanie prostego działania prozdrowotnego lub proekologicznego
- analiza nawyków prozdrowotnych innych uczniów na podstawie przeprowadzonego badania pilotażowego.

Uczeń nie jest oceniany za sam fakt uzyskania określonego wyniku doświadczenia, lecz za **rzetelność wykonania zadania, dokumentowanie obserwacji, analizę wyników oraz sformułowanie wniosków**.

Przykładowo: jeżeli uczeń przez tydzień zapisuje czas korzystania z telefonu, tabletu, komputera i innych ekranów, nie otrzymuje niższej oceny dlatego, że korzystał z urządzeń długo. Ocenie podlega poprawność wykonania obserwacji, kompletność zapisu, analiza danych i wyciągnięcie wniosków.

3. Zeszyt przedmiotowy

Uczeń prowadzi zeszyt przedmiotowy.

Zeszyt powinien zawierać w szczególności:

- tematykę zajęć,
- najważniejsze informacje i notatki,
- wykonane ćwiczenia,
- wnioski z doświadczeń edukacyjnych,
- materiały lub wyniki pracy indywidualnej i grupowej, jeżeli nauczyciel zdecyduje o ich zapisaniu.

4. OGÓLNE KRYTERIA OCEN

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- **samodzielnie analizuje** zagadnienia dotyczące zdrowia i formułuje trafne wnioski wykraczające poza podstawowe wymagania;
- **wyjaśnia zależności** pomiędzy zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym;
- **analizuje informacje** dotyczące zdrowia, odróżnia informacje wiarygodne od niewiarygodnych i potrafi uzasadnić swój wybór;
- **stosuje wiedzę w sytuacjach problemowych**, również w nowych i nietypowych sytuacjach;
- **planuje i realizuje** doświadczenia edukacyjne w sposób samodzielny, rzetelny i systematyczny;
- **monitoruje** wybrane zachowania lub nawyki i na podstawie zebranych danych **formułuje wnioski oraz proponuje możliwe zmiany**;
- **projektuje** działania wspierające zdrowie własne, innych osób lub środowisko;
- **argumentuje** swoje stanowisko, wykorzystując wiedzę oraz wiarygodne informacje;
- **aktywnie i odpowiedzialnie współpracuje** w grupie, przyjmuje określoną rolę i wywiązuje się z niej;
- **prezentuje** efekty swojej pracy w sposób uporządkowany, samodzielny i zrozumiały;
- **inicjuje** działania lub pomysły związane z edukacją zdrowotną;
- **dokonuje autorefleksji** i potrafi wskazać, czego się nauczył oraz jak może wykorzystać tę wiedzę w codziennym życiu;

- aktywnie uczestniczy w lekcjach i **podejmuje zadania wymagające samodzielnego myślenia, analizy i twórczego rozwiązania problemu**.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- **wyjaśnia** najważniejsze zależności dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;
- **charakteryzuje** podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- **rozpoznaje i analizuje** zachowania sprzyjające zdrowiu oraz zachowania zwiększające ryzyko zdrowotne;
- **stosuje** poznane zasady w typowych sytuacjach życia codziennego;
- **dobiera** właściwe sposoby działania w przedstawionych sytuacjach problemowych;
- **interpretuje** proste dane, wyniki obserwacji, zestawienia lub informacje dotyczące zdrowia;
- **formułuje poprawne wnioski** na podstawie przeprowadzonego doświadczenia edukacyjnego;
- **planuje** proste działania służące poprawie zdrowia lub dobrostanu;
- **argumentuje** swoje stanowisko, wykorzystując poznane informacje;
- **współpracuje** w grupie i odpowiedzialnie wykonuje przydzielone zadania;
- **prezentuje** wyniki swojej pracy w sposób uporządkowany;
- **uczestniczy aktywnie** w dyskusjach, ćwiczeniach i projektach;
- **samodzielnie wykonuje** większość zadań realizowanych podczas lekcji;
- realizuje powierzone zadania terminowo i z należytą starannością.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- **wymienia i rozpoznaje** podstawowe informacje dotyczące zdrowia;
- **opisuje** podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- **wyjaśnia** znaczenie najważniejszych zachowań prozdrowotnych;
- **rozpoznaje** sytuacje korzystne i niekorzystne dla zdrowia;
- **stosuje** poznane zasady w typowych sytuacjach, czasami korzystając ze wskazówek nauczyciela;
- **dobiera** właściwe rozwiązanie w prostych sytuacjach problemowych;
- **wykonuje** polecone doświadczenia edukacyjne zgodnie z instrukcją;
- **dokumentuje** wyniki obserwacji w podstawowym zakresie;
- **formułuje proste wnioski** na podstawie wykonanej pracy;
- **uczestniczy** w pracy indywidualnej i grupowej;
- **wykonuje przydzielone zadania** w projekcie;
- **prezentuje** podstawowe wyniki swojej pracy;
- **korzysta** z podanych przez nauczyciela źródeł informacji;

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- **wymienia** podstawowe informacje dotyczące zdrowia i zdrowego stylu życia;
- **rozpoznaje** podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu;
- **opisuje** podstawowe zasady higieny, aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania, higieny snu i higieny cyfrowej;
- **rozpoznaje** podstawowe zagrożenia dla zdrowia;
- **wykonuje** proste zadania według instrukcji;
- **uzupełnia** podstawowe ćwiczenia podczas lekcji;
- **uczestniczy** w pracy grupowej po przydzieleniu konkretnego zadania;
- **wykonuje** proste doświadczenie edukacyjne z pomocą instrukcji;
- **zapisuje** podstawowe wyniki obserwacji;
- **formułuje prosty wniosek** przy wsparciu nauczyciela;
- **korzysta** z materiałów wskazanych przez nauczyciela;
- **podejmuje próbę** prezentowania efektów swojej pracy;
- wymaga okresowego przypominania o wykonaniu zadania lub uzupełnieniu pracy.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- **rozpoznaje** pojedyncze podstawowe informacje dotyczące zdrowia;
- **wymienia** niektóre podstawowe zasady związane ze zdrowym stylem życia;
- **identyfikuje** podstawowe zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia przy pomocy nauczyciela;
- **wykonuje** proste polecenia według instrukcji;
- **podejmuje próbę** wykonania doświadczenia edukacyjnego;
- **uzupełnia** podstawowe elementy pracy z pomocą nauczyciela;
- **uczestniczy** w pracy grupowej, jeżeli otrzyma jasno określone zadanie;
- **odtwarza** pojedyncze informacje omawiane podczas zajęć;
- **podejmuje próbę** sformułowania odpowiedzi lub wniosku;
- po dodatkowym wyjaśnieniu **podejmuje próbę poprawnego wykonania zadania**;
- wykazuje minimalne postępy pozwalające na kontynuowanie nauki przedmiotu.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- **nie osiąga podstawowych, koniecznych do kontynuowania nauki, efektów uczenia się**;

- mimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających **nie rozpoznaje podstawowych informacji** dotyczących zdrowia;
- **nie wykonuje** podstawowych poleceń nawet po ich ponownym wyjaśnieniu;
- **nie podejmuje próby** wykonania zadań podczas lekcji;
- **nie uczestniczy** w pracy indywidualnej ani grupowej w stopniu umożliwiającym realizację powierzonych zadań;
- **nie wykonuje** wymaganych doświadczeń edukacyjnych lub nie podejmuje próby ich wykonania;
- **nie dokumentuje** wyników pracy lub obserwacji;
- **nie potrafi**, nawet przy znacznym wsparciu nauczyciela, sformułować podstawowych wniosków wynikających z realizowanego zadania;
- nie wykazuje postępów pomimo udzielanego wsparcia i możliwości poprawy;

Ocena niedostateczna nie jest wystawiana za sam brak określonego poziomu sprawności, określony wynik doświadczenia ani za trudności osobiste ucznia. Podstawą oceny jest stopień osiągnięcia wymagań edukacyjnych oraz podejmowanie pracy nad ich osiągnięciem.

5. KRYTERIA SZCZEGÓŁOWE DLA POSZCZEGÓLNYCH KLAS

KLASA IV

Uczeń na poszczególne oceny:

6 – celujący

- **klasyfikuje** zdrowie jako wartość i uzasadnia miejsce zdrowia w hierarchii wartości;
- **analizuje** własne codzienne nawyki pod kątem ich wpływu na zdrowie;
- **projektuje** prosty plan działania wspierający zdrowie;
- **analizuje** wyniki doświadczenia dotyczącego np. czasu ekranowego i formułuje samodzielne wnioski;
- **wyjaśnia** zależności między aktywnością fizyczną, snem, odżywianiem i samopoczuciem;
- **tworzy** pracę projektową dotyczącą zdrowego stylu życia;
- **argumentuje**, dlaczego zdrowie jest zasobem, o który należy dbać;

5 – bardzo dobry

- **wyjaśnia** pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia;
- **rozpoznaje** wiarygodne źródła informacji o zdrowiu;
- **opisuje** zasady higieny osobistej;
- **wyjaśnia** znaczenie snu, aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania;
- **stosuje** podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny;
- **analizuje** prostą sytuację dotyczącą zdrowia i proponuje właściwe rozwiązanie;

- **systematycznie dokumentuje** doświadczenia edukacyjne;

4 – dobry

- **wymienia** podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- **opisuje** podstawowe zasady higieny;
- **rozpoznaje** zachowania sprzyjające zdrowiu;
- **wykonuje** zadania według instrukcji;
- **uczestniczy** w pracy grupowej;
- **formułuje** proste wnioski z obserwacji.

3 – dostateczny

- **wymienia** podstawowe zasady higieny i zdrowego stylu życia;
- **rozpoznaje** podstawowe zachowania prozdrowotne;
- **wykonuje** proste ćwiczenia z pomocą nauczyciela;
- **podejmuje** próbę realizacji doświadczenia edukacyjnego.

2 – dopuszczający

- **rozpoznaje** podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia;
- **wymienia** pojedyncze zasady higieny;
- **wykonuje** proste polecenia z pomocą nauczyciela.

1 – niedostateczny

- nie osiąga podstawowych efektów kształcenia mimo udzielonego wsparcia;
- nie wykonuje podstawowych poleceń i nie podejmuje prób uzupełnienia braków.

KLASA V

6 – celujący

- **analizuje** wpływ stylu życia na zdrowie;
- **monitoruje** wybrany element własnego stylu życia;
- **interpretuje** wyniki własnych obserwacji;
- **projektuje** działania umożliwiające poprawę wybranego nawyku;
- **ocenia** wiarygodność informacji dotyczących zdrowia;
- **argumentuje** wybór określonych zachowań prozdrowotnych;
- **realizuje** projekt indywidualny lub grupowy i prezentuje jego rezultaty;

5 – bardzo dobry

- **wyjaśnia** znaczenie aktywności fizycznej, snu i odżywiania;
- **stosuje** zasady zdrowego odżywiania i nawodnienia;
- **analizuje** etykiety produktów spożywczych;
- **rozpoznaje** sytuacje zwiększające ryzyko problemów zdrowotnych;

- **wyjaśnia** znaczenie zdrowia psychicznego;
- **rozpoznaje i nazywa** podstawowe emocje;
- **stosuje** poznane sposoby radzenia sobie ze stresem;
- **wykonuje** doświadczenia edukacyjne i wyciąga z nich wnioski;

4 – dobry

- **opisuje** podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- **rozpoznaje** produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia;
- **wyjaśnia** znaczenie aktywności fizycznej;
- **rozpoznaje** podstawowe emocje i sposoby radzenia sobie z nimi;
- **wykonuje** zadania indywidualne i grupowe;
- **formułuje** podstawowe wnioski.

3 – dostateczny

- **wymienia** podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- **rozpoznaje** podstawowe emocje;
- **wymienia** korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- **wykonuje** zadania według instrukcji.

2 – dopuszczający

- **rozpoznaje** wybrane zasady zdrowego stylu życia;
- **wymienia** pojedyncze produkty korzystne dla zdrowia;
- **podejmuje** próbę wykonania ćwiczeń i doświadczeń.

1 – niedostateczny

- nie osiąga podstawowych efektów uczenia się mimo udzielonego wsparcia.

KLASA VI

6 – celujący

- **analizuje** zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym;
- **monitoruje** wybrane zachowanie zdrowotne i interpretuje uzyskane dane;
- **projektuje** działania poprawiające zdrowie własne lub innych;
- **ocenia** informacje zdrowotne pod kątem ich wiarygodności;
- **argumentuje** stanowisko w dyskusji dotyczącej zdrowia;
- **organizuje** lub współorganizuje projekt edukacyjny;
- **samodzielnie formułuje** wnioski i rekomendacje;

5 – bardzo dobry

- **wyjaśnia** podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- **stosuje** zasady zdrowego stylu życia;
- **analizuje** własne nawyki związane z aktywnością, snem, odżywianiem i korzystaniem z urządzeń ekranowych;
- **rozpoznaje** zagrożenia dla zdrowia psychicznego i społecznego;
- **stosuje** podstawowe zasady komunikacji i asertywności;
- **wyjaśnia** zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- **analizuje** wyniki doświadczenia edukacyjnego;
- **aktywnie uczestniczy** w projektach;

4 – dobry

- **opisuje** zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- **rozpoznaje** podstawowe zagrożenia dla zdrowia;
- **wyjaśnia** znaczenie aktywności fizycznej, snu i zdrowego odżywiania;
- **rozpoznaje** podstawowe zagrożenia cyfrowe;
- **uczestniczy** w projektach i pracy grupowej;
- **formułuje** proste wnioski.

3 – dostateczny

- **wymienia** podstawowe zmiany okresu dojrzewania;
- **rozpoznaje** podstawowe zachowania prozdrowotne;
- **wymienia** zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych;
- **wykonuje** proste zadania z pomocą nauczyciela.

2 – dopuszczający

- **rozpoznaje** pojedyncze zmiany związane z dojrzewaniem;
- **wymienia** podstawowe zasady dbania o zdrowie;
- **podejmuje** próbę wykonania doświadczenia edukacyjnego.

1 – niedostateczny

- nie osiąga minimalnego poziomu wymagań mimo udzielonego wsparcia.

KLASA VII

6 – celujący

- **analizuje** wpływ stylu życia na zdrowie i ryzyko chorób;
- **interpretuje** dane dotyczące aktywności fizycznej, snu, odżywiania lub korzystania z Internetu;

- **planuje i monitoruje** własną aktywność w perspektywie 24 godzin;
- **ocenia** informacje zdrowotne pod kątem wiarygodności i dezinformacji;
- **analizuje** własne zachowania cyfrowe pod kątem potencjalnych zagrożeń;
- **argumentuje** stanowisko podczas debaty;
- **projektuje i realizuje** kampanię lub projekt dotyczący zdrowia;
- **proponuje** konkretne sposoby przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym;
- **samodzielnie korzysta** z wiarygodnych źródeł informacji;
- **łączy** wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej;

5 – bardzo dobry

- **wyjaśnia** zależności między stylem życia a zdrowiem;
- **analizuje** czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych;
- **stosuje** zasady higieny cyfrowej;
- **analizuje** zagrożenia związane z Internetem i mediami społecznościowymi;
- **rozpoznaje** manipulację i potrafi zareagować asertywnie;
- **wyjaśnia** podstawowe mechanizmy wpływające na zdrowie psychiczne;
- **stosuje** sposoby radzenia sobie ze stresem;
- **argumentuje** swoje stanowisko;
- **uczestniczy** w debacie i projektach;

4 – dobry

- **opisuje** czynniki wpływające na zdrowie;
- **rozpoznaje** zachowania ryzykowne;
- **wyjaśnia** podstawowe zagrożenia cyfrowe;
- **wymienia** sposoby ochrony zdrowia psychicznego;
- **stosuje** podstawowe zasady asertywności;
- **wykonuje** zadania projektowe;
- **formułuje** poprawne, choć proste wnioski.

3 – dostateczny

- **wymienia** podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- **rozpoznaje** podstawowe zagrożenia zdrowotne;
- **wymienia** sposoby bezpiecznego korzystania z Internetu;
- **rozpoznaje** podstawowe sytuacje stresowe;
- **wykonuje** zadania według instrukcji.

2 – dopuszczający

- **rozpoznaje** podstawowe informacje dotyczące zdrowia;
- **wymienia** pojedyncze zagrożenia związane z Internetem i używkami;
- **podejmuje** próbę wykonania zadań;
- **korzysta** z pomocy nauczyciela.

1 – niedostateczny

- nie osiąga podstawowych efektów uczenia się mimo udzielonego wsparcia.

KLASA VIII

Ze względu na organizację zajęć edukacja zdrowotna w klasie VIII jest realizowana tylko w pierwszej części roku szkolnego. Wymagania obejmują zatem treści i umiejętności przewidziane do realizacji w tym okresie.

6 – celujący

- **analizuje** własne zachowania związane ze zdrowiem i korzystaniem z technologii;
- **ocenia** zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu;
- **analizuje** własną aktywność cyfrową pod kątem bezpieczeństwa i dobrostanu;
- **formułuje** argumenty dotyczące unikania zachowań ryzykownych;
- **projektuje** działanie promujące zdrowie lub higienę cyfrową;
- **prowadzi i interpretuje** doświadczenie edukacyjne;
- **uczestniczy** w debacie i potrafi poprzeć swoje stanowisko argumentami;
- **analizuje** zależności pomiędzy emocjami, myślami, zachowaniem i zdrowiem;
- **proponuje** sposoby wspierania zdrowia psychicznego własnego i innych osób;
- **samodzielnie prezentuje** efekty pracy projektowej;

5 – bardzo dobry

- **wyjaśnia** czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- **analizuje** własne zachowania cyfrowe;
- **rozpoznaje** zagrożenia związane z cyberprzemocą, hejtem, uzależnieniami behawioralnymi i szkodliwym korzystaniem z technologii;
- **stosuje** sposoby ochrony przed zachowaniami ryzykownymi;
- **formułuje** argumenty dotyczące zdrowego stylu życia;
- **stosuje** asertywną postawę w sytuacjach nacisku rówieśniczego;
- **uczestniczy** w projektach i debatach;
- **analizuje** doświadczenie edukacyjne i formułuje wnioski;

4 – dobry

- **opisuje** podstawowe zagrożenia związane z Internetem;
- **rozpoznaje** zachowania ryzykowne;
- **wymienia** sposoby ochrony zdrowia psychicznego;
- **wyjaśnia** znaczenie aktywności fizycznej, snu i zdrowego odżywiania;
- **wykonuje** zadania indywidualne i grupowe;
- **uczestniczy** w dyskusji;
- **formułuje** podstawowe wnioski z doświadczeń edukacyjnych.

3 – dostateczny

- **wymienia** podstawowe zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu;
- **rozpoznaje** podstawowe zachowania korzystne i niekorzystne dla zdrowia;
- **wymienia** podstawowe sposoby dbania o zdrowie psychiczne;
- **wykonuje** zadania według instrukcji.

2 – dopuszczający

- **rozpoznaje** podstawowe zagrożenia dla zdrowia;
- **wymienia** pojedyncze zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- **podejmuje** próbę wykonania doświadczenia edukacyjnego;
- **wykonuje** proste polecenia z pomocą nauczyciela.

1 – niedostateczny

- nie osiąga podstawowych efektów uczenia się mimo udzielonego wsparcia;
- nie podejmuje pracy nad powierzonymi zadaniami;
- nie wykonuje podstawowych poleceń i nie korzysta z możliwości uzupełnienia braków.