

WYMAGANIA EDUKACYJNE I ZASADY OCENIANIA

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Poprawianie ocen bieżących	Dwa tygodnie od wystawienia
Warunki uzyskania oceny wyższej niż przewidywana	Obowiązują zapisy statutu

Nie ma możliwości poprawiania ocen bieżących w dowolnym terminie tuż przed ustaleniem ocen przewidywanych.

2. Zasady oceniania

Przedmiotoceny

- wiedza zgodna z podstawą programową realizowanym programem nauczania;
- umiejętność wyjaśniania zależności, analizowania sytuacji i podejmowania bezpiecznych decyzji;
- stosowanie procedur w symulacji lub zadaniu praktycznym;
- korzystanie z rzetelnych źródeł, odróżnianie faktów od opinii i rozpoznawanie dezinformacji;
- planowanie, wykonanie i refleksja nad doświadczeniem edukacyjnym realizowanym w warunkach szkolnych;
- komunikowanie wniosków rzeczowo, z poszanowaniem godności, bezpieczeństwa i prywatności.

3. Sposoby Sprawdzania Osiągnięć

Forma	Co może być oceniane
Krótką Pracą Pisemną / quiz	wiedza, rozumienie pojęć, zastosowanie zasad
Studium przypadku	analiza ryzyka, decyzja, uzasadnienie, wskazanie pomocy
Zadanie Praktyczne / symulacja	procedura, bezpieczeństwo, dobór działania
Analiza źródła lub danych	wiarygodność, fakty, wnioski, dezinformacja
Projekt / prezentacja / debata	merytoryka, źródła, rozwiązanie, komunikacja
Doświadczenie Edukacyjne	plan, wykonanie, refleksja, zastosowanie
Odpowiedź ustna	wyjaśnienie rozumowanie na podstawie materiału

4. Ogólne Kryteria Ocen Klasyfikacyjnych

Kryteria Mają Charakter Kumulatywny. Uczeń Ubiegający Się o wyższą ocenę spełnia również wymagania poziomów niższych.

Ocena	Ogólna Charakterystyka Poziomu
6 – celujący	Uczeń Opanował Wymagania w bardzo wysokim stopniu, samodzielnie łączy wiedzę, przenosi ją na nowe sytuacje, krytycznie ocenia źródła tworzy trafne rozwiązania.
5 – bardzodobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności, samodzielnie je stosuje, uzasadnia wnioski i poprawnie rozwiązuje tak że bardziej złożone zadania.
4 – dobry	Uczeń opanował większość Wymagań, samodzielnie rozwiązuje zadania typowe stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych; potrzebuje jedynie niewielkiego wsparcia.
3 – dostateczny	Uczeń Opanował Podstawowe Wiadomości Umiejętności, rozwiązuje zadania typowe, a przy trudniejszych korzysta ze wskazówek nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń spełnia minimum niezbędne do dalszego uczenia się; z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady, wykonuje proste zadania i stosuje najważniejsze procedury bezpieczeństwa.
1 – niedostateczny	Uczeń nie spełnia wymagań koniecznych nawet przy zapewnionym wsparciu i nie potrafi wykonać najprostszego zadania dotyczącego ocenianych wiadomości lub umiejętności.

5. Szczegółowe Wymagania Edukacyjne – klasa VI

1. Wartości i Postawy

- Uczeń wyjaśnia zdrowie jako wartość i zasób indywidualny, społeczny i środowiskowy na różnych etapach życia;
- Uczeń ocenia skutki decyzji dla zdrowia własnego, i innych osób, środowiska i przyszłych pokoleń;
- Uczeń formułuje argumenty oparte na szacunku, empatii, odpowiedzialności i godności człowieka;
- Uczeń proponuje realistyczne działania wzmacniające poczucie własnej wartości, optymizm i odpowiedzialność za zdrowie.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń łączy higienę, zdrowie jamy ustnej, profilaktykę, szczepienia, obserwację objawów i korzystanie z opieki zdrowotnej w spójny plan dbania o zdrowie;
- Uczeń odróżnia sytuację możliwą do obserwacji od sytuacji wymagającej konsultacji lub pilnego wezwania pomocy;
- Uczeń stosuje algorytm wezwania pomocy, zasady pierwszej pomocy w fikcyjnych lub symulowanych stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego;
- Uczeń przygotowuje się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej i formułuje informacje potrzebne personelowi medycznemu;
- Uczeń weryfikuje popularną poradę zdrowotną na podstawie autorstwa, dowodów, aktualności, zgodności z wiarygodnymi źródłami.

3. Aktywność Fizyczna

- Uczeń planuje realistyczny tydzień aktywności, aktywnych przerw, odpoczynku i snu, uwzględniając zasady bezpieczeństwa;

- Uczeń monitoruje realizację planu w sposób chroniący prywatność i wyciąga wnioski dotyczące barier oraz możliwych zmian;
- Uczeń Dobiera Ćwiczenia Oddechowe, relaksacyjne, wzroku postawy do określonej potrzeby;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie aktywności dla zdrowia fizycznego i psychicznego, profilaktyki nadwagi otyłości oraz ograniczania stresu;
- Uczeń przygotowuje komunikat promujący bezpieczną aktywność w grupie rówieśniczej, rodzinie lub społeczności lokalnej.

4. Odżywianie

- Uczeń planuje prosty zbilansowany posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia i uzasadnia dobór produktów oraz wielkość porcji;
- Uczeń łączy Informacje z etykiety, potrzeby żywieniowe, alergeny, nawodnienie, bezpieczeństwo żywności;
- Uczeń Korzysta z wiarygodnego źródła lub aplikacji, odróżniając informację opartą na dowodach od reklamy i uproszczenia;
- Uczeń planuje przechowywanie i wykorzystanie produktów w sposób ograniczający ich marnowanie;
- Uczeń proponuje wykorzystanie roślin jadalnych i produktów roślinnych w prostym zdrowym posiłku.

5. Zdrowie Psychiczne

- Uczeń stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i rozpoznaje granice pomocy rówieśniczej;
- Uczeń omawia zachowania Autoagresywne bez epatowania szczegółami, wskazuje ich konsekwencje i konieczność pomocy osoby dorosłej;
- Uczeń dobiera miejsce pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej lub psychiatrycznej do opisu sytuacji, w tym telefon zaufania;
- Uczeń wyjaśnia potrzeby osób z autyzmem, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, niepełnosprawnością intelektualną lub fizyczną proponuje wspierające zachowanie;
- Uczeń wyjaśnia zasady bezpiecznego reagowania podczas napadu padaczkowego;
- Uczeń stosuje zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz asertywności w złożonym studium przypadku.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń analizuje czynniki wpływające na atmosferę więzi w rodzinie oraz wskazując własny, adekwatny zakres odpowiedzialności;
- Uczeń Proponuje Wspierając reakcję na Separację, rozwód, nowy związek rodzica, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę, stratę lub kryzys w rodzinie;
- Uczeń Rozpoznaje Niewłaściwe Zachowania w koleżeństwie, przyjaźni, zauroczeniu, zakochaniu miłości;
- Uczeń stosuje komunikację asertywną, respektuje granice własne i innych oraz dobiera bezpieczne działania przy ich naruszeniu;
- Uczeń zna podstawowe zasady ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wskazuje właściwą ścieżkę pomocy.

7. Dojrzewanie

- Uczeń syntetyzuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne przemiany dojrzewania oraz wyjaśnia ich wzajemne powiązania;
- Uczeń odróżnia dojrzewanie fizyczne od dojrzałości psychicznej i wyjaśnia wpływ zmian mózgowych na zachowanie;
- Uczeń identyfikuje zmiany mieszczące się w normie medycznej oraz sygnały wymagające konsultacji z osobą dorosłą lub specjalistą;
- Uczeń Stosuje Zasady Higieny Związanej z dojrzewaniem rzeczowo omawia produkty menstruacyjne;
- Uczeń wyjaśnia etapy cyklu miesięczkowego, jego możliwy wpływ na funkcjonowanie i samopoczucie oraz wskazuje zaburzenia wymagające konsultacji.

8. Zdrowie Środowiskowe

- Uczeń analizuje zależności między jakością powietrza i wody, hałasem, dostępem do terenów zielonych, zmianą klimatu a zdrowiem;

- Uczeń korzysta z wiarygodnych narzędzi do sprawdzania jakości powietrza i natężenia hałasu oraz interpretuje podstawowe dane;
- Uczeń Wyjaśnia Znaczenie Kontaktu z naturą, odpowiedzialności za zwierzęta oraz ochrony ekosystemów;
- Uczeń projektuje i realizuje proste działanie proekologiczne, a następnie ocenia jego możliwy wpływ na zdrowie i środowisko.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń analizuje własne lub fikcyjne nawyki cyfrowe z uwzględnieniem snu, postawy, wzroku, relacji czasu ekranowego, bez obowiązku ujawniania prywatnych danych;
- Uczeń tworzy procedurę reagowania na Cyberprzemoc, hejt, patostreaming, phishing, deepfake, kradzież tożsamości, uwodzenie lub szantaż w sieci;
- Uczeń omawia zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi oraz sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej;
- Uczeń stosuje asertywną odmowę i formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z nie zażywania substancji psychoaktywnych;
- Uczeń ocenia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją i wirtualną rzeczywistością na podstawie wiarygodnych źródeł.

6. Wymagania Na Poszczególne Oceny – klasa VI

Wymagania są kumulatywne i odnoszą się do zakresu realizowanego w klasie VI oraz do stopnia integrowania wiadomości umiejętności z całego etapu klas IV–VI.

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie integruje wymagania z kilkudziesięciu projektów rozwiązując odpowiadające złożonemu problemowi zdrowotnemu;
- Uczeń krytycznie ocenia informacje, dane i przekazy, wskazuje ograniczenia dowodów oraz uzasadnia wybór wiarygodnych źródeł;
- Uczeń przewiduje krótko- i długoterminowe skutki decyzji dla zdrowia własnego, innych osób i środowiska;
- Uczeń ocenia skuteczność Wykonanego Działania, korzysta z informacji zwrotnej i proponuje trafne modyfikacje.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy VI i samodzielnie stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;
- Uczeń Trafnie Dobiera Procedury Pomocy, profilaktyki, komunikacji i ochrony granic oraz wyczerpująco uzasadnia wybór;
- Uczeń Samodzielnie Porównuje Źródła, interpretuje dane, rozpoznaje dezinformację;
- Uczeń Łączy Wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym, cyfrowym i środowiskowym w spójne wnioski.

4 – dobry

- Uczeń Opanował Większość Wymagań Klasy VI i samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach;
- Uczeń Poprawnie dobiera Procedurę Wezwania Pomocy, pierwszej pomocy emocjonalnej lub reakcji na zagrożenie;
- Uczeń analizuje prosty materiał źródłowy i uzasadnia decyzję zdrowotną;
- Uczeń Wykonuje Zadanie Praktyczne, projekt lub doświadczenie zgodnie z ustalonym planem.

3 – dostateczny

- Uczeń Wyjaśnia Podstawowe Zależności Między Stylem Życia, profilaktyką, dobrostanem psychicznym, relacjami z środowiskiem;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację wymagającą pomocy i wskazuje właściwą reakcję;
- Uczeń wykonuje zadanie według instrukcji i formułuje prosty wniosek;
- Uczeń Korzysta ze wskazanego, wiarygodnego źródła i odczytuje z niego najważniejsze informacje.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady dbania o zdrowie i bezpieczeństwo;
- Uczeń Wykonuje Prosty Krok Procedury Wezwania Pomocy, odmowy lub zgłoszenia zagrożenia;
- Uczeń wskazuje zaufaną osobę dorosłą lub właściwe miejsce pomocy;
- Uczeń Wykonuje Najprostszy element zadania przy wyraźnej, etapowej instrukcji.

1 – niedostateczny

- Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej mimo zapewnienia wsparcia, możliwości uzupełnienia braków.