

**WYMAGANIA EDUKACYJNE I KRYTERIA OCENIANIA
Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ
DLA KLAS IV–VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Podstawa programowa obejmuje m.in. wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczną, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz internet i profilaktykę uzależnień.

Szczegółowe kryteria oceniania

Ocena	Wymagania ogólne	Wiedza i rozumienie	Umiejętności praktyczne	Aktywność i postawa ucznia
6 – celująca	Uczeń w pełni opanował wymagania programowe i samodzielnie wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach. Łączy wiadomości z różnych obszarów zdrowia.	Samodzielnie wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem. Potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł i odróżnia informacje naukowe od mitów.	Samodzielnie analizuje sytuacje problemowe, proponuje rozwiązania i uzasadnia wybór zachowań prozdrowotnych. Potrafi zastosować wiedzę w życiu codziennym.	Jest bardzo aktywny, odpowiedzialny i zaangażowany. Współpracuje z innymi, szanuje ich opinie i potrzeby. Inicjuje działania związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem.
5 – bardzo dobra	Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności określone programem. Samodzielnie wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach.	Poprawnie wyjaśnia najważniejsze pojęcia i zależności dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego.	Samodzielnie rozwiązuje problemy i wykonuje zadania praktyczne. Potrafi wskazać właściwe zachowania sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.	Systematycznie pracuje, aktywnie uczestniczy w zajęciach, przestrzega zasad współpracy i bezpieczeństwa.
4 – dobra	Uczeń dobrze opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Potrafi wykorzystać je w większości typowych sytuacji.	Zna i rozumie podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia. Potrafi wskazać najważniejsze czynniki wpływające na zdrowie.	Wykonuje zadania praktyczne, zazwyczaj prawidłowo podejmuje decyzje prozdrowotne. Przy trudniejszych zadaniach może	Jest zazwyczaj aktywny i przygotowany do zajęć. Współpracuje z grupą i przestrzega ustalonych zasad.

Ocena	Wymagania ogólne	Wiedza i rozumienie	Umiejętności praktyczne	Aktywność i postawa ucznia
3 – dostateczna	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie pozwalającym na dalszą naukę.	Rozpoznaje podstawowe pojęcia i informacje dotyczące zdrowia. Z pomocą nauczyciela wyjaśnia proste zależności.	korzystać z niewielkiej pomocy nauczyciela. Wykonuje proste zadania praktyczne. Z pomocą nauczyciela potrafi wskazać właściwe zachowania zdrowotne.	Uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest nierówna. Wymaga zachęty do pracy i większej systematyczności.
2 – dopuszczająca	Uczeń opanował minimalny zakres wiadomości i umiejętności niezbędny do kontynuowania nauki.	Rozpoznaje podstawowe informacje dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i higieny. Ma trudności z wyjaśnianiem zależności.	Wykonuje najprostsze zadania z pomocą nauczyciela. Potrafi, po wskazaniu, rozpoznać podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu.	Podejmuje próby pracy, jednak wymaga stałego wsparcia i motywowania.
1 – niedostateczna	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności niezbędnych do dalszego kształcenia.	Nie rozpoznaje podstawowych pojęć i informacji mimo podejmowanych przez nauczyciela działań wspierających.	Nie potrafi wykonać podstawowych zadań nawet z pomocą nauczyciela.	Nie podejmuje prób wykonania zadań lub systematycznie odmawia udziału w pracy, mimo zastosowania odpowiednich form pomocy.

1. Wymagania szczegółowe według obszarów edukacji zdrowotnej

Obszar	Uczeń powinien umieć / wiedzieć
Wartości i postawy	Rozpoznaje wartości związane ze zdrowiem, bezpieczeństwem, szacunkiem i odpowiedzialnością. Rozumie znaczenie podejmowania odpowiedzialnych decyzji.
Zdrowie fizyczne	Zna zasady higieny, profilaktyki chorób, snu, odpoczynku i regeneracji. Rozumie wpływ stylu życia na zdrowie.
Aktywność fizyczna	Zna znaczenie regularnej aktywności fizycznej. Potrafi wskazać korzyści wynikające z ruchu i zaplanować prostą aktywność dostosowaną do swoich możliwości.
Odżywianie	Zna zasady prawidłowego odżywiania, znaczenie wody, warzyw i owoców oraz regularności posiłków. Potrafi analizować podstawowe informacje dotyczące żywności.

Obszar	Uczeń powinien umieć / wiedzieć
Zdrowie psychiczne	Rozpoznaje emocje, zna sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami. Wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej.
Zdrowie społeczne	Rozumie znaczenie relacji, komunikacji, szacunku i granic osobistych. Potrafi reagować w sytuacjach konfliktowych i szukać pomocy.
Dojrzewanie	Rozumie zmiany zachodzące w okresie dojrzewania oraz wie, że ich tempo może być indywidualne. Zna zasady higieny i dbania o siebie w okresie dojrzewania.
Zdrowie środowiskowe	Rozumie wpływ środowiska na zdrowie człowieka. Zna podstawowe zasady dbania o środowisko i ograniczania czynników szkodliwych.
Internet i higiena cyfrowa	Zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu. Rozumie znaczenie równowagi między aktywnością cyfrową a odpoczynkiem. Potrafi rozpoznać zagrożenia w sieci.
Profilaktyka uzależnień	Zna podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami. Rozpoznaje czynniki ryzyka i czynniki chroniące. Wie, gdzie można szukać pomocy.
Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc	Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa i wie, jak reagować w sytuacjach zagrożenia. Potrafi wezwać pomoc i zastosować podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy odpowiednie do swoich możliwości.

Podstawa programowa podkreśla m.in. znaczenie wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji, również w środowisku cyfrowym.

2. Co może być oceniane?

Forma pracy	Co oceniamy?
Karty pracy	poprawność, samodzielność, rozumienie zagadnienia
Odpowiedź ustna	znajomość pojęć, umiejętność wyjaśnienia problemu, argumentowanie
Quiz/test	znajomość i rozumienie treści programowych
Zadania praktyczne	zastosowanie wiedzy w sytuacjach życia codziennego
Projekty	samodzielność, poprawność merytoryczna, kreatywność, współpraca
Praca w grupie	współpraca, komunikacja, odpowiedzialność za powierzone zadanie

Forma pracy	Co oceniamy?
Prezentacja	przygotowanie, poprawność informacji, sposób przedstawienia
Analiza przypadku	rozpoznanie problemu, zaproponowanie rozwiązania, uzasadnienie
Aktywność	zaangażowanie, udział w dyskusjach i ćwiczeniach
Zadania dotyczące pierwszej pomocy	znajomość zasad i prawidłowe wykonanie czynności
Praca projektowa	planowanie, wykonanie, wykorzystanie wiedzy, prezentacja efektów

Ważna zasada

Ocena z edukacji zdrowotnej jest ustalana na podstawie stopnia opanowania przez ucznia wiadomości i umiejętności określonych w podstawie programowej i programie nauczania. Ocenie podlegają w szczególności: wiedza, rozumienie zagadnień zdrowotnych, umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce, analiza sytuacji problemowych, wykonywanie zadań praktycznych, aktywność na zajęciach, współpraca oraz samodzielność w wykonywaniu powierzonych zadań. Ocenianie nie obejmuje prywatnych zachowań zdrowotnych ucznia ani jego osobistych wyborów dotyczących zdrowia. Wymagania edukacyjne są dostosowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości psychofizycznych ucznia.