

**Wymagania edukacyjne nauczyciela na poszczególne
śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne z edukacji zdrowotnej dla klas 4 – 6
oraz tryb podwyższania oceny wyższej niż przewidywana**

Wymagania edukacyjne opracowane na podstawie programu nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej –ciało, umysł, duch. ABC zdrowia–jak dbać o siebie i czuć się dobrze”.

1. Ocenie podlegają:

- karty pracy oraz praca na lekcji;
- projekty edukacyjne i wypowiedzi ustne;
- aktywność na lekcji, obejmuje widoczne merytoryczne zaangażowanie, a nie tylko chęć częstego wypowiadania się.

2. Obowiązki:

- uczeń jest zobowiązany do prowadzenia zeszytu zgodnie z wymaganiami nauczyciela, tzn. musi zapisywać datę i notatkę z lekcji;
- uczeń jest zobowiązany do przynoszenia zeszytu oraz potrzebnych przyborów zapowiedzianych przez nauczyciela na każdą lekcję. Brak przygotowania do lekcji skutkuje wpisaniem uwagi negatywnej;
- uczeń ma obowiązek wykonywać ćwiczenia, zadania, polecenia nauczyciela. Nie wywiązywanie się z ww. obowiązków podczas lekcji oznacza ocenę niedostateczną;
- uczeń może być odpytany ustnie na każdej lekcji. Odpowiedzi ustne obejmują zakres od jednej do trzech ostatnich lekcji;
- uczeń, który opuścił lekcję, ma obowiązek nadrobić braki w wiadomościach, zapisach lekcyjnych i kartach pracy. W przypadku dłuższej niż tydzień nieobecności termin uzupełnienia należy ustalić z nauczycielem;
- uczeń jest zobowiązany przestrzegać ogólnie przyjęte zasad kultury współżycia w odniesieniu do nauczyciela, a także kolegów i koleżanek. Nie wywiązanie się przez ucznia z tego obowiązku skutkuje uwagą negatywną wpisaną do dziennika elektronicznego.

3. Prawa:

- każdy uczeń ma prawo do sprawiedliwej, jawnej i obiektywnej oceny;
- każdy uczeń ma prawo poprawić ocenę bieżącą. Uczeń wnioskuje o poprawę oceny w ciągu dwóch tygodni od otrzymania oceny. Uczeń poprawia ocenę tylko raz. Termin i formę poprawy ustala nauczyciel;
- rodzice z ustaloną oceną zapoznawani są na zebraniach z wychowawcą lub spotkaniach indywidualnych – po wcześniejszym umówieniu z nauczycielem.

4. Kryteria oceniania:

Uczeń otrzymuje ocenę dla każdej pracy oddzielnie w zależności od zakresu i trudności materiału zgodnie z zapisami Statutu szkoły. Nauczyciel w trakcie oceniania indywidualnie analizuje poziom umiejętności i wkład pracy ucznia w osiągnięcie celów edukacyjnych.

5. Sposób i tryb ubiegania się o wyższą ocenę przewidywaną roczną:

Za przewidywaną ocenę roczną przyjmuje się ocenę zaproponowaną przez nauczyciela zgodnie z terminem ustalonym w Statucie Szkoły. Uczeń lub jego rodzice mogą zwrócić się wyłącznie w formie pisemnej o ustalenie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych. Dokument należy złożyć u nauczyciela w terminie przewidzianym w harmonogramie klasyfikacji. Nauczyciel uczący rozpatruje wniosek w ciągu dwóch dni, analizując osiągnięcia ucznia. Nauczyciel dokonuje sprawdzenia wiadomości ucznia w wybranej przez siebie formie i zakresie, który uzna za konieczny. O ustalonej ocenie nauczyciel informuje ucznia i jego rodziców poprzez dziennik elektroniczny i wpisanie ustalonej oceny. Ustalona w ten sposób ocena jest ostateczna w tym trybie postępowania.

6. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny szkolne z edukacji zdrowotnej na podstawie programu nauczania „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch. ABC zdrowia–jak dbać o siebie i czuć się dobrze”.

Ocena półroczna oraz końcowo roczna nie jest średnią arytmetyczną bądź ważoną ocen z całego roku. O sprawach nieuwjętych w wyżej przedstawionych wymaganiach – decyduje nauczyciel przedmiotu.

1. Wartość i postawy

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- definiuje pojęcie zdrowia i traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziomy **(K)** oraz dodatkowo:

- klasyfikuje zdrowie w osobistej hierarchii wartości;
- rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości.

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody.

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym go środowiskiem.

2. Zdrowie fizyczne

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia;
- wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;
- wykonuje czynności higieniczne, dba o czystość bielizny i odzieży;
- wyjaśnia, czym jest zdrowie jamy ustnej i jego wpływ na zdrowie ogólne.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziom **(K)** oraz dodatkowo:

- korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych;
- omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia oraz pojęcie grupy ryzyka;
- wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;
- wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane;
- wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu.

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów;
- wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;
- wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej.

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;
- postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego.

3. Aktywność fizyczna

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu i dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych;
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej oraz wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziom **(K)** oraz dodatkowo:

- promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie;

- dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
- znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;
- określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy;
- wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia bezczynności ruchowej oraz wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe;
- rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;
- przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności.

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy;
- praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu;
- opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.

4. Odżywianie

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy) oraz słodzonych napojów;
- stosuje zasady zdrowego nawadniania.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziom **(K)** oraz dodatkowo:

- stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców;
- dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb i rozumie znaczenie wody jako napoju.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski;
- wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze i produkty istotne w profilaktyce próchnicy;
- uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków;
- wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia.

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów;
- korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów.
- stosuje podstawowe metody przechowywania żywności;

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- ocenia świeżość produktów spożywczych i rozpoznaje oznaki psucia się żywności;
- szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.

5. Zdrowie psychiczne

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;
- rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób oraz omawia pojęcie stresu i przemocy.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziom **(K)** oraz dodatkowo:

- omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności;
- wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze;
- wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemoc i zaniedbanie.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobłą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i pojęcie zachowań autoagresywnych;
- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem.

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;
- omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;
- wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi oraz wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy.

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych, rozwija umiejętności komunikacyjne;
- wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;
- omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami i osób chorujących na padaczkę, a także rozumie specyfikę ich funkcjonowania i zasady adekwatnego reagowania, w tym udzielania pierwszej pomocy w przypadku napadu padaczkowego.

6. Zdrowie społeczne

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach oraz wymienia i omawia funkcje rodziny.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziom **(K)** oraz dodatkowo:

- opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny,
- omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka, w tym rodziny wielodzietnej;
- omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną).

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach, rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych jego i innych osób, zapoznaje się z podstawowymi zasadami ochrony prawnej dzieci i młodzieży oraz wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacjach zagrożenia.

7. Dojrzewanie

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziom **(K)** oraz dodatkowo:

- wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- omawia zmiany zachodzące w mózgu podczas dojrzewania oraz wpływ tych zmian na zachowanie nastolatków i wymienia zasady użycia podpasek oraz tamponów.

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania, higieny skóry twarzy, higieny całego ciała, w tym narządów płciowych;

- omawia etapy cyklu miesięczkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz jego zaburzenia.

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, a także odbiegające od normy medycznej.

8. Zdrowie środowiskowe

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia;

- wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziom **(K)** oraz dodatkowo:

- wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wody, zmniejszenie powierzchni terenów zielonych, zmianę klimatu.

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;

- sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu.

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska przyrodniczego i własne zdrowie.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

Poziom **(K)** Uczeń, otrzymuje ocenę **dopuszczającą** jeśli:

- przestrzega zasad higieny cyfrowej;
- omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szty SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych.

Poziom **(P)** Uczeń otrzymuje ocenę **dostateczną** jeśli opanował poziom **(K)** oraz dodatkowo:

- omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;
- omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.

Poziom **(R)** Uczeń otrzymuje ocenę **dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)** i **(P)** oraz dodatkowo:

- omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących.

Poziom **(D)** Uczeń otrzymuje ocenę **bardzo dobrą**, jeśli opanował poziomy **(K)**, **(P)** i **(R)** oraz dodatkowo:

- omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier, phishing, deepfake, kradzież tożsamości oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci i szantaż, w tym rówieśniczy, omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz z wirtualną rzeczywistością (VR);
- omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, z używaniem wyrobów tytoniowych, ze spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie.

Poziom **(W)** Uczeń otrzymuje ocenę **celującą**, jeśli opanował wiedzę i umiejętności z poziomów **(K)**–**(D)** oraz:

- formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.

Dla uczniów posiadających opinię z PPP wymagania dostosowane są do indywidualnych potrzeb.