

**Wymagania edukacyjne nauczyciela na poszczególne
śródroczne i roczne oceny klasyfikacyjne z edukacji zdrowotnej dla klas 7 – 8
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 wnioskują 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:

- rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach jego życia.

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

- rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych.

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

- dba o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia własnego i innych osób oraz stanu środowiska i klimatu.

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

- potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności.

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

- przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób;

- rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego, w tym donacji krwi, szczepień ochronnych, badań profilaktycznych oraz unikania zażywania substancji psychoaktywnych;
- rozumie, na czym polega kultura wolontariatu, i ma świadomość, że służy ona dobru innych osób, w tym działaniom na rzecz ochrony środowiska.

2. Zdrowie fizyczne

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

- omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- wyjaśnia, w jaki sposób sam może wpływać na zdrowie i wymienia objawy sepsy;
- wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi.

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

- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, jakie są drogi ich przenoszenia, w tym droga kropelkowa, płciowa, przez krew, przez kontakt, a także wyjaśnia, jak można ograniczyć ryzyko zakażenia;
- opisuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz wymienia, które z nich mogą być groźne;
- opisuje, jak usunąć kleszcza.

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

- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej oraz wyjaśnia, czym są epidemie i pandemie oraz jak do nich dochodzi;
- wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie, rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane;
- omawia, czym są ruchy antyszczepionkowe, czym jest dezinformacja o szczepieniach i jak ją rozpoznać.

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

- identyfikuje i omawia kluczowe modyfikowalne czynniki zdrowia, obejmujące zarówno podstawowe parametry zdrowotne (takie jak ciśnienie tętnicze, stężenie glukozy, profil lipidowy, masa ciała), jak i elementy stylu życia (aktywność fizyczna, sposób odżywiania, jakość snu, poziom stresu oraz unikanie używek), a także rozumie ich wpływ na ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia.

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

- identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością oraz podaje przykłady rozwiązań pozwalających na tworzenie przestrzeni przyjaznej osobom z niepełnosprawnością;
- omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne, a także konsekwencje zdrowotne i potrzeby osób po udarze mózgu;

- opisuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi, prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekle.

3. Aktywność fizyczna

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

- wyjaśnia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki chorób.

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

- zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach (np. wybiera schody zamiast windy) oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu (np. chodzenie pieszo, jazda na rowerze);
- uzasadnia znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia fizycznego, psychicznego oraz środowiska.

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

- regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała oraz zapobiegają bólom pleców i dysfunkcjom mięśni dna miednicy;
- korzysta z różnych metod hartowania organizmu oraz wymienia różne metody i korzyści zdrowotne hartowania organizmu.

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

- planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność, w tym aktywność fizyczną, wypoczynek i sen, także z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych;
- omawia znaczenie aktywności fizycznej dla rozwoju psychospołecznego.

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

- promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia i projekty oraz podejmując wyzwania, które zachęcają do aktywności fizycznej, a także uczestnicząc w nich;
- angażuje społeczność szkolną i lokalną do wykonywania regularnych ćwiczeń;
- formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania.

4. Odżywianie

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

- opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.

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

- wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania (np. nadwagę, otyłość, insulinooporność, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia).

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

- omawia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych (np. celiakii, cukrzycy typu 1, choroby Hashimoto) i alergii pokarmowych;

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

- opisuje negatywne skutki stosowania nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, spożywania napojów energetyzujących oraz stosowania środków dopingujących.

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

- przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przed wysiłkowe i powysiłkowe.

5. Zdrowie psychiczne

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

- omawia zależność między emocjami, myślami a objawami fizycznymi i zachowaniem.

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

- dba o pozytywny obraz własnego ciała, analizuje, jaki wpływ na obraz ciała mają m.in. Internet oraz media społecznościowe.

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

- analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.

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

- stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

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

- identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan (np. aktywność fizyczna, dieta, higiena snu, higiena cyfrowa) i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.

6. Zdrowie społeczne

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

- omawia rolę rodzin wielodzietnych w społeczeństwie.

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

- omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów, w tym alternatywne metody rozwiązywania sporów, w szczególności mediacje.

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

- rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje.

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

- rozumie znaczenie odpowiedzialności w odniesieniu do budowania relacji;

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

- opisuje oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej;

7. Dojrzewanie

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

- omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy.

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

- omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka, w tym menopauzy, andropauzy, starości.

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

- monitoruje stan swojego ciała oraz identyfikuje możliwe nieprawidłowości i urazy układu moczowo-płciowego.

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

- charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne.

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

- wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego i sposoby przeciwdziałania temu problemowi.

8. Zdrowie środowiskowe

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

- wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne.

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

- opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne.

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

- wymienia choroby, które mogą być ich wynikiem, w tym zaburzenia psychiczne, choroby układu oddechowego, układu sercowo-naczyniowego, choroby skóry, a także wskazuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia.

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

- realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska.

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

- uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

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

- wymienia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie oraz konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, takich jak patostreaming, internetowe wyzwania.

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

- opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań.

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

- wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych (np. spożywania alkoholu, używania wyrobów tytoniowych, zażywania narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi) oraz korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia.

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

- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń (np. cyberprzemocy, hejtu i mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii, uzależnienia od mediów społecznościowych i gier komputerowych).

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

- wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno-komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych (np. spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, zażywaniem narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, leków przyjmowanych w celach innych niż wskazania medyczne, niezgodnie z zaleceniami lekarza i potrzebami zdrowotnymi), a także stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia;
- realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym i lokalnym.

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