

**WYMAGANIA EDUKACYJNEI ZASADY OCENIANIA EDUKACJA ZDROWOTNA
KLASA V**

1. Cele oceniania

- rozpoznawanie stopnia opanowania przez ucznia wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych;
- udzielanie uczniowi informacji zwrotnej o jego postępach, mocnych stronach i obszarach wymagających dalszej pracy;
- wspieranie samodzielnego stosowania wiedzy w sytuacjach związanych ze zdrowiem, bezpieczeństwem, relacjami i codziennymi wyborami;
- rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji, podejmowania odpowiedzialnych decyzji i rozwiązywania problemów;
- motywowanie do rozwoju wiedzy i umiejętności bez oceniania prywatnego stylu życia ucznia.

2. Co podlega, a co nie podlega ocenie

2.1. Ocenie podlegają przede wszystkim

- wiedza i rozumienie pojęć oraz zależności omawianych na zajęciach;
- umiejętność zastosowania wiedzy w typowych i nowych sytuacjach;
- analiza problemów, przypadków, materiałów, etykiet, komunikatów medialnych i źródeł informacji;
- uzasadnianie odpowiedzi i decyzji z wykorzystaniem wiedzy zdobytej na zajęciach;
- umiejętności praktyczne przewidziane w podstawie programowej i programie nauczania;
- wykonanie zadań, prac, prezentacji, projektów oraz doświadczenia edukacyjnego;
- postęp ucznia w opanowywaniu wymaganych wiadomości i umiejętności.

2.2. Nie podlegają ocenie

- stan zdrowia ucznia, masa ciała, wygląd, sprawność fizyczna ani indywidualne tempo dojrzewania;
- prywatne zachowania i styl życia ucznia lub jego rodziny;
- sytuacja rodzinna, światopogląd, przekonania i wartości osobiste, o ile uczeń przestrzega zasad szacunku wobec innych;
- ujawnianie osobistych doświadczeń, problemów zdrowotnych, emocjonalnych lub rodzinnych;
- sam fakt udziału w dyskusji – oceniane mogą być wiadomości, argumentacja lub wykonanie zadania, a nie gotowość do dzielenia się prywatnością.

4. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

Forma	Co może być oceniane
Odpowiedź ustna / rozmowa edukacyjna	Poprawność merytoryczna, rozumienie pojęć, argumentacja, zastosowanie wiedzy.
Krótką praca pisemna / quiz / karta pracy	Wiedza, rozumienie zależności, analiza informacji, rozwiązanie problemu.

Zadanie praktyczne / analiza przypadku	Dobór właściwego postępowania, bezpieczeństwo, zastosowanie zasad i uzasadnienie.
Projekt / prezentacja / plakat / infografika	Poprawność treści, dobór źródeł, samodzielność, zastosowanie wiedzy, czytelność przekazu.
Praca w grupie	Wkład merytoryczny ucznia, wykonanie powierzonego zadania, współpraca w zakresie możliwym do indywidualnej oceny.
Doświadczenie edukacyjne	Realizacja ustalonego celu, wykorzystanie wiedzy i umiejętności, rezultat oraz refleksja/podsumowanie.
Praca domowa – jeżeli zostanie zadana zgodnie z obowiązującymi przepisami	Wykonanie zadania i zastosowanie treści nauczania; każda wykonana praca otrzymuje informację zwrotną zgodnie z przepisami.

4. Ogólne kryteria ocen 1–6

Ocena	Ogólne kryterium poziomu opanowania wymagań
6 – celujący	Uczeń opanował wymagane wiadomości i umiejętności w bardzo wysokim stopniu. Samodzielnie stosuje wiedzę w nowych i nietypowych sytuacjach, analizuje problemy zdrowotne, wyciąga trafne wnioski, uzasadnia wybory, krytycznie ocenia informacje i źródła oraz sprawnie wykorzystuje wiedzę w zadaniach praktycznych.
5 – bardzo dobry	Uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności. Samodzielnie wyjaśnia zagadnienia, stosuje wiedzę w sytuacjach praktycznych, analizuje informacje i przypadki, proponuje właściwe rozwiązania oraz uzasadnia odpowiedzi.
4 – dobry	Uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności. Poprawnie wyjaśnia najważniejsze zagadnienia i zazwyczaj samodzielnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach; przy trudniejszych zadaniach może potrzebować niewielkiego wsparcia.
3 – dostateczny	Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Rozpoznaje i wyjaśnia najważniejsze zagadnienia oraz stosuje wiedzę w prostych, typowych sytuacjach, czasem korzystając ze wskazówek nauczyciela.
2 – dopuszczający	Uczeń opanował wymagania w ograniczonym zakresie. Rozpoznaje podstawowe pojęcia i zasady oraz przy wsparciu nauczyciela potrafi wykorzystać je w prostych sytuacjach dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa.

1 – niedostateczny	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszej nauki i mimo udzielonego wsparcia nie potrafi wykorzystać ich w prostych sytuacjach.
--------------------	---

5. Jak łączyć wymaganie szczegółowe z oceną

Poziom	Typowe wykonanie wymagania
6	Samodzielne, poprawne i pogłębione wykonanie; transfer wiedzy do nowej sytuacji; analiza, ocena i trafne uzasadnienie.
5	Samodzielne i poprawne wykonanie; analiza i uzasadnienie w sytuacji typowej lub umiarkowanie złożonej.
4	Zasadniczo poprawne wykonanie typowego zadania; niewielkie braki lub potrzeba niewielkiej wskazówki.
3	Wykonanie podstawowego zadania w znanej sytuacji; częściowe uzasadnienie; czasem potrzebna pomoc.
2	Rozpoznanie najważniejszych elementów i wykonanie prostego zadania przy wsparciu nauczyciela.
1	Brak opanowania podstawy wymagania – uczeń mimo wsparcia nie wykonuje prostego zadania.

6. Wymagania edukacyjne – klasa V

Uczeń kończący klasę V, odpowiednio do zrealizowanych treści programu, powinien:

Zdrowie i odpowiedzialne wybory

- wyjaśniać znaczenie zdrowia i odpowiedzialności za własne zdrowie;
- analizować wpływ codziennych nawyków, snu, ruchu, odżywiania i relacji na zdrowie;
- rozpoznawać zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne oraz planować prostą zmianę sprzyjającą zdrowiu;

Zdrowie fizyczne i profilaktyka

- wyjaśniać znaczenie snu, odpoczynku, higieny i profilaktyki;
- rozpoznawać podstawowe sygnały organizmu i wiedzieć, kiedy potrzebna jest pomoc osoby dorosłej lub specjalisty;
- wskazywać wiarygodne źródła podstawowych informacji o zdrowiu;

Odżywianie i aktywność

- znać podstawowe zasady racjonalnego odżywiania, nawodnienia i regularności posiłków;
- odczytywać i analizować podstawowe informacje na etykietach produktów oraz uzasadniać prosty wybór korzystniejszy dla zdrowia;
- wyjaśniać wpływ aktywności fizycznej na organizm i samopoczucie oraz znać zasady bezpieczeństwa podczas ruchu;

Zdrowie psychiczne

- wyjaśniać, czym jest zdrowie psychiczne i co pomaga je chronić;
- rozpoznawać emocje, sytuacje stresujące i bezpieczne sposoby regulowania napięcia;
- wiedzieć, kiedy trudność przekracza możliwości samodzielnego radzenia sobie i gdzie szukać wsparcia;

Relacje, granice i dojrzewanie

- wyjaśniać pojęcie granic osobistych i rozpoznawać sytuacje ich naruszania;
- formułować asertywną odmowę oraz rozpoznawać presję rówieśniczą;
- analizować proste sytuacje konfliktowe i wskazywać konstruktywne rozwiązania;
- opisywać podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne okresu dojrzewania, rozumieć indywidualne tempo rozwoju i znać zasady higieny;

Internet i uzależnienia

- wyjaśniać wpływ korzystania z urządzeń cyfrowych na zdrowie i samopoczucie;
- rozpoznawać niewłaściwe wzorce korzystania z Internetu oraz znać zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznawać zachowania ryzykowne i presję dotyczącą używek oraz wskazywać bezpieczne sposoby reagowania.

7. Doświadczenie edukacyjne

Zgodnie z programem uczeń realizuje w każdym roku szkolnym co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub wspólnie z nauczycielem. Ma ono charakter praktyczny i może

przyjmować m.in. formę projektu, plakatu, gazetki, prezentacji, filmu, mapy, ulotki, akcji klasowej, wystawy, kampanii informacyjnej lub innego uzgodnionego działania.

7.1. Elementy doświadczenia

- tytuł i określenie celu – co uczeń/uczniowie chcą osiągnąć;
- treści i działania – jakie zadania zostaną wykonane i z jakiej wiedzy uczeń skorzysta;
- forma pracy – indywidualna, w parze lub grupie;
- czas realizacji;
- rezultat – np. materiał, prezentacja, działanie, kampania, wystawa;
- podsumowanie i refleksja nad tym, czego uczeń się nauczył.

7.2. Kryteria oceny doświadczenia

Kryterium	Na co zwraca się uwagę
Poprawność merytoryczna	Zgodność treści z wiedzą omawianą na zajęciach i rzetelnymi źródłami.
Realizacja celu	Czy rezultat odpowiada na ustalony cel i problem.
Zastosowanie wiedzy	Czy uczeń wykorzystuje wiadomości i umiejętności, a nie tylko odtwarza gotowe treści.
Dobór źródeł	Czy uczeń potrafi wskazać i wykorzystać adekwatne, możliwie wiarygodne źródła.
Samodzielność / wkład	Zakres samodzielnej pracy ucznia; w pracy grupowej oceniany jest możliwy do ustalenia indywidualny wkład.
Refleksja	Czy uczeń potrafi wskazać, czego się nauczył, co było trudne i jakie wnioski wynikają z działania.

8. Przykład przełożenia wymagania na oceny

Przykład: „Uczeń potrafi ocenić wiarygodność źródła informacji dotyczącej zdrowia”. Poniższy model pokazuje, jak stosować wspólną skalę 1–6 do konkretnej umiejętności.

Ocena	Przykładowe wykonanie
6	Samodzielnie porównuje kilka źródeł, dobiera właściwe kryteria, rozpoznaje manipulację lub dezinformację i przekonująco uzasadnia ocenę.
5	Samodzielnie porównuje źródła, poprawnie ocenia ich wiarygodność i uzasadnia wybór.
4	Na ogół prawidłowo rozpoznaje wiarygodne źródło i wskazuje najważniejsze argumenty.
3	Rozpoznaje najbardziej oczywiste wiarygodne i niewiarygodne źródła i podaje proste uzasadnienie.
2	Przy pomocy nauczyciela wskazuje, które z dwóch źródeł jest bardziej wiarygodne.
1	Mimo pomocy nie potrafi dokonać podstawowego rozróżnienia.

9. Dostosowanie wymagań do indywidualnych potrzeb ucznia

Wymagania edukacyjne oraz sposób ich sprawdzania dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia w przypadkach przewidzianych prawem oraz zgodnie z zaleceniami wynikającymi z dokumentacji będącej podstawą dostosowania. Dostosowanie może dotyczyć m.in. formy polecenia, czasu pracy, sposobu prezentowania odpowiedzi, liczby zadań, stopnia wsparcia organizacyjnego lub wykorzystania pomocy wizualnych. Nie oznacza ono automatycznego obniżenia oceny ani rezygnacji z kluczowych wymagań, lecz stworzenie uczniowi warunków do ich wykazania w sposób adekwatny do jego możliwości.