

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

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 VI

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

Zdrowie fizyczne i źródła informacji

- wyjaśniać wzajemne związki zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;
- uzasadniać wpływ stylu życia na zdrowie;
- porównywać źródła informacji o zdrowiu i wskazywać cechy źródła bardziej rzetelnego;
- rozróżniać pojęcia nadwagi i otyłości bez wartościowania wyglądu człowieka oraz wskazywać podstawowe sposoby profilaktyki;
- wymieniać podstawowe zasady profilaktyki wybranych chorób cywilizacyjnych;

Odżywianie i wybory konsumenckie

- analizować podstawowe informacje żywieniowe i etykiety produktów;
- rozpoznawać wpływ reklamy i marketingu na decyzje żywieniowe;
- uzasadniać możliwe konsekwencje zdrowotne wybranych nawyków żywieniowych;

Zdrowie psychiczne i odporność

- rozpoznawać źródła i objawy stresu oraz opisywać jego wpływ na funkcjonowanie;
- stosować proste, bezpieczne techniki radzenia sobie z napięciem i trudnymi emocjami;
- wskazywać czynniki chroniące zdrowie psychiczne i źródła profesjonalnego wsparcia;

Relacje, asertywność i przemoc

- rozróżniać postawę asertywną, uległą i agresywną oraz formułować asertywną odmowę;
- rozpoznawać presję grupy, manipulację i różne formy przemocy;
- analizować sytuacje konfliktowe i proponować konstruktywne rozwiązania;
- wyjaśniać znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności;

Dojrzewanie, Internet i profilaktyka uzależnień

- opisywać najważniejsze fizyczne, psychiczne i społeczne zmiany okresu dojrzewania;
- analizować wpływ mediów na obraz ciała i samoocenę;
- opisywać negatywne skutki używania substancji psychoaktywnych i napojów energetyzujących w zakresie realizowanego programu;
- rozpoznawać presję zachęcającą do używek i wskazywać strategie odmowy;
- rozpoznawać problemowe korzystanie z Internetu, stosować zasady higieny cyfrowej i oceniać podstawową wiarygodność treści zdrowotnych online;

Zdrowie środowiskowe

- wyjaśniać podstawowe zależności między środowiskiem a zdrowiem;
- proponować codzienne działania korzystne dla zdrowia człowieka i środowiska.

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.