

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

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 VII

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

Dojrzewanie i rozwój

- charakteryzować adolescencję jako etap rozwoju człowieka i opisywać zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne;
- wyjaśniać podstawowe mechanizmy związane z dojrzewaniem oraz funkcjonowaniem układu rozrodczego w zakresie obowiązkowej edukacji zdrowotnej;
- rozumieć indywidualne różnice tempa rozwoju i analizować wpływ mediów społecznościowych na obraz własnego ciała;

Zdrowie fizyczne, odżywianie i aktywność

- analizować wpływ stylu życia na zdrowie i wskazywać czynniki ryzyka oraz profilaktykę wybranych problemów zdrowotnych;
- wyszukiwać i oceniać informacje dotyczące zdrowia;
- analizować etykiety oraz wpływ reklamy i mediów na wybory żywieniowe;
- wyjaśniać zależności między odżywianiem, ruchem, snem i dobrostanem oraz planować działania wspierające zdrowie;

Zdrowie psychiczne

- rozpoznawać objawy stresu i przeciążenia oraz stosować poznane techniki regulacji napięcia;
- wskazywać czynniki chroniące zdrowie psychiczne;
- rozpoznawać sytuacje wymagające profesjonalnej pomocy i wskazywać właściwe źródła wsparcia;
- proponować bezpieczną reakcję, gdy inna osoba sygnalizuje poważny kryzys;

Relacje i bezpieczeństwo

- rozróżniać komunikację asertywną, uległą i agresywną;
- respektować pojęcie granic osobistych, rozpoznawać przemoc i cyberprzemoc oraz wskazywać sposób zgłoszenia zagrożenia;
- analizować konflikty i proponować konstruktywne rozwiązania;
- uzasadniać znaczenie szacunku, empatii i odpowiedzialności w relacjach;

Profilaktyka uzależnień i Internet

- opisywać wpływ alkoholu, nikotyny i innych substancji omawianych w programie na zdrowie;
- analizować krótko- i długoterminowe konsekwencje używek, presję rówieśniczą i wpływ marketingu;
- rozpoznawać podstawowe mechanizmy uzależnienia i formułować argumenty wspierające decyzje chroniące zdrowie;
- stosować zasady higieny cyfrowej, rozpoznawać cyberprzemoc, grooming i inne zagrożenia oraz analizować wpływ treści online na emocje i samoocenę;
- odróżniać wiarygodne informacje zdrowotne od dezinformacji;

Pierwsza pomoc

- rozpoznawać sytuację wymagającą wezwania pomocy, znać numer alarmowy i przekazać dyspozytorowi najważniejsze informacje;
- demonstrować podstawowe czynności pierwszej pomocy przewidziane w zrealizowanym programie.

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, możliwe 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.