

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna klasa 6

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- wyjaśnia w podstawowym zakresie, czym jest zdrowy styl życia, i wskazuje przykładowe wiarygodne źródła informacji o zdrowiu;
- zna podstawowe znaczenie profilaktyki, badań, szczepień, prawidłowego odżywiania, nawodnienia, snu, ruchu i prawidłowej postawy;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z Internetem, naruszeniem granic i używkami oraz zna prosty sposób asertywnej odmowy;
- wskazuje osoby i instytucje, do których można zwrócić się po pomoc, oraz zna podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania wobec zdrowia, żywności i środowiska.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- podstawowe zasady oceny rzetelności informacji o zdrowiu oraz znaczenie badań profilaktycznych, badań przesiewowych i szczepień;
- związek między stylem życia a masą ciała i zdrowiem, stosuje podstawowe zasady żywienia i nawadniania oraz zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności;
- opisuje najważniejsze zasady ochrony prywatności i granic w sieci i poza nią oraz wskazuje bezpieczne sposoby reagowania na manipulację i niebezpieczne kontakty;
- wyjaśnia wpływ używek na zdrowie, wskazuje korzyści życia bez używek i rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy;
- wpływ stresu, snu, relaksu, ruchu i postawy ciała na funkcjonowanie oraz rozumie podstawowe informacje o dojrzewaniu i cyklu miesięczkowym.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- ocenia podstawowe cechy rzetelności informacji zdrowotnej i uzasadnia wybór właściwego źródła;
- analizuje typowe czynniki ryzyka zdrowotnego, dobiera działania profilaktyczne i wyjaśnia znaczenie wczesnego reagowania na niepokojące objawy;
- stosuje zasady prawidłowego odżywiania, nawadniania, przechowywania żywności, higieny snu i prawidłowej postawy w typowych sytuacjach;
- analizuje sytuacje związane z cyberprzemocą, podszywaniem się, naruszeniem granic, presją rówieśniczą lub używkami i proponuje bezpieczne działanie;
- dobiera strategie radzenia sobie ze stresem, stosuje asertywną odmowę i właściwie wskazuje źródła pomocy.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi profilaktyki, badań i szczepień, żywienia i nawodnienia, snu i prawidłowej postawy, stresu, relacji i granic, bezpieczeństwa cyfrowego, używek, dojrzewania i zdrowia środowiskowego;
- łączy informacje o profilaktyce, szczepieniach, badaniach, stylu życia i objawach chorobowych, wyjaśniając ich znaczenie dla świadomej troski o zdrowie;
- trafnie rozpoznaje mechanizmy ryzyka w środowisku cyfrowym i w sytuacjach związanych z używkami oraz uzasadnia wybór skutecznych sposobów ochrony i szukania wsparcia;
- analizuje wpływ stresu, snu, ruchu, odżywiania i postawy ciała na funkcjonowanie oraz proponuje spójny zestaw działań wspierających zdrowie;
- wyjaśnia odpowiedzialne gospodarowanie żywnością, znaczenie relacji rodzinnych, granic i dojrzewania oraz łączy te treści z codziennymi wyborami;
- współplanuje projekt, selekcjonuje informacje, uzasadnia proponowane działania, prezentuje wyniki i formułuje wnioski.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie łączy i wykorzystuje wiadomości z klasy VI do rozwiązywania nowych sytuacji problemowych;
- krytycznie porównuje przykładowe informacje zdrowotne i cyfrowe, wskazuje przesłanki ich wiarygodności oraz możliwe konsekwencje decyzji podejmowanych na ich podstawie;
- formułuje uzasadnione propozycje działań profilaktycznych, prozdrowotnych i proekologicznych, dostosowane do konkretnej sytuacji;
- samodzielnie rozwija projekt, porządkuje i interpretuje informacje, przedstawia wnioski oraz wskazuje praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy.

Ocenie podlega znajomość i rozumienie treści ustalonych w podstawie programowej dla klasy VI

Obszary tematyczne:

1. Wartości i postawy – kształtowanie świadomego podejścia do zdrowia.
2. Zdrowie fizyczne – funkcjonowanie organizmu, higiena i profilaktyka chorób.
3. Aktywność fizyczna – rola ruchu i sportu w codziennym życiu.
4. Odżywianie – zdrowe nawyki żywieniowe i bilansowanie diety.
5. Zdrowie psychiczne – emocje, radzenie sobie ze stresem i kryzysami.
6. Zdrowie społeczne – relacje z rówieśnikami, rodziną i otoczeniem.
7. Dojrzewanie – zmiany w okresie dorastania.
8. Zdrowie środowiskowe – wpływ otoczenia i ekologii na zdrowie człowieka.
9. Internet i profilaktyka uzależnień – higiena cyfrowa oraz walka z uzależnieniami (tradycyjnymi i behawioralnymi).
10. Zdrowie seksualne – moduł ten jest fakultatywny (nieobowiązkowy) – wymaga pisemnej zgody rodziców/opiekunów.

Sposoby sprawdzania osiągnięć

Sposobami sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów są:

- ćwiczenia praktyczne, związane z tematyką lekcji (np. przygotowanie zdrowych przekąsek, posiłków, wykonywanie zadań ruchowych, plakatów itp.),

Przy ocenianiu brana jest pod uwagę:

- wartość merytoryczna,
- stopień zaangażowania w wykonanie ćwiczenia, dokładność wykonania polecenia,
- wkład pracy ucznia,
- staranność i estetyka.
- przygotowanie do zajęć,
- praca w grupach,
- praca na lekcji: krótkie karty pracy;
- projekty indywidualne i grupowe;
- prezentacje;
- zadania problemowe;
- quizy i krótkie sprawdziany wiedzy.

Uczeń musi poprawiać na bieżąco ocenę niedostateczną ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od powrotu do szkoły po dłuższej nieobecności lub 2 tygodnie od uzyskania tej oceny, po wcześniejszym ustaleniu terminu z nauczycielem. Ocena z odpowiedzi ustnej może być poprawiona po uzgodnieniu z nauczycielem. Inne oceny bieżące uczeń może poprawiać jeden raz, o ile nauczyciel nie zdecyduje inaczej. Uczeń na bieżąco uzupełnia braki, w tym pisze zaległe prace pisemne. Uczeń ma prawo do dwóch nieprzygotowań w semestrze bez podania przyczyny.

Opracowała:

Lucyna Zabagło